

cecotec

DRUMFIT WAYHOME 1800 RUNNER SPRINT

Cinta de correr plegable / Foldable treadmill



DRUMFIT

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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	8
Instructions de sécurité	12
Sicherheitshinweise	17
Istruzioni di sicurezza	22
Instruções de segurança	26
Veiligheidsinstructies	31
Instrukcje bezpieczeństwa	35
Bezpečnostní pokyny	40

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	45
2. Antes de usar	45
3. Montaje del producto	46
4. Funcionamiento	47
5. Información relativa al ejercicio	50
6. Limpieza y mantenimiento	51
7. Resolución de problemas	54
8. Especificaciones técnicas	54
9. Reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos	55
10. Garantía y SAT	55
11. Copyright	55

INDEX

1. Parts and components	56
2. Before use	56
3. Appliance assembly	57
4. Operation	58
5. Information on exercising	60
6. Cleaning and maintenance	62
7. Troubleshooting	64
8. Technical specifications	65
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	65
10. Technical support and warranty	65
11. Copyright	65

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	66
2. Avant utilisation	66

3. Montage de l'appareil	67
4. Fonctionnement	68
5. Informations concernant l'exercice	71
6. Nettoyage et entretien	72
7. Résolution de problèmes	74
8. Spécifications techniques	75
9. Recyclage des équipements électriques et électroniques	75
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. Fitnessinformation	82
6. Reinigung und Wartung	84
7. Problembehebung	87
8. Technische Spezifikationen	87
9. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	88
10. Garantie und Kundendienst	88
11. Copyright	88

INDICE

1. Parti e componenti	89
2. Prima dell'uso	89
3. Montaggio dell'apparecchio	90
4. Funzionamento	91
5. Informazioni relative all'allenamento	93
6. Pulizia e manutenzione	95

7. Risoluzione dei problemi	97
8. Specifiche tecniche	98
9. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	98
10. Garanzia e supporto tecnico	98
11. Copyright	99

ÍNDICE

1. Peças e componentes	100
2. Antes de usar	100
3. Montagem do aparelho	101
4. Funcionamento	102
5. Informações relativas ao exercício	104
6. Limpeza e manutenção	106
7. Resolução de problemas	109
8. Especificações técnicas	109
9. Reciclagem de produtos elétricos e eletrónicos	110
10. Garantia e SAT	110
11. Copyright	110

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	111
2. Vóór u het apparaat gebruikt	111
3. Het toestel monteren	112
4. Werking	113
5. Informatie over de training.	116
6. Schoonmaak en onderhoud	117
7. Probleemoplossing	119
8. Technische specificaties	120
9. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	120

10. Garantie en technische ondersteuning	120
11. Copyright	121

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	122
2. Przed użyciem	122
3. Montaż produktu	123
4. Funkcjonowanie	124
5. Informacje związane z ćwiczeniami	127
6. Czyszczenie i konserwacja	128
7. Rozwiązywanie problemów	130
8. Specyfikacja techniczna	131
9. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	131
10. Gwarancja i Serwis techniczny	131
11. Copyright	132

OBSAH

1. Díly a součásti	133
2. Před použitím	133
3. Montáž produktu	134
4. Provoz	135
5. Informace týkající se cvičení	138
6. Čištění a údržba	139
7. Řešení problémů	141
8. Technické specifikace	142
9. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	142
10. Záruka a technický servis	142
11. Copyright	142

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Lea las siguientes instrucciones atentamente antes de usar el producto. Guarde este manual para futuras referencias o nuevos usuarios.

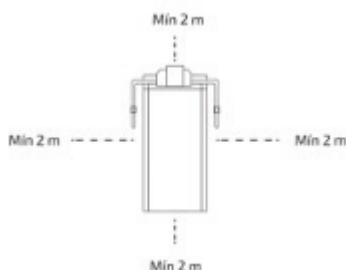
- El producto sólo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios estén informados acerca de las precauciones mencionadas en este manual.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 8 años y personas con 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:
- Coloque la cinta en una superficie plana, lisa y estable, con una cubierta protectora para el suelo o alfombra.
- Asegúrese de que tiene un espacio libre mínimo de 2 metros alrededor de la cinta de correr.



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

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

SAFETY INSTRUCTIONS

Read these instructions thoroughly before using the device. Keep this instruction manual for future reference or new users.

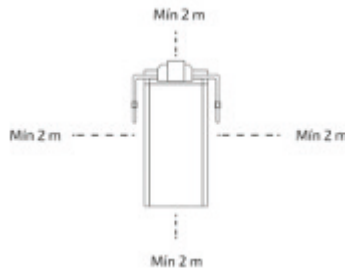
- Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- This appliance can be used by children aged 8 years and above 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 official Cecotec Technical Support Service. Do not use the treadmill until the problem has been solved.
- Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer's liability.
- Before starting an exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your safety or prevent you from using the treadmill properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness, or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your training programme.

- Care must be taken when lifting or moving the treadmill so as not to injure your back.
- Keep your hands and any loose clothing or objects away from all moving parts.
- Make sure you have enough space to lay out the parts before starting.
- Do not place any sharp objects around the treadmill.
- This product is intended for household use only. Do not use it in shops, institutions, or for therapeutic purposes. It is not recommended for outdoor use.
- You are buying this equipment to exercise at your own risk. If you have any health condition or feel you may be at risk of one, please consult with your physician or doctor before starting any exercise programme.
- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the treadmill.
- Wear appropriate clothing when using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or that may restrict or prevent movement. Start using the treadmill at a slow speed, holding on to the handlebars firmly.
- This product is suitable for a maximum user weight of 120 kg.
- This training device is not suitable for high-precision purposes.
- Exercise extreme caution when adjusting the walking belt. Keep your fingers, hair, and clothing away from the walking belt.
- Do not cover the walking 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:
 - Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
 - Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



- Do not place anything behind the treadmill that could obstruct the emergency exit.
- Do not stand on the treadmill if you are not using it or if you are preparing to use it. Place both feet on the treadmill's side borders. Get on it only when you are ready.
- Never start at full speed.
- Do not jump on the treadmill.
- Keep the treadmill away from excessive humidity and dust.
- Make sure that those present during the exercise are aware of potential hazards, e.g., protruding moving parts.
- Incorrect/excessive training can cause injuries.
- Do not arch your back when using the treadmill, always try to keep your back straight.
- **WARNING:** the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information.
- If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may

be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.

- **WARNING:** do not run the treadmill when folded up.
- **WARNING:** wait for the running surface to come to stop completely before folding the treadmill.
- Noise emission under load is higher than without load.
- To make an emergency stop, place your hands on the handlebars, and place your feet on the side borders.
- Always attach the safety clip to your clothing at waist level and attach the safety key to the control panel before starting your workout.
- To prevent accidents, this treadmill comes with a safety key to be securely attached to your clothing. In the event that you accidentally trip or slip while walking or running on the treadmill, remove the safety key from the console to stop the treadmill's motor. Re-insert the safety key to resume the training.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

- 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

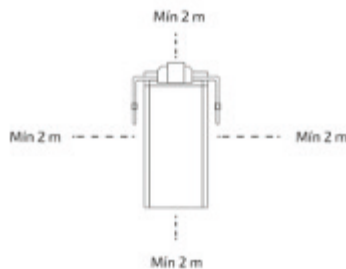
ont bien compris les risques qu'il implique. Empêchez les enfants de jouer avec le produit. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être menés à terme par des enfants.

- 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 :
- Placez le tapis sur une surface solide, plate et stable avec une couverture protectrice pour les sols ou les tapis.
- Assurez-vous de disposer d'un espace minimum de 2 mètres autour du tapis de course.



- Ne placez rien derrière le tapis qui pourrait obstruer la sortie de l'utilisateur.
- Ne montez pas sur le tapis si vous ne l'utilisez pas ou si vous

vous préparez à l'utiliser. Placez les pieds sur les extrémités de la surface de course. Ne montez sur le tapis de course que lorsque vous êtes prêt(e).

- Ne démarrez jamais à grande vitesse.
- Ne sautez pas sur le tapis.
- Maintenez le tapis de course loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- Assurez-vous que les personnes présentes pendant la réalisation de l'exercice soient conscientes des possibles risques, par exemple, les pièces mobiles saillantes pendant l'entraînement.
- Un mauvais ou excessif entraînement peut occasionner des problèmes de santé.
- Ne courbez pas le dos lorsque vous utilisez le tapis de course, essayez de toujours maintenir le dos droit.
- Avertissement : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts car il ne s'agit pas d'un dispositif médical. Les capteurs peuvent vous donner des informations sur la fréquence cardiaque.
- Si vous ressentez un mal-être, arrêtez de vous entraîner immédiatement. Cela peut être dangereux pour la santé. Si cela persiste, consultez immédiatement votre médecin.
- AVERTISSEMENT : n'allumez pas le tapis de course lorsqu'il est plié.
- AVERTISSEMENT : laissez la surface de course s'arrêter complètement avant de plier la machine.
- L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- Pour effectuer un arrêt d'urgence, placez vos mains sur le guidon et vos pieds sur le rail pour les pieds.
- Accrochez toujours la pince de sécurité à vos vêtements, à la hauteur de la ceinture, puis la clé de sécurité au panneau de

contrôle avant de commencer votre entraînement.

- Pour éviter les accidents, ce tapis de course est équipé d'une clé de sécurité que vous devez attacher solidement à vos vêtements. Si vous trébuchez ou glissez accidentellement en marchant ou en courant sur le tapis de course, retirez la clé de sécurité de la console pour arrêter le moteur du tapis de course. Remettez la clé de sécurité en place pour commencer votre entraînement.

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die folgenden Hinweise aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum Nachschlagen oder für neue Benutzer auf.

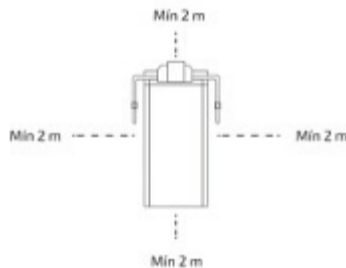
- Das Produkt ist nur dann sicher, wenn es ordnungsgemäß montiert, gepflegt und verwendet wird.
- Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer über die in dieser Bedienungsanleitung erwähnten Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Geräts unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung dürfen nicht von unbeaufsichtigten Kindern durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Arbeitsbereich fern, da es kleine Teile gibt, wenn Sie sie Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.

- Halten Sie Kinder und Tiere von dem Laufband fern. Es ist nur für Erwachsene Personen vorgesehen.
- Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schraubenmutter richtig angezogen sind, bevor Sie das Laufband benutzen. Die Sicherheit Ihres Geräts kann nur durch eine regelmäßige 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:
 - Legen Sie das Band auf eine ebene, glatte und stabile Fläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich.
 - Stellen Sie sicher, dass Sie einen Mindestabstand von 2 Metern um das Laufband herum haben.



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

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

Kleidung befestigen müssen. Falls Sie beim Gehen oder Laufen auf dem Laufband versehentlich stolpern oder ausrutschen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab, um den Motor des Laufbands anzuhalten. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein, um Ihr Training zu beginnen.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Leggere le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio. Conservare questo manuale per consultazioni future o nuovi utenti.

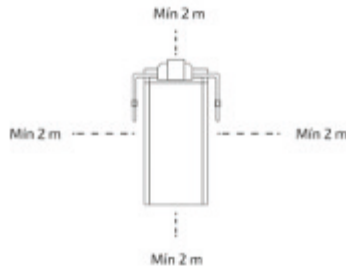
- L'apparecchio è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È propria responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo quanto indicato in questo manuale.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali 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:
- Utilizzare il tapis roulant su una superficie piana, liscia e stabile con un rivestimento protettivo del pavimento o un tappeto.

- Assicurarsi di avere almeno 2 metri di spazio libero intorno al tapis roulant.



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

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

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

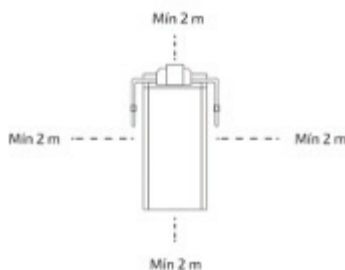
Leia atentamente as instruções seguintes antes de utilizar o aparelho. Guarde este manual para referências futuras ou novos utilizadores.

- O aparelho 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 corrimão.

- 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:
 - Utilize a passadeira sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
 - Certifique-se de que tem um espaço mínimo de 2 metros à volta da passadeira de corrida.



- Não coloque nada atrás da passadeira que possa obstruir a sua saída de emergência.
- Não se apoie na correia se não a estiver a utilizar ou se se

estiver a preparar para a utilizar. Coloque os seus pés nas extremidades da passadeira. Só inicie a passadeira quando estiver pronto.

- Nunca comece em alta velocidade.
- Não salte sobre a passadeira.
- Mantenha a passadeira de corrida longe da humidade excessiva e do pó.
- Certifique-se de que as pessoas presentes durante o exercício estão conscientes dos possíveis riscos, por exemplo, de peças em movimento salientes durante o treino.
- O exercício incorreto ou excessivo pode causar danos à saúde.
- Não arqueie as costas quando usar a passadeira, mantenha sempre as costas retas.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos, não é um dispositivo médico. Os sensores podem dar-lhe informação estimada do ritmo cardíaco.
- Se sentir algum desconforto, pare imediatamente de fazer exercício. Pode ser perigoso para a sua saúde. Se persistir, dirija-se imediatamente ao centro médico mais próximo.
- ADVERTÊNCIA: não inicie a passadeira quando esta estiver dobrada.
- ADVERTÊNCIA: permita que a superfície de corrida pare completamente antes de dobrar.
- A emissão de ruído sob carga é mais elevada do que sem carga.
- Para efetuar uma paragem de emergência, coloque as mãos sobre o corrimão, e coloque os pés sobre o trilho dos pés.
- Conecte sempre o clipe de segurança à sua roupa à altura da cintura e ponha a chave de segurança no painel de controlo antes de começar o seu treino.
- Para evitar acidentes, esta passadeira tem uma chave

de segurança que deve ser fixada com segurança ao seu vestuário. No caso de tropeçar ou escorregar acidentalmente ao andar ou correr na passadeira, retire a chave de segurança da consola para parar o motor da passadeira. Substitua a chave de segurança para iniciar o seu treino.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees de volgende instructies aandachtig voordat u het product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig(e) gebruik of gebruikers.

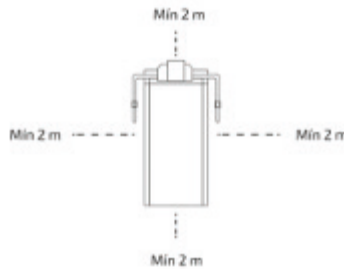
- Het product is alleen veilig als het op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen 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, haaren kleding uit de buurt van de loopband.
- Gebruik de loopband niet bedekt met lakens of andere textielproducten. Het kan heet worden en brand, verwondingen of elektrische schokken veroorzaken.
- Als de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Controleer voor alle verstelbare onderdelen de maximale standen waarop ze kunnen worden aangepast/aangespannen.
- Locatie van de loopband:

- Plaats de loopband op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.
- Zorg voor een vrije ruimte van minimaal 2 meter rondom de loopband.



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

- Als u zich ongemakkelijk voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. Het kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid. Als het aanhoudt, ga dan onmiddellijk naar het dichtstbijzijnde medisch centrum.
- WAARSCHUWING: laat de loopband niet draaien wanneer deze is opgevouwen.
- WAARSCHUWING: wacht tot het loopvlak volledig tot stilstand is gekomen alvorens in te klappen.
- De 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

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany.
- Ponoś odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.

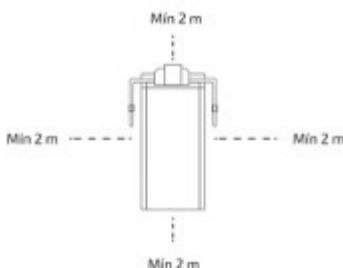
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. 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. This product is intended for domestic use only. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz.
- Kupując Państwo to urządzenie w celu trenowania pod swoją odpowiedzialnością. Kupujesz ten sprzęt do ćwiczeń na własne ryzyko. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne lub uważasz, że możesz być narażony na poważne schorzenia, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Przed użyciem sprzętu do ćwiczeń zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.
- Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Podczas korzystania z bieżni noś odpowiednią odzież. Unikaj

noszenia luźnych ubrań, ponieważ mogą one utknąć na bieżni lub utrudnić poruszanie się. 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:
 - Ustaw bieżnię na płaskiej, gładkiej, stabilnej powierzchni pokrytej ochronną wykładziną podłogową lub dywanem.
 - Upewnij się, że wokół bieżni masz co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni.



- Nie umieszczaj za taśmą niczego, co mogłoby zablokować wyjście awaryjne.

- Nie umieszczaj na taśmie, jeśli jej nie używasz lub jeśli przygotowujesz się do jej użycia. Ustaw stopy na końcach taśmy. Używaj taśmy tylko wtedy, gdy jesteś gotów.
- Nigdy nie zaczynaj z szybką prędkością.
- Nie wskakuj na bieżnię.
- Trzymaj bieżnię z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Upewnij się, że osoby obecne podczas ćwiczenia są świadome możliwych zagrożeń, na przykład wystających części ruchomych podczas treningu.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Nie wyginaj pleców podczas korzystania z bieżni, zawsze staraj się trzymać plecy prosto.
- OSTRZEŻENIE: Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne, ponieważ nie jest to urządzenie medyczne. Czujniki mogą podawać szacunkowe informacje o tętnie.
- W przypadku jakiegokolwiek dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie. To może być niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli nie ustąpi, natychmiast udaj się do najbliższego centrum medycznego.
- OSTRZEŻENIE: Nie wolno uruchamiać bieżni, gdy jest złożona.
- OSTRZEŻENIE: Przed złożeniem poczekaj, aż bieżnik całkowicie się zatrzyma.
- Emisja hałasu z obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.
- Aby zrobić awaryjne zatrzymanie, połóż ręce na kierownicy i postaw stopy na poręczy podnóżka.
- Zawsze przypinaj klips zabezpieczający do ubrania na wysokości pasa, a klucz zabezpieczający do panelu sterowania przed rozpoczęciem treningu.
- Aby zapobiec wypadkom, tabieżnia 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

Před použitím přístroje si pozorně přečtěte následující bezpečnostní pokyny. Uchovejte tento návod pro budoucí použití nebo pro nové uživatele.

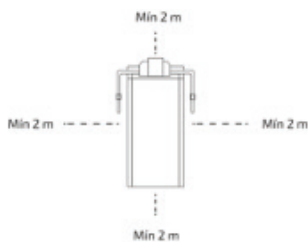
- Výrobek je bezpečný pouze v případě, pokud je řádně sestaven, udržován a správně používán.
- Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o bezpečnostních opatřeních uvedených v tomto návodě.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, 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 spotřebičem nesmí hrát. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Udržujte děti a zvířata mimo pracovní prostor, protože jsou zde malé části, které by při požití mohly způsobit riziko udušení.
- Zabraňte přístupu dětí a zvířat k běžeckému pásu. 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 řídicítek.
- 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:
- Umístěte pás na rovný, hladký a stabilní povrch s ochrannou podlahovou krytinou nebo kobercem.
- Ujistěte se, že máte kolem běžecského pásu minimální vzdálenost 2 metry.



- Zapásneumistujtenic, cobymohlobránitnouzovémuvýchodu.
- Nestavte se na pás, pokud jej nepoužíváte nebo pokud se na jeho použití připravujete. Umístěte chodidla na okraje běžeckého pásu. Pás začněte používat až ve chvíli, kdy jste připraveni.
- Nikdy se nerozjíždějte při vysokých otáčkách.
- Neskákejte na pásu.
- Chraňte běžecký pás před nadměrnou vlhkostí a prachem.
- Ujistěte se, že osoby přítomné během cvičení jsou si vědomy možných nebezpečí, např. vyčnívajících pohyblivých částí během tréninku.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Při používání běžeckého pásu se neprohýbejte v zádech, vždy se snažte udržet záda rovná.
- VAROVÁNÍ: snímače srdečního tepu mohou být nepřesné, protože se nejedná o lékařský přístroj. Senzory vám mohou poskytnout odhadované informace o tepové frekvenci.
- Pokud pocítíte jakékoli potíže, okamžitě přestaňte cvičit. Může to být nebezpečné pro vaše zdraví. Pokud obtíže přetrvávají, okamžitě navštivte nejbližší lékařské středisko.
- VAROVÁNÍ: nespouštějte běžecký pás, když je složený.
- VAROVÁNÍ: před složením počkejte, až se běžící plocha úplně zastaví.
- Hlučnost při zatížení je vyšší než bez zatížení.
- Chcete-li nouzově zastavit, položte ruce na říditka 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 běžecký pás vybaven bezpečnostním klíčem, který si musíte bezpečně připevnit k

oděvu. V případě, že při chůzi nebo běhu na běžecském 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

- A. Bastidor principal
- B. Monitor
- C. Manillar
- D. Barras transversales
- E. Embellecedores de las barras
- F. Soporte para mancuernas
- G. Mancuernas
- H. Cubiertas embellecedoras traseras
- S1. M8x55 Perno hexagonal (x2)
- S2. M8x16 Perno hexagonal (x8)
- S3. Arandela curvada (x4)
- S4. Arandela plana (x2)
- S5. M5x10 Tornillo de estrella (x4)
- S6. Llave de seguridad
- S7. ST4x20 Tornillo (x1)
- S8. M6x10 Tornillo de estrella (x4)
- S9. M8x65 Pernos hexagonales de cabeza ovalada (x2)
- S10. Tuerca de bloqueo (x2)
- S11. Llave Allen (x1)
- S12. Llave inglesa (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 DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint
- Herramientas para el montaje
- Este manual de instrucciones

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

Importante

El producto pesa más de 40 kg. Se recomienda montar la máquina entre al menos 2 personas.

Paso 1. Montaje de las barras de soporte delanteras

- Despliegue las barras de soporte delanteras como se muestra en la figura. Alinee los orificios de los pernos de ambas barras con el bastidor base.
- Inserte un perno hexagonal (S1) en ambos lados y apriételos con la llave Allen (S11) proporcionada.
- A continuación, inserte un perno hexagonal (S2) y una arandela curvada (S3) en la parte trasera y apriételos con ayuda de la llave Allen (S11). Fig.2

Atención

No apriete totalmente los pernos del paso 1 hasta que haya completado el paso 2.

Paso 2. Montaje del manillar

- Coloque el manillar (C) en los postes de soporte delanteros, alinee los orificios de los tornillos en la parte trasera con los orificios de los tornillos de las barras de soporte delanteras.
- Fije el manillar superior (C) con un perno hexagonal (S2), una arandela plana (S4), un perno hexagonal (S2) y una arandela curvada (S3) en ambos lados. Apriete el conjunto con la ayuda de la llave Allen (S11) proporcionada. Fig. 3

Importante

Antes de instalar 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

Instale el monitor (B) en el manillar superior (C) y apriételo firmemente con un tornillo ST4 (S7) y dos pernos hexagonales (S2). Fig.4

Importante

Tras la instalación del monitor, inserte el cable de señal y fíjelo con la contratuerca.

Paso 4. Instalación de las cubiertas embellecedoras traseras

- Fije las cubiertas embellecedoras traseras (H) al bastidor con dos tornillos (S5) a ambos lados.
- Utilice la llave inglesa (S12) para apretar los tornillos hasta que queden bien sujetos. Fig. 5

Atención

Asegúrese de que los pernos del paso 1 estén bien apretados.

Paso 5. Instalación del soporte para mancuernas

- 5A. Coloque los embellecedores (E) y fije las barras transversales (D) en los postes delanteros derecho e izquierdo. Introduzca los tornillos (S8) en ambos lados y apriételes a medias con la llave Allen (S11) proporcionada.
- 5B. Fije el soporte para mancuernas (F) a las barras transversales (D) con dos pernos hexagonales (S9) y dos contratuercas (S10).
- 5C. Utilice la llave Allen (S11) y la llave inglesa (S12) para apretar los pernos y los tornillos hasta que estén bien sujetos. Fig. 6

4. FUNCIONAMIENTO

Atención

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

Inicio rápido:

Pulse el botón START del monitor para empezar la sesión de entrenamiento. La cinta de correr empezará a moverse con una velocidad inicial de 1 km/h. Puede pulsar el botón SPEED + o SPEED - en la pantalla para aumentar o disminuir la velocidad durante el entrenamiento.

Durante la sesión de entrenamiento, puede pulsar el botón STOP del monitor para finalizar el entrenamiento en cualquier momento.

Funciones de los botones:

START (Iniciar):

Pulse el botón START para empezar a entrenar en un modo de entrenamiento diferente.

STOP (Pausa):

Pulse el botón STOP para parar de entrenar en un modo de entrenamiento diferente.

PROG (Programa):

Pulse el botón PROG para seleccionar el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12).

ESPAÑOL

MODE (Modo):

Pulse el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo, distancia o calorías) y así establecer objetivos de entrenamiento personalizados utilizando el modo manual.

SPEED + (Aumentar Velocidad):

Para subir los ajustes de cada función. Para aumentar los ajustes de velocidad de carrera durante el entrenamiento por intervalos en los diferentes modos de entrenamiento.

SPEED - (Disminuir Velocidad):

Para bajar los ajustes de cada función. Para disminuir los ajustes de velocidad de carrera durante el entrenamiento por intervalos en los diferentes modos de entrenamiento.

Velocidad Inmediata (4 / 8 / 12):

Se utiliza para alcanzar más rápidamente la velocidad deseada.

Funciones de la pantalla:

Tiempo

- Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.
- También puede preconfigurar tiempo objetivo en el modo STOP antes de empezar a entrenar. Para establecer el TIEMPO pulse el botón MODE del monitor hasta que vea que la ventana dividida de TIEMPO empieza a parpadear.
- Pulse el botón SPEED + o SPEED - en el monitor para cambiar la configuración. El intervalo de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez preestablecido el tiempo objetivo, pulse el botón START del monitor para empezar la sesión de entrenamiento.

Velocidad

Muestra la velocidad actual desde la más baja, 1 km/h, hasta la más alta, 16 km/h.

DIST (distancia)

- Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.
- También puede preconfigurar tiempo objetivo en el modo STOP antes de empezar a entrenar. Para establecer la DISTANCIA pulse el botón MODE del monitor hasta que vea que la ventana dividida de DISTANCIA empieza a parpadear.
- Pulse el botón SPEED + o SPEED - en el monitor para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 0,50 a 65 kilómetros.
- Una vez preestablecida la distancia objetivo, pulse el botón START del monitor para empezar la sesión de entrenamiento.

CAL (calorías)

- Muestra el número total de calorías quemadas durante el entrenamiento.
- También puede preconfigurar las calorías que desea quemar en el modo STOP antes de

empezar a entrenar. Para establecer las CALORÍAS pulse el botón MODE del monitor hasta que vea que la ventana dividida de CALORÍAS empieza a parpadear.

- Pulse el botón SPEED + o SPEED - en el monitor para cambiar la configuración. El rango de calorías quemadas preestablecido es de 10 a 995 calorías. Una vez preestablecido las calorías que desea quemar, pulse el botón START del monitor para empezar la sesión de entrenamiento.

Pulso

- Muestra su frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (PPM). Para activarlo, agarre los sensores táctiles para medir el pulso durante el entrenamiento.
- La pantalla mostrará sus pulsaciones al cabo de 2-5 segundos. Para obtener una lectura más precisa, agarre los sensores con ambas manos.

Entrenamiento en modo programa preestablecido

- El monitor de la cinta de correr dispone de 12 programas de entrenamiento preestablecidos entre los que elegir. Cuando esté en el modo programa preestablecido, pulse el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar el entrenamiento que desee (de P01 a P12).
- Pulse el botón SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración. Pulse el botón START para confirmar e iniciar su entrenamiento.

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

5. INFORMACIÓN RELATIVA AL EJERCICIO

Rutina de calentamiento y enfriamiento

Calentamiento

- El calentamiento es una parte fundamental de cualquier entrenamiento. El objetivo del calentamiento es preparar el cuerpo para el ejercicio físico y así minimizar las lesiones. Caliente de dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico.
- Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento, es aconsejable preparar el cuerpo de cara a un ejercicio más intenso, calentando y estirando los músculos, aumentando la circulación y el pulso y suministrando más oxígeno a estos.

Enfriamiento

- Para disminuir las agujetas, al final de cada entrenamiento enfríe su cuerpo repitiendo estos ejercicios. El objetivo del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de entrenamiento.
- Enfriar de forma adecuada reduce lentamente el ritmo cardíaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

Girar la cabeza

- Gire la cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta.
- Repita la acción girando la cabeza hacia la izquierda una vez. Y, por último, deje caer la cabeza hacia el pecho.

Ascenso de hombros

Levante el hombro derecho hacia la oreja una vez. A continuación, levante el hombro izquierdo mientras baja el derecho.

Estiramiento lateral

- Abra los brazos hacia los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Estire su brazo derecho todo lo que pueda hacia el techo una vez.
- Repita esta acción con el brazo izquierdo.

Estiramiento de los cuádriceps

Con una mano apoyada en la pared para mantener el equilibrio, coja su tobillo y traiga suavemente el talón hacia sus nalgas hasta sentir un tirón en la parte delantera del muslo. Acerque el talón lo máximo posible a las nalgas. Mantenga 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

Estiramiento de la cara interna del muslo

- Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerca los pies lo máximo posible a la ingle.
- Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga durante 15 segundos.

Tocarse los pies

Incline la cintura lentamente hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que estira la punta de los dedos hacia los pies. Estire hacia abajo todo lo que pueda y mantenga la posición durante 15 segundos.

Estiramiento de los isquiotibiales

Extienda la pierna derecha. Apoye la planta del pie izquierdo contra la cara interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita esta acción con la pierna izquierda.

Estiramiento de la pantorrilla/tendón de Aquiles

- Apóyese contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia delante. Mantenga la pierna izquierda estirada y el pie derecho en el suelo.
- Después, doble la pierna derecha e inclínese hacia delante moviendo las caderas hacia la pared. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

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.
- 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 el monitor, 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

- La banda de rodadura viene preajustada de fábrica a la plataforma, pero tras un uso prolongado puede destensarse y requerir un reajuste. Para ajustar la banda, enciéndala y deje que funcione a una velocidad de 6-8 km/h.

ESPAÑOL

- Utilice la llave Allen proporcionada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero y así centrar la banda. Si la banda se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo a 90° en sentido horario, y la banda debería empezar a corregirse. Fig 7
- Si la banda se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho a 90° en sentido horario, y la banda debería empezar a corregirse. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la banda esté bien centrada. Fig. 8
- Si la banda resbala durante el uso, apague y desenchufe la cinta de correr. Con la llave Allen proporcionada, gire los pernos de ajuste izquierdo y derecho de los rodillos traseros a 90° en sentido horario. A continuación, vuelva a encender la cinta de correr y deje que funcione a una velocidad de 6 km/h. Corra sobre la banda para determinar si la cinta sigue resbalando. Repita este proceso hasta que la banda deje de resbalar. Fig 9

Almacenamiento

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

Aviso

Asegúrese de que el interruptor está en la posición de apagado (OFF) y de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de corriente.

Desplegado de la cinta de correr

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. Fig. 10

Advertencia

El pistón de aire debe 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.

Plegado de la cinta de correr

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. Fig. 11

Advertencia

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

Lubricación

Engrasar correctamente la cinta de correr prolongará su vida útil. Por lo que, después de las primeras 25 horas de uso (o cada 2-3 meses) aplique un poco de lubricante y luego repita la operación cada 50 horas de uso (o cada 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 está ligeramente aceitosa, no necesita más lubricación. Sin embargo, si la superficie se nota seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

- **Cómo aplicar el lubricante**

Para lubricar la cinta de correr, primero pliéguela. Hay dos aberturas rojas en la parte inferior de la cinta. Ponga unas gotas de aceite de silicona en cada una de las aberturas, espere unos segundos y vuelva a abrir la cinta de correr. El lubricante no puede salirse, por lo que puede utilizar la cinta de correr sin problemas. Fig. 12

Frenado de emergencia

- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente colocada en el monitor y de que la pinza de seguridad esté bien sujeta a una prenda de vestir. Si se cae, el clip tirará de la LLAVE DE FRENADO DE EMERGENCIA del panel de control y la cinta de correr se detendrá inmediatamente para ayudar a evitar lesiones.
- Vuelva a colocar la llave de seguridad en el monitor. Pulse el botón START para reanudar la sesión de entrenamiento.

7. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Solución
La cinta de correr no se enciende.	La máquina no está enchufada. La llave de seguridad no está bien colocada. Se han disparado los interruptores del cuadro eléctrico de la casa. El interruptor principal de la cinta de correr se ha disparado.	Enchufe correctamente el cable de alimentación a una toma de corriente. Vuelva a colocar la llave de seguridad. Vuelva a subir los interruptores o llame a un electricista para que cambie el cuadro eléctrico. 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 suficientemente lubricada. La banda está demasiado tensada.	Lubrique la banda. 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: 07186

Producto: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

Tensión: 220-240 V~, 50-60 Hz

Potencia: 2200 W

Peso máximo de usuario: 120 kg

Clase HC

Velocidad: 1-18 km/h

Superficie de carrera: 132 x 46 cm

Dimensiones: 170 x 75 x 135 cm

Peso: 64 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

- A. Main frame
- B. Console
- C. Handlebar
- D. Cross bars
- E. Bar trims
- F. Dumbbell rack
- G. Dumbbells
- H. Rear trim covers
- S1. M8x55 Hexagonal bolt (x2)
- S2. M8x16 Hexagonal bolt (x8)
- S3. Curved washer (x4)
- S4. Plain washer (x2)
- S5. M5x10 Phillips screw (x4)
- S6. Safety key
- S7. ST4x20 Screw (x1)
- S8. M6x10 Crosshead screw (x4)
- S9. M8x65 Hexagon socket head oval bolts (x2)
- S10. Lock nut (x2)
- S11. Allen key (x1)
- S12. Spanner (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

- DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint Treadmill
- Tools for assembly
- Instruction manual

3. APPLIANCE ASSEMBLY**Important**

This appliance weighs more than 40 kg. It is recommended that at least 2 people assemble the appliance.

Step 1. Mounting the front uprights

- Unfold the front uprights as shown in the figure. Align the bolt holes of both uprights with the base frame.
- Insert a hexagonal bolt (S1) on both sides and tighten them with the Allen key (S11) provided.
- Next, insert a hexagonal bolt (S2) and a curved washer (S3) at the rear part and tighten them with the Allen key (S11). Fig. 2

Attention

Do not fully tighten the bolts in step 1 until you have completed step 2.

Step 2. Assembling the handlebar

- Fit the handlebar (C) to the front uprights, align the screw holes at the rear with the screw holes in the front uprights.
- Tighten the upper handlebar (C) with a hexagonal bolt (S2), a plain washer (S4), a hexagonal bolt (S2) and a curved washer (S3) on both sides. Tighten the assembly with the Allen key (S11) provided. Fig. 3

Important

Before fitting the handlebar, make sure that the connecting cable inside the right-hand upright is securely connected, and be careful not to pinch it.

Step 3. Assembling the console

Install the console (B) on the upper handlebar (C) and tighten it securely with one ST4 screw (S7) and two hexagonal bolts (S2). Fig 4.

Important

After installation of the console, insert the power cable and secure it with the locknut.

Step 4. Installing the rear trim covers

- Tighten the rear trim covers (H) to the frame with two screws (S5) on both sides.

ENGLISH

- Use the spanner (S12) to tighten the screws until they are securely fastened. Fig. 5

Attention

Make sure the bolts in step 1 are securely tightened.

Step 5. Installing the dumbbell rack

- 5A. Fit the bar trims (E) and fix the cross bars (D) to the left and right front support bars. Insert the screws (S8) on both sides and tighten them halfway with the Allen key (S11) provided.
- 5B. Attach the dumbbell rack (F) to the cross bars (D) with two hexagonal bolts (S9) and two locknuts (S10).
- 5C. Use the Allen key (S11) and the spanner (S12) to tighten the bolts and screws until they are securely fastened. Fig. 6

4. OPERATION

Attention

Always stand on the side rails when starting the treadmill; never start the treadmill while standing on the walking belt.

Quick Start

Press the START button on the console to begin the training session. The treadmill shall start moving with an initial speed of 1 km/h. You can press the SPEED + or SPEED - on the console to increase or decrease speed during training.

During the training session, you can press the STOP button on the console to finish the training at any moment.

Button functions

START

Press the START button to start training in a different training mode.

STOP

Press the STOP button to stop training in a different training mode.

PROG

Press the PROG button to select a pre-set training programme mode (P01-P12).

MODE

Press the MODE button to select different functions (time, distance, or calories) to set personalised training targets using the manual mode.

SPEED +

This button is used to raise the settings of each function. Use this button to increase running speed settings during interval training in the different training modes.

SPEED -

This button is used to decrease the settings of each function. Use this button to decrease running speed settings during interval training in the different training modes.

Fast speed (4/8/12)

It is used to reach the desired speed more quickly.

Console functions**Time**

- It shows the elapsed training time in minutes and seconds.
- You can also pre-set target time in STOP mode before you start training. To set the TIME press the MODE button on the console until you see the TIME split screen start to flash.
- Press the SPEED + or SPEED - button on the console to change the setting. The pre-set target time interval is 5:00 to 99:00 minutes. Once the target time is preset, press the START button on the console to start the training session.

Speed

It shows the current speed from the lowest, 1 km/h, to the highest speed, 16 km/h.

DIST

- It shows the cumulative distance travelled during training.
- You can also pre-set target time in STOP mode before you start training. To set the DISTANCE press the MODE button on the console until you see the DISTANCE split screen start to flash.
- Press the SPEED + or SPEED - button on the console to change the setting. The pre-set target distance range is 0.50 to 65 kilometres.
- Once the target distance is preset, press the START button on the console to start the training session.

CAL

- It shows the total number of calories burned during training.
- You can also pre-set the calories you want to burn in STOP mode before you start training. To set the CALORIES press the MODE button on the console until you see the CALORIES split screen start to flash.
- Press the SPEED + or SPEED - button on the console to change the setting. The pre-set range of calories burned is 10 to 995 calories. Once you have preset the calories you want to burn, press the START button on the console to start the training session.

ENGLISH

Heart rate

- Displays your current heart rate in beats per minute (bpm). To activate, grasp the touch sensors to measure your pulse during training.
- The display will show your beating after 2-5 seconds. For the most accurate measurement, grasp the sensors with both hands.

Training in pre-set programme mode

- The console has 12 pre-set training programmes to choose from. When in pre-set programme mode, press the PROG button to select the desired training (P01-P12).
- Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start training.

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

Warm-up and cool-down routine

Warm up

- Warm up is an essential part of any training session. The objective of warming up is to

prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries. Warm up two to five minutes before doing exercise.

- Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.

Cool down

- To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session.
- Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

Rotating your head

- Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck. Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your mouth open.
- Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

Shoulder lift

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

Lateral stretching

- Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once.
- Repeat this action with your left arm.

Quadriceps stretching

With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh. Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

Inner thigh stretching

- Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Bring your feet as close to your inner thighs as possible.
- Gently push the knees towards the ground. Hold for 15 seconds.

Touching your feet

Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes. Stretch down as far as you can and hold the position for 15

ENGLISH

seconds.

Hamstring stretching

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

Calf/Achilles tendon stretching

- Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor.
- Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall. Hold the position for 15 seconds and repeat with the other leg.

6. CLEANING AND MAINTENANCE

Warning:

- To avoid electric shock, turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.
- 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 console, 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 walking belt is pre-adjusted to the platform at the factory, but, after prolonged use, it may loosen and require readjustment. To adjust the walking belt, turn the appliance on and let it run at a speed of 6 km/h.
- Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to centre the walking belt. If the walking belt moves to the left, turn the left adjustment bolt 90° clockwise. The walking belt should begin to correct itself. Fig. 7
- If the walking belt moves to the right, turn the right adjustment bolt 90° clockwise, and the walking belt should begin to correct itself. Continue turning the adjusting bolts until the walking belt is well centred. Fig. 8
- If the walking 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 6 km/h. Run over the walking belt to determine if the walking belt is still slipping. Repeat this process until the walking belt stops slipping. Fig. 9

Storage

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

Note

Before moving the treadmill, make sure that the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the power outlet.

Unfolding the treadmill

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. Fig. 10

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

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. Fig. 11

Warning

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

Lubricating the walking belt

Correctly greasing the treadmill will prolong its life. For that reason, 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 walking belt and touch the surface of the board. If the surface is slightly oily, no further lubrication is required. However, if the surface feels dry to the touch, apply a little lubricant.

- How to apply the lubricant

ENGLISH

To lubricate the treadmill, first fold it up. There are two red openings at the bottom of the walking belt. Put a few drops of silicone oil in each of the openings, wait a few seconds and reopen the treadmill. The lubricant cannot leak out, so you can use the treadmill without any problems. Fig. 12

Emergency brake

- Before starting a training session, make sure that the safety key is correctly placed in the console and that the safety clip is securely attached to a piece of clothing. If dropped, the clip will pull the EMERGENCY BRAKE KEY on the control panel and the treadmill will stop immediately to help prevent injury.
- Put the safety key back on the console. Press the START button on to restart the training session.

7. TROUBLESHOOTING

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

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07186

Product: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint Treadmill

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

Power: 2200 W

Maximum user weight: 120 kg

HC Class

Speed: 1-18 km/h

Running surface: 132 x 46 cm

Size: 170 x 75 x 135 cm

Weight: 64 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

- A. Structure principale
- B. Moniteur
- C. Guidon
- D. Barres transversales
- E. Enjoliveurs des barres
- F. Support pour les haltères
- G. Haltère
- H. Enjoliveurs arrière
- S1. Boulon hexagonal M8x55 (x2)
- S2. Boulon hexagonal M8x16 (x8)
- S3. Rondelle courbe (x4)
- S4. Rondelle plate (x2)
- S5. M5x10 Vis de fixation (x4)
- S6. Clé/pince de sécurité
- S7. Vis ST4x20 (x1)
- S8. M6x10 Vis de fixation (x4)
- S9. Boulons hexagonaux à tête ovale M8x65 (x2)
- S10. Écrou de fixation (x2)
- S11. Clé Allen (x1)
- S12. Clé à molette (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 DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

- Outils pour le montage
- Manuel d'instructions

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

Important

Le produit pèse plus de 40 kg. Deux personnes au moins doivent assembler la machine.

Étape 1. Montage des barres de support avant

- Déployez les barres de support avant comme indiqué sur l'image. Alignez les trous des boulons avec les deux barres et le châssis principal.
- Insérez un boulon hexagonal (S1) des deux côtés et serrez-les à l'aide de la clé Allen (S11) fournie.
- Insérez ensuite un boulon hexagonal (S2) et une rondelle courbe (S3) à l'arrière et serrez-les à l'aide de la clé Allen (S11). Img. 2

Attention

Ne serrez pas complètement les boulons de l'étape 1 avant d'avoir terminé l'étape 2.

Étape 2. Montage du guidon

- Montez le guidon (C) sur les barres de support avant, en alignant les trous de vis à l'arrière avec les trous de vis dans les barres de support avant.
- Fixez le guidon supérieur (C) avec un boulon hexagonal (S2), une rondelle plate (S4), un boulon hexagonal (S2) et une rondelle courbe (S3) des deux côtés. Serrez l'ensemble à l'aide de la clé Allen (S11) fournie. Fig. 3

Important

Avant d'installer le 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

Installez le moniteur (B) sur le guidon supérieur (C) et serrez-le fermement avec une vis ST4 (S7) et deux boulons hexagonaux (S2). Img. 4

Important

Après l'installation du moniteur, insérez le câble et fixez-le à l'aide de l'écrou de fixation.

Étape 4. Installation des enjoliveurs arrière

- Fixer les enjoliveurs arrière (H) au châssis à l'aide de deux vis (S5) des deux côtés.
- Utilisez la clé (S12) pour serrer les vis jusqu'à ce qu'elles soient solidement fixées. Fig. 5

FRANÇAIS

Attention

Assurez-vous que les boulons de l'étape 1 sont bien serrés.

Étape 5. Installation du support pour les haltères

- 5A. Montez les enjoliveurs (E) et fixez les barres transversales (D) aux barres avant gauche et droite. Insérez les vis (S8) des deux côtés et serrez-les à moitié avec la clé Allen (S11) fournie.
- 5B. Fixez le support pour les haltères (F) aux barres transversales (D) à l'aide des deux boulons hexagonaux (S9) et des deux écrous de fixation (S10).
- 5C. Utilisez la clé Allen (S11) et la clé à molette (S12) pour serrer les boulons et les vis jusqu'à ce qu'ils soient solidement fixés. Fig. 6

4. FONCTIONNEMENT

Attention

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

Démarrage rapide

Appuyez sur le bouton START du moniteur pour commencer la séance d'entraînement. La bande commencera à bouger à une vitesse initiale d'1 km/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - pour augmenter ou diminuer la vitesse pendant l'entraînement.

Pendant la séance d'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton STOP du moniteur pour arrêter l'entraînement à tout moment.

Fonctions des boutons

Démarrage (START)

Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE pour commencer l'entraînement.

Pause (STOP)

Appuyez sur le bouton PAUSE pour arrêter l'entraînement.

Programme (PROG)

Appuyez sur le bouton des programmes (PROG) pour sélectionner le mode de programme d'entraînement pré-réglé (P01-P12).

Mode (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.

Augmenter (SPEED +)

Pour augmenter les réglages de chaque fonction. 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.

Diminuer (SPEED -)

Pour diminuer les réglages de chaque fonction. 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.

Vitesse immédiate (4 / 8 / 12)

Cette fonction permet d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.

Fonctions de l'écran**Temps**

- Le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes est affiché.
- Vous pouvez également prédéfinir le temps cible en mode STOP avant de commencer l'entraînement. Pour régler le TEMPS, appuyez sur le bouton MODE du moniteur jusqu'à ce que l'écran du TEMPS commence à clignoter.
- Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - du moniteur pour modifier le réglage. L'intervalle de temps cible prédéfini est compris entre 5:00 et 99:00 minutes. Une fois le temps cible prédéfinie, appuyez sur le bouton START du moniteur pour commencer la séance d'entraînement.

Vitesse

La vitesse actuelle est affichée, de la vitesse la plus basse, 1 km/h, à la vitesse la plus élevée, 16 km/h.

Distance (DIST)

- La distance cumulée parcourue pendant l'entraînement est affichée.
- Vous pouvez également prédéfinir la distance cible en mode STOP avant de commencer l'entraînement. Pour régler la DISTANCE, appuyez sur le bouton MODE du moniteur jusqu'à ce que l'écran de la DISTANCE commence à clignoter.
- Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - du moniteur pour modifier le réglage. La distance cible préréglée est comprise entre 0,50 et 65 kilomètres.
- Une fois la distance cible prédéfinie, appuyez sur la touche START du moniteur pour commencer la séance d'entraînement.

Calories (CAL)

- Le nombre total de calories brûlées pendant l'entraînement est affiché.
- Vous pouvez également prédéfinir les calories que vous souhaitez brûler en mode STOP

FRANÇAIS

avant de commencer l'entraînement. Pour régler les CALORIES, appuyez sur le bouton MODE du moniteur jusqu'à ce que l'écran des CALORIES commence à clignoter.

- Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - du moniteur pour modifier le réglage. Les calories brûlées pré-réglées sont comprises entre 10 et 995 calories. Une fois que vous avez pré-défini les calories que vous souhaitez brûler, appuyez sur le bouton START du moniteur pour démarrer la séance d'entraînement.

Fréquence cardiaque

- Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) est affichée. Pour l'activer, saisissez les capteurs tactiles pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement.
- L'écran affichera votre fréquence cardiaque au bout de 2 à 5 secondes. Pour une mesure plus précise, saisissez les capteurs avec les deux mains.

Entraînement en mode programme pré-réglé

- Le moniteur du tapis de course permet de choisir parmi 12 programmes d'entraînement pré-réglés. En mode programme pré-défini, appuyez sur le bouton des programmes (PROG) pour sélectionner le mode d'entraînement souhaité (P01-P12).
- Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - pour modifier le réglage. Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE pour confirmer et commencer l'entraînement.

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

5. INFORMATIONS CONCERNANT L'EXERCICE

Routine d'échauffement et de récupération

Échauffement

- L'échauffement est un élément fondamental de toute séance d'entraînement. L'objectif de l'échauffement est de préparer le corps à l'exercice physique afin de minimiser les blessures. Échauffez-vous deux à cinq minutes avant de faire de l'exercice aérobique.
- Avant chaque séance d'entraînement, il est conseillé de préparer le corps à un exercice plus intense en réchauffant et en étirant les muscles, en augmentant la circulation et la fréquence cardiaque et en apportant plus d'oxygène aux muscles.

Réfrigération

- Pour réduire les courbatures, à la fin de chaque séance d'entraînement, rafraîchissez votre corps en répétant ces exercices. L'objectif de la récupération est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'entraînement.
- Une récupération appropriée ralentit lentement le rythme cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

Tourner la tête

- Tournez votre tête vers la droite une fois, jusqu'à ce que vous sentiez une légère traction sur le côté gauche de votre cou. Tournez ensuite la tête une fois vers l'arrière, en tendant le menton vers le plafond et en laissant la bouche ouverte.
- Répétez l'opération en tournant la tête vers la gauche une fois. Pour finir, laissez tomber votre tête vers votre poitrine.

Soulever les épaules

Soulevez votre épaule droite vers l'oreille une fois. Ensuite, levez l'épaule gauche tout en abaissant l'épaule droite.

Étirement latéral

- Ouvrez les bras sur les côtés et soulevez-les délicatement au-dessus de la tête. Tendez votre bras droit le plus loin possible vers le plafond une fois.
- Répétez cette action avec votre bras gauche.

Étirement des quadriceps

Avec une main posée sur le mur pour garder l'équilibre, saisissez votre cheville et ramenez doucement votre talon vers votre fessier jusqu'à ce que vous sentiez une tension sur l'avant de votre cuisse. Rapprochez le talon le plus près possible des fesses. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec le pied gauche.

FRANÇAIS

Étirement de l'intérieur de la cuisse

- Asseyez-vous sur le sol avec les plantes des pieds collées et les genoux vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus près possible de votre aine.
- Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant 15 secondes.

Toucher les pieds

Penchez-vous lentement vers l'avant au niveau de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous étirez le bout de vos doigts vers vos orteils. Étirez-vous le plus possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

Étirement des ischio-jambiers

Tendez la jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus possible vers la pointe du pied. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez cette action avec la jambe gauche.

Étirement du mollet et du tendon d'Achille

- Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la jambe gauche et les bras devant vous. Gardez votre jambe gauche tendue et votre pied droit sur le sol.
- Pliez ensuite la jambe droite et penchez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes et répétez l'exercice avec l'autre jambe.

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.
- 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 le moniteur, car cela pourrait endommager la machine et entraîner 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 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. 7*
- 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. *Fig. 8*
- 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 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. 9*

Stockage

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

Avertissement

Assurez-vous que l'interrupteur est en position OFF et que le câble d'alimentation est débranché de la prise de courant.

Dépliage du tapis de course

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. *Fig. 10*

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

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. *Fig. 11*

Avertissement

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

Lubrification

Le fait de lubrifier correctement le tapis de course prolongera 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 légèrement huileuse, il n'est pas nécessaire de la lubrifier davantage. Toutefois, si la surface est sèche au toucher, appliquez une petite quantité de lubrifiant.

- Comment appliquer le lubrifiant

Pour lubrifier le tapis de course, pliez-le d'abord. Il y a deux ouvertures rouges dans la partie inférieure de la bande. Mettez quelques gouttes d'huile de silicone dans chacune des ouvertures, attendez quelques secondes et rouvrez le tapis de course. Le lubrifiant ne peut pas s'écouler, ce qui vous permet d'utiliser le tapis de course sans problème. Fig. 12

Frein d'urgence

- Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement positionnée sur le panneau de contrôle et que la pince de sécurité est solidement attachée à votre vêtement. En cas de chute, le clip tirera la clé de sécurité sur le panneau de contrôle et le tapis de course s'arrêtera immédiatement pour éviter les blessures.
- Placez de nouveau la clé de sécurité dans le moniteur. Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE pour reprendre la séance d'entraînement.

7. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème	Possibles causes	Solution
Le tapis de course ne s'allume pas.	La machine n'est pas branchée. La clé de sécurité n'est pas correctement placée. Les disjoncteurs du tableau électrique de votre maison se sont déclenchés. L'interrupteur principal du tapis de course s'est déclenché.	Branchez le câble d'alimentation sur une prise de courant. Placez de nouveau la clé de sécurité. Remettez les disjoncteurs en place ou appelez un électricien pour remplacer le panneau électrique. 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. La bande est trop tendue.	Lubrifiez la bande. 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 : 07186

Produit : DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

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

Puissance : 2200 W

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe HC

Vitesse : 1-18 km/h

Surface de course : 132 x 46 cm.

Dimensions : 170 x 75 x 135 cm

Poids : 64 kg

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

Produit fabriqué en Chine | Conçu en Espagne

9. RECYCLAGE DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES



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

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

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

10. GARANTIE ET SAV

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

- A. Hauptstruktur
- B. Monitor
- C. Griffstange
- D. Querbalken
- E. Balkenverkleidungen
- F. Kurzhantelhalter
- G. Hantel
- H. Hintere Abdeckungen
- S1. M8x55 Sechskantschraube (x2)
- S2. M8x16 Sechskantschraube (x8)
- S3. Gebogene Unterlegscheibe (x4)
- S4. Flache Unterlegscheibe (x2)
- S5. M5x10 Sternschraube (x4)
- S6. Sicherheitsschlüssel
- S7. ST4x20 Schraube (x1)
- S8. M6x10 Sternschraube (x4)
- S9. M8x65 Linsenschrauben mit Innensechskant (x2)
- S10. Kontermutter (x2)
- S11. Allen-Schraubenschlüssel (x1)
- S12. Gabelschlüssel (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 DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint
- Werkzeuge für die Montage
- Bedienungsanleitung

3. MONTAGE DES PRODUKTS

Wichtig

Das Produkt wiegt mehr als 40 kg. Es wird empfohlen, dass mindestens 2 Personen die Maschine zusammenbauen.

Schritt 1. Montage der vorderen Haltestangen

- Klappen Sie die vorderen Haltestangen wie in der Abbildung gezeigt aus. Richten Sie die Schraubenlöcher der beiden Stangen auf den Grundrahmen aus.
- Setzen Sie auf beiden Seiten eine Sechskantschraube (S1) ein und ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (S11) fest.
- Setzen Sie dann eine Sechskantschraube (S2) und eine gewölbte Unterlegscheibe (S3) auf der Rückseite ein und ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (S11) fest. Abb.2

Achtung

Ziehen Sie die Schrauben aus Schritt 1 nicht vollständig an, bevor Sie Schritt 2 abgeschlossen haben.

Schritt 2. Lenker montieren

- Montieren Sie die Lenker (C) an den vorderen Stützpfosten, richten Sie die hinteren Schraubenlöcher auf die Schraubenlöcher in den vorderen Stützstangen aus.
- Sichern Sie den oberen Lenker (C) mit einer Sechskantschraube (S2), einer flachen Unterlegscheibe (S4), einer Sechskantschraube (S2) und einer gebogenen Unterlegscheibe (S3) auf beiden Seiten. Ziehen Sie die Baugruppe mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (S11) fest. Abb. 3

Wichtig

Vergewissern Sie sich vor 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

Montieren Sie den Monitor (B) auf dem oberen Lenker (C) und ziehen Sie ihn mit einer ST4-Schraube (S7) und zwei Sechskantschrauben (S2) fest. Abb.4

Wichtig

Stecken Sie nach der Installation des Monitors das Signalkabel ein und sichern Sie es mit der Kontermutter.

Schritt 4. Montage der hinteren Abdeckungen

- Befestigen Sie die hinteren Abdeckungen (H) mit zwei Schrauben (S5) auf beiden Seiten am Rahmen.
- Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (S12) an, bis sie sicher befestigt sind. Abb. 5

Achtung

Stellen Sie sicher, dass die Schrauben aus Schritt 1 fest angezogen sind.

Schritt 5. Installation des Hantelhalters

- 5A. Bringen Sie die Verkleidungen (E) an und befestigen Sie die Querstangen (D) an den linken und rechten vorderen Pfosten. Setzen Sie die Schrauben (S8) auf beiden Seiten ein und ziehen Sie sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel (S11) halbwegs fest.
- 5B. Befestigen Sie den Hantelhalter (F) mit zwei Sechskantschrauben (S9) und zwei Sicherungsmuttern (S10) an den Querstangen (D).
- 5C. Ziehen Sie die Bolzen und Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel (S11) und dem Schraubenschlüssel (S12) fest, bis sie sicher befestigt sind. Abb. 6

4. BEDIENUNG

Achtung

Stellen Sie sich beim Starten des Laufbandes immer auf die seitlichen Schienen, starten Sie das Laufband niemals im Stehen auf dem Laufband.

Schnellstart:

Drücken Sie die START-Taste auf dem Monitor, um die Trainingseinheit zu starten. Das Laufband setzt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1 km/h in Bewegung. Sie können die Taste SPEED + oder SPEED - auf dem Display drücken, um die Geschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern.

Während des Trainings können Sie jederzeit die STOP-Taste auf dem Monitor drücken, um das Training zu beenden.

Funktionen der Schaltfläche:**START (Starten):**

Drücken Sie die START-Taste, um das Training in einem anderen Trainingsmodus zu starten.

STOP (Pause):

Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training in einem anderen Trainingsmodus zu beenden.

DEUTSCH

PROG (Programm):

Drücken Sie die PROG-Taste, um den voreingestellten Trainingsprogramm-Modus (P01-P12) auszuwählen.

MODE (Modus):

Drücken Sie die MODE-Taste, um verschiedene Funktionen auszuwählen (Zeit, Distanz oder Kalorien), um im manuellen Modus persönliche Trainingsziele festzulegen.

SPEED + (Geschwindigkeit erhöhen):

Um die Einstellungen für jede Funktion zu erhöhen. Zur Erhöhung der Laufgeschwindigkeitseinstellungen beim Intervalltraining in den verschiedenen Trainingsmodi.

(SPEED - (Geschwindigkeit verringern):

Zum Herunterladen der Einstellungen für jede Funktion. Um die Laufgeschwindigkeitseinstellungen während des Intervalltrainings in den verschiedenen Trainingsmodi zu verringern.

Sofortige Geschwindigkeit (4 / 8 / 12):

Er wird verwendet, um die gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

Display-Funktionen:

Zeit

- Zeigt die verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.
- Sie können die Zielzeit auch im STOPP-Modus vorgeben, bevor Sie mit dem Training beginnen. Um die UHRZEIT einzustellen, drücken Sie die Taste MODE auf dem Monitor, bis das Fenster mit der geteilten Uhrzeit zu blinken beginnt.
- Drücken Sie die Taste SPEED + oder SPEED - auf dem Monitor, um die Einstellung zu ändern. Das voreingestellte Zielzeitintervall beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald die Zielzeit eingestellt ist, drücken Sie die START-Taste auf dem Monitor, um die Trainingseinheit zu starten.

Geschwindigkeit

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von der niedrigsten Geschwindigkeit, 1 km/h, bis zur höchsten Geschwindigkeit, 16 km/h, an.

DIST (Distanz)

- Zeigt die während des Trainings zurückgelegte kumulative Distanz an.
- Sie können die Zieldistanz auch im STOPP-Modus vorgeben, bevor Sie mit dem Training beginnen. Um die DISTANZ einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste auf dem Monitor, bis Sie das Fenster mit der geteilten DISTANZ blinken sehen.
- Drücken Sie die Taste SPEED + oder SPEED - auf dem Monitor, um die Einstellung zu ändern.

Der voreingestellte Zielentfernungsbereich beträgt 0,50 bis 65 Kilometer.

- Sobald die Zielentfernung eingestellt ist, drücken Sie die START-Taste auf dem Monitor, um die Trainingseinheit zu starten.

CAL (Kalorien)

- Zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an.
- Sie können auch die Kalorien, die Sie verbrennen möchten, im STOPP-Modus vor Beginn des Trainings einstellen. Um die KALORIEN einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste auf dem Monitor, bis das Fenster mit den geteilten KALORIEN zu blinken beginnt.
- Drücken Sie die Taste SPEED + oder SPEED - auf dem Monitor, um die Einstellung zu ändern. Der voreingestellte Bereich des Kalorienverbrauchs liegt zwischen 10 und 995 Kalorien. Sobald Sie die Kalorienzahl, die Sie verbrennen möchten, eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf dem Monitor, um das Training zu starten.

Puls

- Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) an. Zur Aktivierung greifen Sie die Berührungssensoren, um Ihren Puls während des Trainings zu messen.
- Das Display zeigt nach 2-5 Sekunden Ihre Tastenanschläge an. Um eine möglichst genaue Ablesung zu erzielen, sollten Sie die Sensoren mit beiden Händen anfassen.

DEUTSCH

Training im voreingestellten Programmmodus

- Der Laufbandmonitor verfügt über 12 voreingestellte Trainingsprogramme, aus denen Sie wählen können. Drücken Sie im voreingestellten Programmmodus die PROG-Taste, um das gewünschte Training (P01 bis P12) auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste SPEED + oder SPEED -, um die Einstellung zu ändern. Drücken Sie die START-Taste, um Ihr Training zu bestätigen und zu starten.

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

5. FITNESSINFORMATION

Aufwärm- und Abkühlungsprogramm

Aufwärmen

- Das Aufwärmen ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Trainingseinheit. Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf die körperliche Betätigung vorzubereiten, um Verletzungen zu vermeiden. Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten vor dem Aerobic-Training auf.
- Vor jeder Trainingseinheit ist es ratsam, den Körper durch Aufwärmen und Dehnen der Muskeln, Erhöhung des Kreislaufs und des Pulses sowie durch eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln auf eine intensivere Belastung vorzubereiten.

Abkühlen

- Um die Steifheit zu verringern, kühlen Sie Ihren Körper am Ende eines jeden Trainings, indem Sie diese Übungen wiederholen. Ziel des Cool-Downs ist es, den Körper am Ende einer jeden Trainingseinheit in den Ruhezustand zu versetzen.
- Eine angemessene Kühlung verlangsamt langsam die Herzfrequenz und ermöglicht den Rückfluss des Blutes zum Herzen.

Drehen des Kopfes

- Drehen Sie den Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen an der linken Seite des Halses spüren. Dann drehen Sie den Kopf einmal zurück, strecken das Kinn zur Decke und lassen den Mund offen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie den Kopf einmal nach links drehen. Und schließlich senken Sie den Kopf auf die Brust.

Schultern heben

Heben Sie die rechte Schulter einmal in Richtung Ohr. Heben Sie nun die linke Schulter an und senken Sie die rechte Schulter.

Seitliches Dehnen

- Strecken Sie die Arme seitlich aus und heben Sie sie sanft über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm einmal so weit wie möglich zur Decke.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm.

Dehnung des Quadrizeps

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie den Knöchel und bringen Sie die Ferse sanft zum Gesäß, bis Sie ein Ziehen an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. 15 Sekunden lang halten und mit dem linken Fuß wiederholen.

Innere Oberschenkeldehnung

- Setzen Sie sich auf den Boden, wobei die Fußsohlen zusammenkommen und die Knie nach außen zeigen. Bringen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste.
- Drücken Sie die Knie sanft in Richtung Boden. 15 Sekunden lang halten.

Berühren Sie Ihre Füße

Beugen Sie sich langsam in der Taille nach vorne und entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie Ihre Fingerspitzen zu den Zehen strecken. Strecken Sie sich so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Dehnung der Kniesehnen

Strecken Sie das rechte Bein aus. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des

DEUTSCH

rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung der Zehenspitzen. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Bein.

Dehnung der Wade/Achillessehne

- Lehnen Sie sich mit dem rechten Bein vor dem linken Bein und den Armen vor sich an eine Wand. Halten Sie das linke Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden.
- Beugen Sie dann das rechte Bein und lehnen Sie sich nach vorne, wobei Sie die Hüfte zur Wand bewegen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie sie mit dem anderen Bein.

6. REINIGUNG UND WARTUNG

Achtung:

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

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 Monitor eindringt, da dies das Gerät beschädigen und die Gefahr eines elektrischen Schlages verursachen könnte.
- Bitte halten Sie das Laufband, insbesondere den Bildschirm, von direktem Sonnenlicht fern, um Schäden am Display zu vermeiden.

Matte Einstellung

- Die Lauffläche ist werkseitig auf die Plattform voreingestellt, kann sich jedoch nach längerem Gebrauch lockern und muss neu eingestellt werden. Um den Riemen einzustellen, schalten Sie ihn ein und lassen Sie ihn mit einer Geschwindigkeit von 6-8 km/h laufen.
- Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die Einstellschrauben der hinteren Walze zu drehen, um das Band zu zentrieren. Wenn sich der Riemen nach links bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn, und der Riemen sollte beginnen, sich zu korrigieren. Abb.7.
- Wenn sich der Riemen nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn, und der Riemen sollte beginnen, sich zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis der Riemen gut zentriert ist. Abb. 8
- Wenn das Laufband während der Benutzung durchrutscht, schalten Sie das Laufband

aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube der hinteren Rollen mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel um 90° im Uhrzeigersinn. Dann schalten Sie das Laufband wieder ein und lassen es mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h laufen. Laufen Sie über den Riemen, um festzustellen, ob der Riemen noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen nicht mehr durchrutscht. Abb.9.

Lagerung

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

Hinweis

Vergewissern Sie sich, dass der Schalter auf AUS steht und dass das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

Entfalten des Laufbandes

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. Abb. 10

Hinweis

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

Zusammenklappen des Laufbands

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. Abb. 11

Hinweis

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

Schmierung

Richtiges Einfetten des Laufbandes verlängert seine Lebensdauer. Tragen Sie also nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder alle 2-3 Monate) ein wenig Schmiermittel auf und wiederholen Sie den Vorgang dann alle 50 Betriebsstunden (oder alle 5-8 Monate).

DEUTSCH

- **So überprüfen Sie den Schmierzustand des Laufbandes**

Heben Sie eine Seite der Lauffläche an und berühren Sie die Oberfläche der Lauffläche. Wenn die Oberfläche leicht ölig ist, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Sollte sich die Oberfläche jedoch trocken anfühlen, tragen Sie etwas Schmiermittel auf.

- **Auftragen des Schmiermittels**

Um das Laufband zu schmieren, klappen Sie es zunächst zusammen. An der Unterseite des Bandes befinden sich zwei rote Öffnungen. Geben Sie ein paar Tropfen Silikonöl in jede der Öffnungen, warten Sie ein paar Sekunden und öffnen Sie das Laufband wieder. Das Schmiermittel kann nicht auslaufen, so dass Sie das Laufband ohne Probleme benutzen können. Abb. 12

Notbremsung

- Vergewissern Sie sich vor Beginn einer Trainingseinheit, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt am Monitor angebracht ist und der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist. Wenn das Laufband fallen gelassen wird, drückt der Clip die NOTBREMSENTASTE auf dem Bedienfeld und das Laufband stoppt sofort, um Verletzungen zu vermeiden.
- Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder auf den Monitor. Drücken Sie die START-Taste, um die Trainingseinheit fortzusetzen.

7. PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Laufband schaltet sich nicht ein.	Das Gerät ist nicht eingesteckt. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig angebracht. Die Unterbrecher in der Schalttafel des Hauses haben ausgelöst. Der Hauptschalter des Laufbandes hat ausgelöst.	Schließen Sie das Netzkabel richtig an eine Steckdose an. Ersetzen Sie den Sicherheitsschlüssel. Schalten Sie die Schutzschalter wieder ein oder rufen Sie einen Elektriker, der die Schalttafel austauscht. 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. Der Gürtel ist zu eng.	Schmieren Sie den Riemen. 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: 07186

Produkt: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

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

Leistung: 2200 W

Maximales Nutzergewicht: 120 Kg

Klasse HC

Geschwindigkeit: 1-18 km/h

Lauffläche: 132 x 46 cm

Ausmaß: 170 x 75 x 135 cm

Gewicht: 64 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

- A. Telaio principale
- B. Console
- C. Manubrio
- D. Barre trasversali
- E. Copertura decorativa delle barre
- F. Supporto per manubri
- G. Manubri
- H. Coperture decorative laterali
- S1. Bullone esagonale M8x55 (x2)
- S2. Bullone esagonale M8x16 (x8)
- S3. Rondella ondulata (x4)
- S4. Rondella piana (x2)
- S5. Vite a stella M5x10 (x4)
- S6. Chiave di sicurezza
- S7. Vite ST4x20 (x1)
- S8. Vite a stella M6x10 (x4)
- S9. Bulloni esagonali a testa ovale M8x65 (x2)
- S10. Dado di fissaggio (x2)
- S11. Chiave a brugola (x1)
- S12. Chiave inglese (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 DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

ITALIANO

- Attrezzatura per il montaggio
- Il presente manuale di istruzioni

3. MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

Importante

L'apparecchio pesa più di 40 kg: farsi aiutare da almeno un'altra persona durante il montaggio.

Passaggio 1: montaggio delle barre di supporto anteriori

- Sollevare le barre di supporto anteriori come illustrato in figura. Allineare le barre di supporto con i fori dei bulloni situati a entrambi i lati inferiori del telaio.
- Inserire un bullone esagonale (S1) negli appositi fori ai lati del telaio e serrarli con la chiave a brugola (S11) in dotazione.
- Successivamente, adattare una rondella ondulata (S3) al foro anteriore della barra di supporto, quindi inserire un bullone esagonale (S2) e serrarlo con la chiave a brugola (S11).
Fig. 2

Attenzione

Non serrare completamente i bulloni del passaggio 1 prima di aver completato il passaggio 2.

Passaggio 2: montaggio del manubrio

- Inserire il manubrio (C) nelle barre di supporto anteriori allineando i fori del manubrio con quelli delle barre di supporto.
- Per fissare il manubrio (C), adattare prima una rondella piana (S4) ai fori sul lato interno delle barre di supporto, quindi inserire un bullone esagonale (S2); poi, adattare una rondella ondulata (S3) ai fori anteriori delle barre di supporto e inserire un bullone esagonale (S2). Serrare il tutto facendo uso della chiave a brugola (S11) in dotazione. Fig. 3

Importante

Prima di montare 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 della console

Fissare la console (B) al manubrio (C) serrandolo saldamente con una vite ST4 (S7) e due bulloni esagonali (S2). Fig. 4

Importante

Dopo l'installazione della console, inserire il cavo di segnale e fissarlo con un dado di fissaggio.

Passaggio 4: fissaggio delle coperture decorative laterali

- Fissare le coperture decorative laterali (H) a entrambi i lati del telaio con due viti (S5).

- Usare la chiave inglese (S12) per serrare saldamente le viti. Fig. 5

Attenzione

A questo punto, serrare i bulloni precedentemente inseriti nel passaggio 1.

Passaggio 5: fissaggio del supporto per manubri

- 5A. Montare la copertura decorativa delle barre (E) e fissare le barre trasversali (D) alle barre di supporto destra e sinistra. Inserire le viti (S8) a entrambi i lati e serrarle fino a metà con la chiave a brugola (S11) in dotazione.
- 5B. Fissare il supporto per manubri (F) alle barre trasversali (D) con due bulloni esagonali a testa ovale (S9) e due dadi di fissaggio (S10).
- 5C. Usare la chiave a brugola (S11) e la chiave inglese (S12) per serrare saldamente i bulloni e le viti. Fig. 6

4. FUNZIONAMENTO

Attenzione

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

Avvio rapido:

Premere il tasto START (O) sulla console: il tapis roulant si avvierà con un'impostazione predefinita di velocità di 1 km/h. Premere il tasto di aumento (+) o riduzione (-) sulla parte inferiore della console per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento.

Per arrestare il tapis roulant in qualsiasi momento durante l'allenamento, premere il tasto STOP (|).

Funzioni dei tasti:

START (avvio)

Premere questo tasto (O) per avviare il tapis roulant.

STOP (pausa)

Premere questo tasto (|) per arrestare il tapis roulant in qualsiasi momento.

PROG (programma)

Premere questo tasto per selezionare tra i programmi predefiniti di allenamento (P01-P12).

MODE (modalità)

Premere questo tasto per selezionare tra i tre parametri (tempo, distanza o calorie) e regolarli o stabilire obiettivi di allenamento personalizzati.

ITALIANO

Aumento (+)

Premere questo tasto per aumentare i valori di ciascun parametro e la velocità di corsa durante l'allenamento.

Riduzione (-)

Premere questo tasto per ridurre i valori di ciascun parametro e la velocità di corsa durante l'allenamento.

Velocità predefinita (4/8/12)

Premere uno di questi tasti per selezionare una velocità predefinita.

Display della console:

Display del tempo

- Visualizza i minuti e secondi di allenamento trascorsi.
- È possibile impostare il tempo prima di avviare l'allenamento (o dopo aver premuto il tasto STOP): a tal fine, premere il tasto MODE sulla console finché il display del tempo non lampeggia.
- Successivamente, premere il tasto SPEED+ o SPEED- per regolare il tempo da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta preimpostato il tempo, premere il tasto START per avviare l'allenamento.

Display della velocità

Visualizza la velocità corrente, dalla velocità più bassa (1 km/h) a quella più alta (16 km/h).

Display della distanza

- Visualizza la distanza percorsa durante l'allenamento.
- È possibile impostare la distanza prima di avviare l'allenamento (o dopo aver premuto il tasto STOP): a tal fine, premere il tasto MODE sulla console finché il display della distanza non lampeggia.
- Successivamente, premere il tasto di aumento (+) o riduzione (-) per regolare la distanza da 0,50 a 65 chilometri.
- Una volta preimpostata la distanza, premere il tasto START per avviare l'allenamento.

Display delle calorie

- Visualizza il totale di calorie bruciate durante l'allenamento.
- È possibile impostare le calorie da bruciare prima di avviare l'allenamento (o dopo aver premuto il tasto STOP): a tal fine, premere il tasto MODE sulla console finché il display delle calorie non lampeggia.
- Successivamente, premere il tasto di aumento (+) o riduzione (-) per regolare le calorie da 10 a 995. Una volta preimpostate le calorie da bruciare, premere il tasto START per avviare l'allenamento.

Display della frequenza cardiaca

- Visualizza la frequenza cardiaca in battiti per minuto (BPM). Per attivare i sensori di frequenza cardiaca, poggiarvi sopra le mani sul manubrio.
- Il display mostrerà i battiti per minuto dopo 2-5 secondi. Per una lettura più accurata, poggiare entrambe le mani sui sensori.

Allenamento con un programma predefinito

- Il tapis roulant dispone di 12 programmi predefiniti di allenamento tra cui scegliere. A tal fine, premere il tasto PROG per selezionare tra i programmi predefiniti di allenamento (da P01 a P12).
- Successivamente, premere il tasto di aumento (+) o riduzione (-) per configurarli, quindi premere il tasto START per confermare e avviare il tapis roulant.

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

5. INFORMAZIONI RELATIVE ALL'ALLENAMENTO**Routine di riscaldamento e defaticamento****Riscaldamento e stretching**

- Il riscaldamento è una parte fondamentale di ogni allenamento, poiché prepara il corpo all'esercizio fisico per ridurre al minimo la possibilità di lesioni: riscaldarsi da due a cinque

ITALIANO

minuti prima di avviare l'allenamento.

- Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile preparare il corpo a un esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e il battito cardiaco e fornendo più ossigeno ai muscoli.

Defaticamento

- Per ridurre i dolori muscolari e riportare il corpo allo stato di riposo, è necessario eseguire una routine di defaticamento post-allenamento.
- Un defaticamento adeguato del corpo rallenta lentamente la frequenza cardiaca e permette al sangue di tornare al cuore.

Stretching del collo

- Girare la testa una volta verso destra fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo, quindi inclinare la testa all'indietro allungando il mento verso il soffitto ed aprendo la bocca.
- Ripetere il movimento girando la testa verso sinistra, quindi lasciare cadere la testa verso il petto una volta.

Stretching delle spalle

Sollevare una volta la spalla destra verso l'orecchio destro, quindi abbassarla e sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio sinistro.

Stretching laterale

- Aprire le braccia ai lati e sollevarle delicatamente sopra la testa, quindi allungare una volta il braccio destro il più possibile verso il soffitto.
- Ripetere il movimento con il braccio sinistro.

Stretching dei quadricipiti

Con una mano appoggiata alla parete per mantenere l'equilibrio, afferrare la caviglia destra e portare delicatamente il tallone il più vicino possibile al gluteo fino a sentire uno strattone sulla parte anteriore della coscia. Mantenere per 15 secondi e ripetere il movimento con il piede sinistro.

Stretching dell'interno coscia

- Sedersi sul pavimento con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte all'infuori. Avvicinare i piedi il più possibile all'inguine.
- Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento e mantenere per 15 secondi.

Stretching dei piedi

Piegarsi lentamente in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si allunga la punta delle dita verso la punta dei piedi. Distendersi il più possibile e mantenere la posizione per 15 secondi.

Stretching dei muscoli ischiotibiali

Estendere la gamba destra. Appoggiare la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungarsi verso la punta del piede il più possibile. Mantenere la posizione per 15 secondi. Rilassare il muscolo e ripetere il movimento con la gamba sinistra.

Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille

- Appoggiarsi a una parete con la gamba destra davanti a quella sinistra e le braccia davanti a se. Tenere la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra.
- Piegare quindi la gamba destra e piegarsi in avanti, spostando i fianchi verso la parete. Mantenere la posizione per 15 secondi e ripetere con l'altra gamba.

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

Attenzione:

- Per evitare scosse elettriche, spegnere e scollegare il tapis roulant prima di pulirlo o eseguirne la manutenzione regolare.
- 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 detersivo delicato. Non usare detersivi abrasivi o dissolventi. Fare attenzione a non far penetrare troppa umidità nella console per evitare danni al tapis roulant e creare un rischio di scossa elettrica.
- Tenere il tapis roulant, in particolar modo la console, 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, accendere il tapis roulant e farlo funzionare a una velocità di 6 km/h.
- Utilizzare la chiave a brugola in dotazione per ruotare i bulloni di regolazione del rullo posteriore e in questo modo centrare il nastro da corsa. Se il nastro da corsa si sposta verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di 90° in senso orario: il nastro dovrebbe iniziare a correggersi. Fig. 7
- Se il nastro si sposta verso destra, ruotare il bullone di regolazione destro di 90° in senso orario: il nastro dovrebbe iniziare a correggersi come mostrato nella figura 9. Continuare a ruotare i bulloni di regolazione fino a centrare adeguatamente il nastro. Fig. 8
- 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

ITALIANO

funzionare a una velocità di 6 km/h. Provare il tapis roulant per assicurarsi che il nastro non scivoli. Ripetere l'operazione finché il nastro non smette di scivolare. Fig 9

Conservazione

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

Attenzione

Accertarsi che l'interruttore di alimentazione sia in posizione di spegnimento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa di corrente.

Apertura del tapis roulant

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. Fig. 10

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.

Apertura del tapis roulant

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. Fig. 11

Attenzione

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

Lubrificazione

Una corretta lubrificazione del tapis roulant ne prolunga la durata: dopo le prime 25 ore di utilizzo (o ogni 2-3 mesi) applicare un po' di lubrificante e ripetere l'operazione ogni 50 ore di utilizzo (o ogni 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 leggermente oleosa al tatto, non è necessario lubrificare ulteriormente. Tuttavia, se la superficie è asciutta al tatto, applicare un po' di lubrificante.

- **Procedura di lubrificazione**

Per lubrificare il tapis roulant, prima di tutto chiuderlo. Nella parte inferiore del nastro sono presenti due aperture rosse: mettere qualche goccia di olio di silicone in ciascuna delle aperture, attendere qualche secondo e riaprire il tapis roulant. Il lubrificante non può fuoriuscire, per cui è possibile utilizzare tranquillamente il tapis roulant dopo la lubrificazione del nastro. Fig. 12

Arresto di emergenza

- Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la chiave di sicurezza sia posizionata correttamente sulla console e che la clip di sicurezza sia fissata saldamente a un capo di abbigliamento. In caso di caduta, la clip estrarrà la CHIAVE DI SICUREZZA dalla console e il tapis roulant si fermerà immediatamente per prevenire lesioni.
- Rimettere a posto la chiave di sicurezza, quindi premere START per riprendere l'allenamento.

7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibili cause	Soluzione
Il tapis roulant non si accende.	L'apparecchio non è collegato. La chiave di sicurezza non è ben messa. Gli interruttori del quadro elettrico dell'abitazione sono scattati. L'interruttore principale del tapis roulant è scattato.	Collegare correttamente il cavo di alimentazione alla presa di corrente. Rimettere la chiave di sicurezza. Riattivare gli interruttori o chiamare un elettricista per sostituire il quadro elettrico. 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. Il nastro è troppo teso.	Lubrificare il nastro da corsa. 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: 07186

Prodotto: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

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

Potenza: 2200 W

Peso massimo dell'utente: 120 kg

Classe HC

Velocità: 1-18 km/h

Superficie di corsa: 132 x 46 cm

Dimensioni: 170 x 75 x 135 cm

Peso: 64 kg

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

Fabbricato in China | Progettato in Spagna

9. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

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

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

10. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

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

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

11. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

- A. Estrutura principal
- B. Monitor
- C. Corrimão
- D. Barras transversais
- E. Acabamentos de barras
- F. Suporte para halteres
- G. Halteres
- H. Tampas de acabamento traseiras
- S1. Parafuso sextavado M8x55 (x2)
- S2. Parafuso sextavado M8x16 (x8)
- S3. Arruela curva (x4)
- S4. Arruela plana (x2)
- S5. Parafuso Phillips M5x10 (x4)
- S6. Chave de segurança
- S7. Parafuso ST4x20 (x1)
- S8. Parafuso Phillips M6x10 (x4)
- S9. Parafusos sextavados ovais M8x65 (x2)
- S10. Porca de bloqueio (x2)
- S11. Chave Allen (x1)
- S12. Chave inglesa (x1)

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 corrida DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint
- Ferramentas para montagem
- Este manual de instruções

3. MONTAGEM DO APARELHO

Importante

O aparelho pesa mais de 40 kg. Recomenda-se montar a máquina entre duas pessoas.

Passo 1. Montagem das barras de suporte dianteiras

- Desdobre as barras de suporte dianteiras. Alinhe os orifícios dos parafusos de ambas as barras com a estrutura de base.
- Introduza um parafuso sextavado (S1) em ambos os lados e aperte com a chave Allen (S11) fornecida.
- Em seguida, insira um parafuso sextavado (S2) e uma arruela curva (S3) na parte de trás e aperte-os com a chave Allen (S11). Fig.2

Atenção

Não aperte totalmente os parafusos do passo 1 até ter concluído o passo 2.

Passo 2. Montagem com corrimão

- Encaixe o corrimão (C) nos postes de suporte dianteiros, alinhe os orifícios dos parafusos na parte de trás com os orifícios dos parafusos nas barras de suporte dianteiras.
- Fixe o corrimão superior (C) com um parafuso sextavado (S2), uma arruela plana (S4), um parafuso sextavado (S2) e uma arruela curva (S3) em ambos os lados. Aperte o conjunto com a chave Allen (S11) fornecida. Fig. 3

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

Instale o monitor (B) no corrimão superior (C) e aperte-o firmemente com um parafuso ST4 (S7) e dois parafusos sextavados (S2). Fig. 4

Importante

Após a instalação do monitor, insira o cabo de sinal e fixe-o com a contraporca.

Passo 4. Instalação das tampas de acabamento traseiras

- Fixe as tampas de acabamento traseiras (H) à estrutura com dois parafusos (S5) em ambos os lados.
- Aperte os parafusos com a chave inglesa (S12) até ficarem bem apertados. Fig. 5

PORTUGUÊS

Atenção

Certifique-se de que os parafusos do passo 1 estão bem apertados.

Passo 5. Instalação do suporte para halteres

- 5A. Coloque os acabamentos (E) e fixe as barras transversais (D) nos postes dianteiros esquerdo e direito. Introduza os parafusos (S8) de ambos os lados e aperte-os até meio com a chave Allen (S11) fornecida.
- 5B. Fixe o suporte para halteres (F) às barras transversais (D) com dois parafusos sextavados (S9) e duas contraporcas (S10).
- 5C. Utilize a chave Allen (S11) e a chave inglesa (S12) para apertar os parafusos até ficarem bem fixos. Fig. 6

4. FUNCIONAMENTO

Atenção

Coloque-se sempre nos descansos laterais quando estiver a correr na passadeira, nunca corra na passadeira enquanto estiver de pé na superfície de corrida.

Início rápido

Toque no ícone INICIAR para iniciar a sessão de treino. A passadeira começará a mover-se com uma velocidade inicial de 1 km/h. Pode tocar no ícone VELOCIDADE+ ou VELOCIDADE- no monitor para aumentar ou diminuir a velocidade durante o treino.

Durante a sessão de treino, pode tocar no ícone PARAR no monitor para terminar o treino em qualquer altura.

Funções dos ícones

Iniciar

Toque no ícone INICIAR para iniciar o treino num modo de treino diferente.

Parar

Toque no ícone PARAR para parar o treino num modo de treino diferente.

Programa

Toque neste ícone para seleccionar o modo do programa de treino predefinido (P01-P12).

Modo

Toque neste ícone para seleccionar diferentes funções (tempo, distância ou calorias) para definir alvos de treino personalizados utilizando o modo manual.

Velocidade +

Para aumentar as definições de cada função. Para aumentar as definições de velocidade de corrida durante o treino intervalado nos diferentes modos de treino.

Velocidade -

Para diminuir as definições de cada função. Para diminuir as definições de velocidade de corrida durante o treino intervalado nos diferentes modos de treino.

Velocidade imediata (4 / 8 / 12)

Utiliza-se para atingir mais rapidamente a velocidade pretendida.

Funções do ecrã

Tempo

- Mostra o tempo de treino em minutos e segundos.
- Também pode predefinir o tempo alvo no modo PARAR antes de iniciar o treino. Para definir o tempo, toque no ícone MODO no monitor até ver o ecrã de tempo começar a piscar.
- Toque no ícone VELOCIDADE + ou VELOCIDADE - no monitor para alterar a definição. A faixa de tempo alvo predefinido é de 5:00 a 99:00 minutos. Quando o tempo alvo estiver predefinido, toque no ícone INICIAR para iniciar o treino.

Velocidade

- Mostra a velocidade atual desde a velocidade mais baixa (1 km/h) até à velocidade mais alta (16 km/h).

Distância

- Apresenta a distância percorrida durante o treino.
- Também pode predefinir a distância alvo no modo PARAR antes de iniciar o treino. Para definir a distância, toque no ícone MODO no monitor até ver o ecrã de distância começar a piscar.
- Toque no ícone VELOCIDADE + ou VELOCIDADE - no monitor para alterar a definição. A faixa de distância alvo predefinida é de 0,50 a 65 km.
- Quando a distância alvo estiver predefinida, toque no ícone INICIAR para iniciar o treino.

Calorias

- Mostra o número total de calorias queimadas durante o treino.
- Também pode predefinir as calorias alvo no modo PARAR antes de iniciar o treino. Para definir as calorias, toque no ícone MODO no monitor até ver o ecrã de calorias começar a piscar.
- Toque no ícone VELOCIDADE + ou VELOCIDADE - no monitor para alterar a definição. A faixa de calorias queimadas predefinida é de 10 a 995 calorias. Depois de ter predefinido as calorias que quiser queimar, toque no ícone INICIAR no monitor para iniciar o treino.

PORTUGUÊS

Ritmo cardíaco

- Mostra o seu ritmo cardíaco atual em batimentos por minuto (bpm). Para ativar, segure os sensores táteis para medir a sua pulsação durante o treino.
- O ecrã mostrará as suas pulsações após 2-5 segundos. Para obter uma leitura mais exata, segure os sensores com as duas mãos.

Programa predefinido

- O monitor da passadeira tem 12 programas de treino predefinidos à escolha. No modo Programa predefinido, toque no ícone PROG para selecionar o exercício pretendido (P01-P12).
- Toque no ícone VELOCIDADE + ou VELOCIDADE - no monitor para alterar a definição. Toque no ícone INICIAR para iniciar o treino.

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

5. INFORMAÇÕES RELATIVAS AO EXERCÍCIO

Rotina de aquecimento e de arrefecimento

Aquecimento

- O aquecimento é uma parte fundamental de qualquer sessão de treino. O objetivo do aquecimento é preparar o corpo para o exercício físico, a fim de minimizar as lesões. Faça

um aquecimento de 2-5 minutos antes do exercício aeróbico.

- Antes de iniciar cada sessão de treino, recomenda-se que o corpo se prepare para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e o ritmo cardíaco e fornecendo mais oxigénio aos músculos.

Arrefecimento

- Para reduzir as dores musculares, no final de cada treino, arrefeça o corpo repetindo estes exercícios. O objetivo do arrefecimento é fazer com que o corpo volte ao seu estado de repouso no final de cada sessão de treino.
- Um arrefecimento adequado diminui lentamente o ritmo cardíaco e permite que o sangue regresse ao coração.

Virar a cabeça

- Vire a sua cabeça para a direita uma vez até sentir um leve esticção do lado esquerdo do seu pescoço. Depois, vire a cabeça para trás uma vez, estendendo o queixo para o teto e deixando a boca aberta.
- Repetir a ação, virando a cabeça para a esquerda uma vez. Por último, deixe cair a cabeça para o peito.

Levantamento de ombros

Levante o seu ombro direito para a orelha uma vez. Em seguida, levante o ombro esquerdo e baixe o ombro direito.

Alongamento lateral

- Abra os braços aos lados e levante suavemente por cima da sua cabeça. Estique o braço direito o mais que puder em direção ao teto uma vez.
- Repita a ação com o seu braço esquerdo.

Alongamento dos quadríceps

Com uma mão apoiada na parede para se equilibrar, agarre o tornozelo e traga suavemente o calcanhar em direção às nádegas até sentir um puxão na parte da frente da coxa. Aproxime o calcanhar o mais possível das nádegas. Mantenha durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo.

Alongamento da parte interna da coxa

- Sente-se no chão com as plantas dos pés juntas e os joelhos para fora. Aproxime os pés o mais possível da virilha.
- Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 segundos.

Encostar as mãos no pé

Incline-se devagar para a frente na cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto estica as pontas dos dedos das mãos em direção aos pés. Estique-se o mais que puder e mantenha a posição durante 15 segundos.

Alongamento dos isquiotibiais

Estique a perna direita. Coloque a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se em direção à ponta do pé o mais que puder. Mantenha a posição durante 15 segundos. Relaxe-se e repita com a perna esquerda.

Alongamento da barriga da perna/tendão de Aquiles

- Encoste-se a uma parede com a perna direita à frente da perna esquerda e os braços à sua frente. Mantenha a perna esquerda esticada e o pé direito no chão.
- Depois, dobre a perna direita e incline-se para a frente, movendo as ancas em direção à parede. Mantenha a posição durante 15 segundos e repita com a outra perna.

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.
- 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 monitor, 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.

Ajustar a superfície de corrida

- A superfície de corrida é pré-ajustada à plataforma na fábrica, mas após uma utilização prolongada pode soltar-se e necessitar de ser reajustada. Para ajustar a superfície, ligue a passadeira e deixe-a correr a uma velocidade de 6-8 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 de corrida deve

começar a corrigir-se a si mesmo. Fig. 7

- Se a superfície de corrida se mover para a direita, rode o parafuso de ajuste direito 90° em sentido horário, a superfície de corrida deve começar a corrigir-se a si mesmo. Continue a rodar os parafusos de ajuste até a superfície estiver bem centrada. Fig. 8
- 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 6 km/h. Passe por cima da superfície de corrida para determinar se este ainda está a deslizar. Repita este processo até que a superfície de corrida deixe de deslizar. Fig. 9

Armazenamento

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

Aviso

Certifique-se de que o interruptor de ligar está na posição DESLIGADO e que o cabo de alimentação está desligado da tomada elétrica.

Desdobrar a passadeira

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. Fig. 10

Aviso

O pistão amortecedor deve reduzir 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.

Dobrar a passadeira

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. Fig. 11

Aviso

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

Lubrificação

A lubrificação correta da passadeira prolongará 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

PORTUGUÊS

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 estiver ligeiramente oleosa, não será necessária qualquer lubrificação adicional. Se a superfície estiver seca ao toque, aplique uma pequena quantidade de lubrificante.

- **Como aplicar o lubrificante**

Para lubrificar a passadeira, dobre-a primeiro. Existem duas aberturas vermelhas na parte inferior da passadeira. Deite algumas gotas de óleo de silicone em cada uma das aberturas, aguarde alguns segundos e volte a desdobrar a passadeira. O lubrificante não pode sair, pelo que pode utilizar a passadeira sem qualquer problema. Fig. 12

Travão de emergência

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

7. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

8. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência: 07186

Produto: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

Tensão: 220-240 V~, 50-60 Hz

Potência: 2200 W

Peso máximo do utilizador: 120 kg

Classe: HC

Velocidade: 1-18 km/h

Superfície de corrida: 132 x 46 cm

Dimensões: 170 x 75 x 135 cm

Peso: 64 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 a bateria devem ser eliminados separadamente do lixo doméstico. Quando este produto atingir o fim da sua vida útil, deverá remover as pilhas/baterias/acumuladores e levá-lo para um ponto de recolha designado pelas autoridades locais.

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

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

10. GARANTIA E SAT

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

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

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

11. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

- A. Hoofdframe
- B. Scherm
- C. Stuur
- D. Dwarsbalken
- E. Sier dopjes
- F. Halter houder
- G. Halters
- H. Sier dopjes achterkant
- S1. Zeskantbout M8x55 (x2)
- S2. Zeskantbout M8x16 (x8)
- S3. Gebogen sluitring (x4)
- S4. Vlakke sluitring (x2)
- S5. M5x10 Sterschroef (x4)
- S6. Veiligheidssleutel
- S7. ST4x20 schroef (x1)
- S8. M6x10 Sterschroef (x4)
- S9. M8x65 ovale zeskantbouten (x2)
- S10. Borgmoer (x2)
- S11. Inbussleutel x1
- S12. Moersleutel (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 DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint
- Gereedschap voor montage
- Handleiding

3. HET TOESTEL MONTEREN

Belangrijk

Het product weegt meer dan 40 kg. Het wordt aanbevolen dat minstens 2 personen de machine in elkaar zetten.

Stap 1. Montage van de voorste steunbalken:

- Klap de voorste steunbalken uit zoals aangegeven in figuur. Lijn de boutgaten van beide stangen uit met het basisframe.
- Plaats aan beide zijden een zeskantbout (S1) en draai deze vast met de bijgeleverde inbussleutel (S11).
- Plaats vervolgens een zeskantbout (S2) en een gebogen sluitring (S3) aan de achterkant en draai ze vast met de inbussleutel (S11). Fig. 2

Let op

Draai de bouten van stap 1 pas volledig aan nadat u stap 2 heeft voltooid.

Stap 2. Montage van het stuur

- Monteer het stuur (C) aan de voorste steunpoten, lijn de schroefgaten aan de achterkant uit met de schroefgaten in de voorste steunpoten.
- Zet het bovenste stuur (C) vast met een zeskantbout (S2), een platte ring (S4), een zeskantbout (S2) en een gebogen ring (S3) aan beide zijden. Draai de assemblage vast met de meegeleverde inbussleutel (S11). Fig. 3

Belangrijk

Controleer voordat u het stuur installeert of de verbindingskabel in de rechter steunstang goed is aangesloten en zorg ervoor dat deze niet wordt afgekneld.

Stap 3. Monitormontage

Installeer de monitor (B) op het bovenste stuur (C) en draai deze stevig vast met één ST4-schroef (S7) en twee zeskantbouten (S2). Fig. 4

Belangrijk

Steek na de installatie van de monitor de signaalkabel erin en zet hem vast met de borgmoer.

Stap 4. Installatie van de achterste sier dopjes

- Bevestig de afdekkappen aan de achterkant (H) aan het frame met twee schroeven (S5) aan beide zijden.
- Gebruik de moersleutel (S12) om de schroeven vast te draaien tot ze stevig vastzitten. Fig. 5

Let op

Zorg ervoor dat de bouten uit stap 1 goed vastzitten.

Stap 5. Installatie van de halter houder

- 5A. Breng de sier dopjes (E) aan en bevestig de dwarsstangen (D) aan de linker en rechter voorstijl. Plaats de schroeven (S8) aan beide zijden en draai ze half vast met de meegeleverde inbussleutel (S11).
- 5B. Bevestig de halterhouder (F) aan de dwarsstangen (D) met twee zeskantbouten (S9) en twee borgmoeren (S10).
- 5C. Gebruik de inbussleutel (S11) en steeksleutel (S12) om de bouten en schroeven vast te draaien tot ze stevig vastzitten. Fig. 6

4. WERKING

Let op

Ga altijd op de zijrails staan als u de loopband start, start de loopband nooit terwijl u op de loopband staat.

Quick start:

Druk op de START-knop op de monitor om de trainingssessie te starten. De loopband begint te bewegen met een beginsnelheid van 1 km/u. U kunt op de knop SPEED + of SPEED - op het display drukken om de snelheid tijdens de training te verhogen of te verlagen.

Tijdens de trainingssessie kunt u op elk moment op de STOP-knop op de monitor drukken om de training te beëindigen.

Functies van de knoppen:

START:

Druk op de START-knop om de training in een andere trainingsmodus te starten.

STOP:

Druk op de STOP-knop om de training in een andere trainingsmodus te stoppen.

PROG (Programma):

Druk op de knop PROG om de vooringestelde trainingsprogrammamodus (P01-P12) te selecteren.

NEDERLANDS

MODE:

Druk op de knop MODE om verschillende functies te selecteren (tijd, afstand of calorieën) om persoonlijke trainingsdoelen in te stellen met de handmatige modus.

SPEED + (Snelheid verhogen):

De instellingen voor elke functie verhogen. Om de loopsnelheidsinstellingen te verhogen tijdens intervaltraining in de verschillende trainingsmodi.

SPEED - (Snelheid verlagen):

Om de instellingen voor elke functie te downloaden. Om de instellingen voor de loopsnelheid te verlagen tijdens intervaltraining in de verschillende trainingsmodi.

Onmiddellijke snelheid (4 / 8 / 12):

Deze wordt gebruikt om de gewenste snelheid sneller te bereiken.

Functies van het display:

Tijd

- Geeft de verstreken trainingstijd in minuten en seconden weer.
- U kunt ook een doeltijd instellen in de STOP-modus voordat u begint met trainen. Om de TIJD in te stellen drukt u op de MODE-knop op de monitor totdat u ziet dat het gesplitste TIJD-venster begint te knippen.
- Druk op de toets SPEED + of SPEED - op de monitor om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde doeltijdinterval is 5:00 tot 99:00 minuten. Zodra de doeltijd is ingesteld, drukt u op de START-knop op de monitor om de trainingssessie te starten.

Snelheid

Toont de huidige snelheid van de laagste snelheid, 1 km/u, tot de hoogste snelheid, 16 km/u.

DIST (afstand)

- Geeft de cumulatieve afstand weer die tijdens de training is afgelegd.
- U kunt ook een doeltijd instellen in de STOP-modus voordat u begint met trainen. Om de AFSTAND in te stellen, drukt u op de MODE-knop op de monitor totdat u ziet dat het gesplitste venster AFSTAND begint te knippen.
- Druk op de toets SPEED + of SPEED - op de monitor om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde bereik van de doelafstand is 0,50 tot 65 kilometer.
- Zodra de doelafstand is ingesteld, drukt u op de START-knop op de monitor om de trainingssessie te starten.

CAL (calorieën)

- Toont het totale aantal verbrande calorieën tijdens de training.
- U kunt ook vooraf instellen hoeveel calorieën u wilt verbranden in de STOP-modus voordat

u begint met trainen. Om de CALORIEËN in te stellen drukt u op de MODE-knop op de monitor totdat u ziet dat het gesplitste CALORIEËN-venster begint te knippen.

- Druk op de toets SPEED + of SPEED - op de monitor om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde bereik van verbrande calorieën is 10 tot 995 calorieën. Zodra u de calorieën heeft ingesteld die u wilt verbranden, drukt u op de START-knop op de monitor om de trainingssessie te starten.

Hartslag

- Toont u huidige hartslag in slagen per minuut (bpm). Om te activeren pakt u de aanraaksensoren vast om u hartslag tijdens de training te meten.
- Het scherm toont u hartslag na 2-5 seconden. Voor de meest nauwkeurige meting pakt u de sensoren met beide handen vast.

Training in vooraf ingestelde programmamodus

- De loopbandmonitor heeft 12 vooraf ingestelde trainingsprogramma's waaruit u kunt kiezen. Druk in de modus Vooraf ingesteld programma op de knop PROG om de gewenste training (P01 tot P12) te selecteren.
- Druk op de toets SPEED + of SPEED - om de instelling te wijzigen. Druk op de START-knop om te bevestigen en de training te starten.

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

5. INFORMATIE OVER DE TRAINING.

Opwarm- en afkoelroutine

Opwarming

- Opwarmen is een fundamenteel onderdeel van elke trainingssessie. Het doel van het opwarmen is om het lichaam voor te bereiden op fysieke inspanning om blessures te minimaliseren. Doe twee tot vijf minuten voor de aerobe training een warming-up.
- Voor het begin van elke trainingssessie is het aan te raden om het lichaam voor te bereiden op intensievere training door de spieren op te warmen en te strekken, de bloedsomloop en hartslag te verhogen en meer zuurstof naar de spieren te voeren.

Afkoelen

- Om stijfheid te verminderen, koelt u uw lichaam aan het einde van elke training door deze oefeningen te herhalen. Het doel van de cooling-down is om het lichaam aan het einde van elke trainingssessie terug te brengen in zijn rusttoestand.
- Voldoende koeling vertraagt de hartslag langzaam en zorgt ervoor dat het bloed terug naar het hart kan stromen.

Uw hoofd draaien

- Draai uw hoofd één keer naar rechts, totdat u een lichte ruk voelt aan de linkerkant van uw nek. Draai dan uw hoofd één keer naar achteren, strek uw kin naar het plafond en laat uw mond open.
- Herhaal de handeling door het hoofd één keer naar links te draaien. En laat tot slot uw hoofd op uw borst rusten.

Schouderlift

Til de rechterschouder één keer naar het oor. Breng vervolgens uw linkerschouder omhoog terwijl u uw rechterschouder laat zakken.

Lateraal stretchen

- Open uw armen naar opzij en til ze voorzichtig boven uw hoofd. Strek uw rechterarm één keer zo ver mogelijk naar het plafond.
- Herhaal deze actie met uw linkerarm.

Stretching van de quadriceps

Met één hand steunend op de muur voor evenwicht, pakt u uw enkel vast en brengt u zachtjes uw hiel naar uw billen totdat u een ruk voelt aan de voorkant van uw dij. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd 15 seconden vast en herhaal met de linkervoet.

Strekken van de binnendij

- Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht.

Breng uw voeten zo dicht mogelijk bij uw lies.

- Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 seconden vast.

Uw voeten aanraken

Buig langzaam voorover in uw middel en laat uw rug en schouders ontspannen terwijl u uw vingertoppen naar uw tenen strekt. Strek u zo ver mogelijk naar beneden en houd deze positie 15 seconden vast.

Stretching van de hamstrings

Strek het rechterbeen. Plaats de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Strek zo ver mogelijk naar de teen toe. Houd de positie 15 seconden vast. Ontspan en herhaal deze actie met het linkerbeen.

Stretching van kuit-/achillespees

- Leun tegen een muur met uw rechterbeen voor uw linkerbeen en uw armen voor u. Houd uw linkerbeen recht en uw rechtervoet op de grond.
- Buig dan uw rechterbeen en leun naar voren, waarbij u uw heupen naar de muur beweegt. Houd de positie 15 seconden vast en herhaal met het andere been.

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

Schoonmaken

- Maak het apparaat na elke training schoon en verwijder eventueel achtergebleven zweet.
- Reinig de loopband met een katoenen doek en een mild schoonmaakmiddel. Gebruik geen schurende producten of oplosmiddelen. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht in de monitor 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

- Het profiel is in de fabriek afgesteld op het plateau, maar na langdurig gebruik kan het losraken en moet het opnieuw worden afgesteld. Om de riem af te stellen, zet u hem aan en laat u hem draaien met een snelheid van 6-8 km/u.
- Gebruik de bijgeleverde inbussleutel om de afstelbouten van de achterste rol te draaien

NEDERLANDS

om de riem te centreren. Als de riem naar links beweegt, draai dan de linker afstelbout 90° met de klok mee en de riem moet zichzelf gaan corrigeren. Fig. 7

- Als de riem naar rechts beweegt, draai dan de rechter afstelbout 90° met de klok mee en de riem zou zichzelf moeten gaan corrigeren. Blijf aan de afstelbouten draaien tot de riem goed gecentreerd is. Fig. 8
- Als de riem tijdens het gebruik slipt, 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 6 km/u. Loop over de riem om te bepalen of de riem nog slipt. Herhaal dit proces totdat de riem niet meer slipt. Fig. 9

Het apparaat opbergen

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

Let op

Zorg ervoor dat de schakelaar op OFF staat en dat de stroomkabel uit het stopcontact is.

De loopband uitvouwen

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. Fig. 10

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 openklappen

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. Fig. 11

Waarschuwing

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

Smering

Door de loopband op de juiste manier in te vetten, verlengt u de levensduur. Breng dus na de eerste 25 gebruiksuren (of elke 2-3 maanden) een beetje smeermiddel aan en herhaal deze handeling elke 50 gebruiksuren (of elke 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 lichtjes olieachtig is, is verdere smering niet nodig. Als het oppervlak echter droog aanvoelt, breng dan een beetje smeermiddel aan.

- **Hoe het smeermiddel aanbrengen**

Om de loopband te smeren, vouwt uw hem eerst op. Er zijn twee rode openingen onderaan de loopband. Doe een paar druppels siliconenolie in elk van de openingen, wacht een paar seconden en open de loopband opnieuw. Het smeermiddel kan niet weglekken, dus u kunt de loopband zonder problemen gebruiken. Fig. 12

Noodrem

- Zorg er voor het begin van een trainingssessie voor dat de veiligheidssleutel correct aan de monitor is bevestigd en dat de veiligheidsclip stevig aan een kledingstuk is bevestigd. Als de loopband valt, trekt de clip aan de EMERGENCY BRAKE toets op het bedieningspaneel en stopt de loopband onmiddellijk om letsel te voorkomen.
- Plaats de beveiligingssleutel terug op de monitor. Druk op de START-knop om de trainingssessie te hervatten.

7. PROBLEEMOPLOSSING

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

8. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07186

Product: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

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

Vermogen: 2200 W

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

Class HC

Snelheid: 1-18 km/h

Loopoppervlak: 132 x 46 cm

Afmetingen: 170 x 75 x 135 cm

Gewicht: 64 kg

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

Gemaakt in China/ Ontworpen in Spanje

9. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

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

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

10. GARANTIE EN TECHNISCHE ONDERSTEUNING

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

Het wordt aanbevolen reparaties te laten uitvoeren door gekwalificeerd personeel.

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

11. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

- A. Główna rama
- B. Monitor
- C. Kierownica
- D. Uchwyty bieżni
- E. Ozdoby rur
- F. Uchwyt do hantli
- G. Hantle
- H. Tylne pokrywy ozdobne
- S1. M8x55 Śruba z łbem walcowym sześciokątnym (x2)
- S2. M8x16 Śruba z łbem walcowym sześciokątnym (x8)
- S3. Zakrzywiona podkładka (x4)
- S4. Podkładka płaska (x2)
- S5. M5x10 śruba gwiazdkowa (x4)
- S6. Klucz bezpieczeństwa
- S7. ST4x20 Śruba (x1)
- S8. M6x10 śruba gwiazdkowa (x4)
- S9. M8x65 Śruby sześciokątne z owalną głowicą (x2)
- S10. Nakrętka blokująca (x2)
- S11. Klucz imbusowy (x1)
- S12. Klucz angielski (x1)

Uwaga:

Grafika tej instrukcji obsługi tak jak rysunki w niej zawarte, są schematyczną prezentacją i możliwe, że nie będą się zgadzać 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 DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint
- Narzędzia montażowe
- Ta instrukcja obsługi

3. MONTAŻ PRODUKTU

Ważne

Urządzenie waży więcej niż 40 kg. Zaleca się montaż maszyny w co najmniej 2 osoby.

Krok 1. Montaż rączek uchwytu przedniego

- Rozłóż uchwyty pomocnicze i podnieś kierownicę tak jak zostało to pokazane na rys. Wyrównaj otwory na śruby na obu rurach z ramą podstawy.
- Włóż śrubę sześciokątną (S1) po obu stronach i dokręć je dostarczonym kluczem imbusowym (S11).
- Następnie włóż śrubę sześciokątną (S2) i zakrzywioną podkładkę (S3) z tyłu i dokręć za pomocą klucza imbusowego (S11). Rys.2

Uwaga

Nie dokręcaj całkowicie śrub od kroku 1, dopóki nie ukończysz kroku 2.

Krok 2. Montaż kierownicy

- Umieść kierownicę (C) na przednich wspornikach, dopasowując otwory na śruby z tyłu do otworów na śruby w przednich wspornikach.
- Zamocuj kierownicę na górze (C) za pomocą jednej śruby sześciokątnej (S2), jednej płaskiej podkładki (S4), jednej śruby sześciokątnej (S2) i jednej podkładki zakrzywionej (S3) po obu stronach. Dokręć zespół za pomocą dołączonego klucza imbusowego (S11). Rys. 3

Ważne

Przed montażem kierownicy upewnij się, że przewód łączący wewnątrz prawej belki nośnej jest dobrze podłączony i uważaj, aby go nie przytrzasnąć.

Krok 3. Mocowanie monitora

Zamontuj monitor (B) na górnej kierownicy (C) i mocno dokręć jedną śrubą ST4 (S7) i dwiema śrubami z tłem sześciokątnym (S2). Rys.4

Ważne

Po zainstalowaniu monitora włóż kabel sygnałowy i zabezpiecz go nakrętką zabezpieczającą.

Krok 4. Montaż tylnych osłon wykończeniowych

- Przymocuj tylne osłony (H) do ramy za pomocą dwóch śrub (S5) po obu stronach.

POLSKI

- Użyj klucza angielskiego (S12), aby dokręcić śruby aż do momentu, kiedy będą odpowiednio zabezpieczone. Rys. 5

Uwaga

Upewnij się, że śruby w kroku 1 są dobrze dokręcone.

Krok 5. Instalacja uchwytu do hantli

- 5A. Ustaw listwy (E) i przymocuj poprzeczki (D) do lewego i prawego przedniego słupka. Włóż śruby (S8) po obu stronach i dokręć do połowy dostarczonym kluczem imbusowym (S11).
- 5B. Przymocuj uchwyt do hantle (F) do poprzeczek (D) za pomocą dwóch śrub sześciokątnych (S9) i dwóch nakrętek zabezpieczających (S10).
- 5C. Użyj klucza imbusowego (S11) i klucza (S12), aby dokręcić śruby i wkrety, aż będą dobrze dopasowane. Rys. 6

4. FUNKCJONOWANIE

Uwaga

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

Szybki start:

Naciśnij przycisk START na monitorze, aby rozpocząć sesję treningową. Bieżnia zacznie się poruszać z początkową prędkością 1 km/h. Możesz nacisnąć przycisk SPEED + lub SPEED - na ekranie, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość podczas treningu.

W trakcie sesji treningowej możesz w dowolnym momencie nacisnąć przycisk STOP na monitorze, aby zakończyć trening.

Funkcje przycisków:

Start (Rozpoczęcie):

Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening w innym trybie.

STOP (Pauza):

Naciśnij przycisk STOP, aby przerwać trening w innym trybie.

PROG (Program):

Naciśnij przycisk PROG, aby wybrać tryb wstępnego programu treningowego (P01-P12).

MODE (Modo):

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać różne funkcje (czas, dystans lub kalorie) i ustawić własne cele treningowe w trybie ręcznym.

SPEED + (Zwiększanie prędkości):

Aby zwiększyć ustawienia każdej funkcji. Aby zwiększyć ustawienia prędkości biegu podczas treningu interwałowego w różnych trybach treningowych.

SPEED - (Zmniejszanie prędkości):

Aby zmniejszyć ustawienia każdej funkcji Aby zmniejszyć ustawienia prędkości biegu podczas treningu interwałowego w różnych trybach treningowych.

Natychmiastowa prędkość (4 / 8 / 12):

Używa się, aby bezpośredni przejść do używanej prędkości.

Funkcje wyświetlacza**Czas**

- Pokazuje upływający czas treningu w minutach i sekundach.
- Możesz także ustawić docelowy czas w trybie STOP przed rozpoczęciem treningu. Aby ustawić CZAS, naciskaj przycisk MODE na monitorze, aż okno podziału CZASU zacznie migać.
- Naciśnij przycisk SPEED + o SPEED - na wyświetlaczu, aby zmienić konfigurację. Wstępnie ustawiony docelowy zakres czasu wynosi od 5:00 do 99:00 minut. Po ustawieniu docelowego czasu naciśnij przycisk START na monitorze, aby rozpocząć sesję treningową.

Prędkość

Pokazuje aktualną prędkość od najniższej, 1 km/h, do najwyższej, 16 km/h.

DIST (dystancja)

- Pokazuje łączny dystans przebyty podczas treningu.
- Możesz także ustawić docelowy czas w trybie STOP przed rozpoczęciem treningu. Aby ustawić DYSTANS, naciskaj przycisk MODE na monitorze, aż okno podziału DYSTANSU zacznie migać.
- Naciśnij przycisk SPEED + o SPEED - na wyświetlaczu, aby zmienić konfigurację. Zakres celu wstępnie ustawionego dystansu to mndz. 0,50 a 65 km.
- Po ustawieniu docelowej odległości naciśnij przycisk START na monitorze, aby rozpocząć sesję treningową.

CAL (kalorie)

- Pokazuje całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu.
- Możesz także ustawić liczbę kalorii, które chcesz spalić w trybie STOP, przed rozpoczęciem treningu. Aby ustawić KALORIE, naciskaj przycisk MODE na monitorze, aż okno podziału KALORIE zacznie migać.
- Naciśnij przycisk SPEED + o SPEED - na wyświetlaczu, aby zmienić konfigurację. Zakres celu wstępnie ustawionych spalonych kalorii to od 10 do 995 kalorii Po ustawieniu liczby

POLSKI

kalorii, które chcesz spalić, naciśnij przycisk START na monitorze, aby rozpocząć sesję treningową.

Puls

- Pokazuje aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM). Aby go aktywować, chwyć czujniki dotykowe, aby zmierzyć puls podczas treningu.
- Wyświetlacz pokaże naciśnięcia klawiszy po 2-5 sekundach. Aby uzyskać najdokładniejszy odczyt, chwyć czujniki obiema rękoma.

Trening w trybie wstępnego programu

- Monitor bieżni posiada 12 gotowych programów treningowych do wyboru. Będąc w trybie zaprogramowanego programu, naciśnij przycisk PROG, aby wybrać żądany program ćwiczeń (P01 do P12).
- Naciśnij przycisk SPEED + lub SPEED -, aby zmienić konfigurację. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

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

5. INFORMACJE ZWIĄZANE Z ĆWICZENIAMI

Rutyna rozgrzewania i chłodzenia

Rozgrzewka

- Ogrzewanie jest podstawową częścią jakiegokolwiek ćwiczenia. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i tym samym zminimalizowanie kontuzji. Rozgrzewaj się od 2 do 5 minut przed ćwiczeniem aerobowym.
- Przed rozpoczęciem każdej sesji treningowej wskazane jest przygotowanie organizmu do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzewkę i rozciąganie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie im większej ilości tlenu.

Chłodzenie

- Aby zmniejszyć bolesność, na koniec każdego treningu ochłódź ciało, powtarzając te ćwiczenia. Celem odprężenia jest przywrócenie ciała do stanu spoczynku na koniec każdej sesji treningowej.
- Chłodzenie w odpowiedni sposób obniża powoli tętno i pozwala krwi powrócić do serca.

Obróć głowę

- Obróć głowę do prawo jeden raz, aż do poczucia lekkiego szarpnięcia po lewej stronie szyi. Następnie, obróć głowę do tyłu jeden raz, podnosząc ją ku górze z otwartą buzią.
- Powtórz akcję obracając głowicę do lewej strony jeden raz. Na koniec raz opuść głowę w kierunku klatki piersiowej.

Unoszenie ramion

Unieś prawe ramię do ucha jeden raz. Następnie, podnieś lewe ramię, podczas gdy, opuszczasz prawe.

Rozciąganie boczne

- Rozłóż ręce na boki i delikatnie unieś je nad głowę. Rozciągnij prawą rękę tak daleko, jak to możliwe, raz w stronę sufitu.
- Powtórz tę czynność lewym ramieniem.

Rozciąganie mięśni czworogłowych ud

Opierając jedną rękę o ścianę dla równowagi, chwyć kostkę i delikatnie przysuń piętę do pośladków, aż poczujesz ciągnięcie z przodu uda. Przybliż piętę jak najbardziej to możliwe do pośladków. Przytrzymaj je tak przez około 15 sek i powtórz z lewą stopą.

Rozciąganie wewnętrznej ściany ud

- Usiądź na podłodze ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przybliż maksymalnie stopy do pachwin
- Odepcnij lekko kolana do podłogi. Przytrzymaj przez 15 min.

Dotykanie stóp

Powoli pochyl się do przodu w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, gdy dotrzesz opuszkami palców do stóp. Rozciągnij się tak daleko, jak możesz i przytrzymaj przez 15 sekund.

Rozciąganie ścięgien

Wyciągnij prawą stopę. Podeprzyj lewą stopę o prawe udo. Rozciągnij się w kierunku śródstopia tak daleko, jak to możliwe. Utrzymaj pozycję przez 15 sekund. Zrelaksuj się i powtórz tę czynność lewą nogą.

Rozciągnięcie tydki/ścięgna Achillesa

- Oprzyj się o ścianę, prawą nogę przed lewą i ramiona przed sobą. Utrzymuj lewą stopę rozciągniętą i prawą stopę na podłodze.
- Następnie zegnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w stronę ściany. Utrzymuj tę pozycję przez ok. 15 sek.

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Ostrzeżenie:

- Aby uniknąć porażenia prądem, wyłącz i odłącz bieżnię przed czyszczeniem lub rutynową konserwacją.
- Aby uniknąć obrażeń, regularnie sprawdzaj elementy, które mają tendencję do szybkiego zużywania się, 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. Należy uważać, aby do monitora nie dostała się zbyt duża ilość wilgoci, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia i spowodować ryzyko porażenia prądem.
- Prosi się o utrzymywanie bieżni a zwłaszcza monitora z dala od bezpośredniego słońca, aby uniknąć uszkodzeń urządzenia.

Dostosuj taśmę

- Bieżnik jest fabrycznie zamontowany na pokładzie, ale po dłuższym użytkowaniu może się poluzować i wymagać ponownej regulacji. Aby wyregulować pas, należy go włączyć i pozwolić mu pracować z prędkością 6-8 km/h.
- Użyj dostarczonego klucza imbusowego, aby obrócić śruby regulacyjne tylnej rolki, aby wycentrować pas. Jeśli opaska przesuwa się w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 90° w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a opaska powinna zacząć się korygować. Rys.7
- Jeśli taśma przesuwa się w prawo, obróć prawą śrubę regulacyjną o 90° zgodnie z ruchem

wskazówek zegara, a taśma powinna zacząć się korygować. Kontynuuj obracanie śrub, aż pasek będzie dobrze wyśrodkowany. Rys. 8

- Jeśli pas ślizga się podczas użytkowania, wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania. Za pomocą dostarczonego klucza imbusowego obróć śruby regulacyjne lewej i prawej tylnej rolki o 90° w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Następnie ponownie włącz bieżnię i pozwól jej pracować z prędkością 6 km/h. Przejedź po pasku, aby sprawdzić, czy nadal się ślizga. Powtarzaj ten proces, aż pasek przestanie się ślizgać. Rys.9

Przechowywanie

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

Ostrzeżenie

Upewnij się, że przelącznik jest w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazdka.

Składanie bieżni do biegania

Przytrzymaj ramę główną, a następnie delikatnie naciśnij stopą blokadę tłoku. Podeprzyj ramę główną, powoli opuszczając ją na ziemię. Włącz główny wyłącznik znajdujący się z przodu urządzenia, w pobliżu przewodu zasilającego. Rys. 10

Ostrzeżenie

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

Składanie bieżni do biegania

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. Rys. 11

Ostrzeżenie

NIE WOLNO włączać ani uruchamiać bieżni, gdy jest złożona.

Lubrykacja

Prawidłowe smarowanie bieżni przedłuży jej żywotność. Dlatego po pierwszych 25 godzinach użytkowania (lub co 2-3 miesiące) natóż niewielką ilość smaru, a następnie powtarzaj operację co 50 godzin użytkowania (lub co 5-8 miesięcy).

- Jak sprawdzić stan lubrykacji bieżni

Podnieś jedną stronę bieżnika i dotknij powierzchni deski rozdzielczej. Jeśli powierzchnia jest

POLSKI

lekko zaolejona, nie wymaga dalszego smarowania. Jeśli jednak powierzchnia wydaje się sucha w dotyku, natóż odrobinę smaru.

- **Jak zaaplikować lubrykant**

Aby nasmarować bieżnię należy ją najpierw złożyć. Na dole wstążki znajdują się dwa czerwone otwory. Dodaj kilka kropli oleju silikonowego do każdego z otworów, odczekaj kilka sekund i ponownie otwórz bieżnię. Smar nie może wyciekać, dzięki czemu można bez problemu korzystać z bieżni. Rys. 12

Hamulec bezpieczeństwa

- Przed rozpoczęciem sesji szkoleniowej upewnij się, że klucz zabezpieczający jest prawidłowo przymocowany do monitora i że klips zabezpieczający jest bezpiecznie przymocowany do części garderoby. Jeśli upadniesz, zacisk pociągnie KŁAWISZ ZATRZYMANIA AWARYJNEGO na panelu sterowania, a bieżnia natychmiast się zatrzyma, aby zapobiec obrażeniom.
- Wtóż klucz zabezpieczający z powrotem do monitora. Naciśnij przycisk start, aby wznowić sesję ćwiczeń.

7. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

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

8. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencje produktu: 07186

DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Napięcie: 220-240 V~, 50-60 Hz

Moc: 2200 W

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

Clase HC

Prędkość: 1-18 km / h

Powierzchnia biegowa: 132 x 46 cm

Wymiary: 170 x 75 x 135 cm

Waga: 64 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 bateria muszą być utylizowane 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, fotokopiuwany, nagrywany lub podobny) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. DÍLY A SOUČÁSTI

Obr. 1

- A. Hlavní rám
- B. Monitor
- C. Rukojeti
- D. Příčné tyče
- E. Kryty tyčí
- F. Stojan na činky
- G. Činky
- H. Zadní kryty obložení
- S1. M8x55 Šestihranný šroub (x2)
- S2. M8x16 Šestihranný šroub (x8)
- S3. Zakřivená podložka (x4)
- S4. Plochá podložka (x2)
- S5. M5x10 Hvězdicový vrut (x4)
- S6. Bezpečnostní klíč
- S7. ST4x20 Vrut (x1)
- S8. M6x10 Hvězdicový vrut (x4)
- S9. M8x65 Šestihranné šrouby s oválnou hlavou (x2)
- S10. Pojistná matice (x2)
- S11. Imbusový klíč (x1)
- S12. 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. Vyměte 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 všechny položky správně recyklujete.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny díly a komponenty součástí dodávky a v dobrém stavu. Pokud některá chybí nebo není v dobrém stavu, okamžitě kontaktujte oficiální servisní službu Cecotec.

Obsah krabice

- Běžecský pás DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint
- Nářadí pro montáž
- Tento návod k použití

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Důležité

Hmotnost výrobku je více než 40 kg. Doporučuje se, aby stroj sestavovaly nejméně 2 osoby.

Krok 1. Montáž předních podpěrných tyčí

- Rozložte přední podpěrné tyče, jak je znázorněno na obrázku. Zarovnejte otvory pro šrouby obou tyčí se základním rámem.
- Vložte šestihranný šroub (S1) na obě strany a utáhněte je přiloženým imbusovým klíčem (S11).
- Poté vložte šestihranný šroub (S2) a zakřivenou podložku (S3) do zadní části a utáhněte je pomocí imbusového klíče (S11). Obr.2

Pozor

Šrouby v kroku 1 nedotahujte úplně, dokud nedokončíte krok 2.

Krok 2. Montáž rukojetí

- Nasadte rukojeti (C) do předních podpěrných sloupků a zarovnejte otvory pro vruty v zadní části s otvory pro vruty na předních podpěrných tyčích.
- Upevněte horní rukojeť (C) pomocí šestihranného šroubu (S2), ploché podložky (S4), šestihranného šroubu (S2) a zakřivené podložky (S3) na obou stranách. Sestavu utáhněte dodaným imbusovým klíčem (S11). Obr. 3

Důležité

Před instalací rukojetí se ujistěte, že je spojovací kabel uvnitř pravé podpěrné tyče bezpečně připojen, a dávejte pozor, abyste jej nepřiskřípli.

Krok 3. Montáž monitoru

Nainstalujte monitor (B) na horní rukojeť (C) a pevně jej utáhněte jedním vrutem ST4 (S7) a dvěma šestihrannými šrouby (S2). Obr.4

Důležité

Po instalaci monitoru vložte signální kabel a zajistěte ho pojistnou maticí.

Krok 4. Montáž zadních krytů obložení

- Připevněte zadní kryty obložení (H) k rámu dvěma vruty (S5) na obou stranách.
- Použijte klíč (S12) k dotažení vrutů, dokud nebudou pevně připevněny. Obr. 5

Pozor

Ujistěte se, že jsou šrouby z kroku 1 pevně dotaženy.

Krok 5. Instalace stojanu na činky

- 5A. Nasaďte kryty (E) a připevněte příčné tyče (D) k levému a pravému přednímu sloupku. Vložte vruty (S8) na obou stranách a utáhněte je do poloviny pomocí dodaného imbusového klíče (S11).
- 5B. Připevněte stojan na činky (F) k příčným tyčím (D) pomocí dvou šestihranných šroubů (S9) a dvou pojistných matic (S10).
- 5C. Použijte imbusový klíč (S11) a klíč (S12) k dotažení šroubů a vrutů, dokud nebudou pevně utaženy. Obr. 6

4. PROVOZ

Pozor

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

Rychlý start:

Stiskněte tlačítko START na monitoru pro zahájení tréninku. Běžecký pás se rozjede počáteční rychlostí 1 km/h. Během tréninku můžete stisknout tlačítko SPEED + nebo SPEED – na displeji pro zvýšení nebo snížení rychlosti.

Během tréninku můžete kdykoli stisknout tlačítko STOP na monitoru pro ukončení tréninku v jakémkoli okamžiku.

Funkce tlačítek:**START (Spustit):**

Stiskněte tlačítko START pro spuštění tréninku v jiném tréninkovém režimu.

STOP (Pauza):

Stiskněte tlačítko STOP pro ukončení tréninku v jiném tréninkovém režimu.

PROG (Program):

Stiskněte tlačítko PROG pro výběr režimu přednastaveného tréninkového programu (P01-P12).

MODE (Režim):

Stiskněte tlačítko MODE pro výběr různých funkcí (čas, vzdálenost nebo kalorie) a nastavte si osobní tréninkové cíle pomocí manuálního režimu.

SPEED + (Zvýšení rychlosti):

Pro navýšení nastavení jednotlivých funkcí. Pro zvýšení nastavení rychlosti běhu během intervalového tréninku v různých tréninkových režimech.

ČEŠTINA

SPEED - (Snížení rychlosti):

Pro snížení nastavení jednotlivých funkcí. Pro snížení nastavení rychlosti běhu během intervalového tréninku v různých tréninkových režimech.

Okamžitá rychlost (4 / 8 / 12):

Používá se k rychlejšímu dosažení požadované rychlosti.

Funkce displeje:

Čas

- Zobrazuje uplynulý čas tréninku v minutách a sekundách.
- Také můžete přednastavit cílový čas v režimu STOP před spuštěním tréninku. Pro nastavení ČASU stiskněte tlačítko MODE na monitoru, dokud se neobjeví samostatné blikající okno ČASU.
- Stiskněte tlačítko SPEED + nebo SPEED – na monitoru pro změnu nastavení. Přednastavený cílový časový interval je 5:00 až 99:00 minut. Po nastavení cílového času stiskněte tlačítko START na monitoru pro zahájení tréninku.

Rychlost

Zobrazuje aktuální rychlost od nejnižší rychlosti 1 km/h po nejvyšší rychlost 16 km/h.

DIST (vzdálenost)

- Zobrazuje celkovou vzdálenost uběhnoutou během tréninku.
- Také můžete přednastavit vzdálenost v režimu STOP před spuštěním tréninku. Pro nastavení VZDÁLENOSTI stiskněte tlačítko MODE na monitoru, dokud se neobjeví samostatné blikající okno VZDÁLENOSTI.
- Stiskněte tlačítko SPEED + nebo SPEED – na monitoru pro změnu nastavení. Přednastavený rozsah cílové vzdálenosti je 0,50 až 65 kilometrů.
- Jakmile je cílová vzdálenost přednastavena, stiskněte tlačítko START na monitoru pro zahájení tréninku.

CAL (kalorie)

- Zobrazuje celkový počet kalorií spálených během tréninku.
- Kalorie, které chcete spálit, také můžete přednastavit v režimu STOP před zahájením tréninku. Pro nastavení KALORIÍ stiskněte tlačítko MODE na monitoru, dokud se neobjeví samostatné blikající okno KALORIÍ.
- Stiskněte tlačítko SPEED + nebo SPEED – na monitoru pro změnu nastavení. Přednastavený rozsah spálených kalorií je 10 až 995 kalorií. Jakmile přednastavíte počet kalorií, které chcete spálit, stiskněte tlačítko START na monitoru pro spuštění tréninku.

Puls

- Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v pulzech za minutu (PPM). Pro aktivaci uchopte

dotykové senzory pro měření pulzu během tréninku.

- Po 2-5 sekundách se na displeji zobrazí vaši pulzy. Pro co nejpřesnější měření uchopte snímače oběma rukama.

Trénink v režimu přednastavených programů

- Monitor běžeckého pásu nabízí 12 přednastavených tréninkových programů, ze kterých si můžete vybrat. V režimu přednastaveného programu stiskněte tlačítko PROG (PROGRAM) pro výběr požadovaného tréninku (P01 až P12).
- Stiskněte tlačítko SPEED + nebo SPEED – na monitoru pro změnu nastavení. Stiskněte tlačítko START pro potvrzení a spuštění tréninku.

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

5. INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Rutina zahřátí a ochlazení

Zahřátí

- Zahřátí je základní součástí každého tréninku. Cílem rozcvičky je připravit tělo na fyzické cvičení, a tím minimalizovat zranění. Rozcvičte se dvě až pět minut před aerobním cvičením.
- Před zahájením každého tréninku je vhodné připravit tělo na intenzivnější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a pulsu a dodáním většího množství kyslíku do svalů.

Ochlazení

- Pro snížení bolesti svalů si na konci každého tréninku zchladte tělo opakováním těchto cviků. Cílem ochlazení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého tréninku.
- Přiměřené ochlazení postupně zpomaluje srdeční frekvenci a umožňuje návrat krve do srdce.

Otáčení hlavy

- Jedenkrát otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné tahání za levou stranu krku. Poté jedenkrát zakloňte hlavu, vysuňte bradu směrem ke stropu a nechte ústa otevřená.
- Akci opakujte tak, že jedenkrát natočíte hlavu doleva. A nakonec skloňte hlavu k hrudi.

Zvedání ramen

Jedenkrát zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Poté zvedněte levé rameno a současně pusťte pravé rameno.

Boční protažení

- Roztáhněte ruce do stran a pomalu je zvedněte nad hlavu. Jedenkrát natáhněte pravou ruku, co nejdále ke stropu.
- Opakujte akci s levou rukou.

Protažení čtyřhlavého stehenního svalu

Jednou rukou se opřete o zeď pro udržení rovnováhy, uchopte kotník a jemně přibližujte patu k hýždím, dokud neucítíte tažení na přední straně stehna. Přibližte patu co nejvíce k hýždím. Vydržte 15 sekund a opakujte s levou nohou.

Protažení vnitřní strany steh

- Posadte se na podlahu tak, aby chodidla se dotýkali vzájemně a kolena směřovala ven. Přibližte chodidla co nejblíže k tříslům.
- Kolena jemně zatlačte směrem k podlaze. Vydržte 15 sekund.

Dotýkání se nohou

Pomalů se předkloňte v pase a uvolněte záda a ramena, přičemž špičky prstů na rukách natahujte směrem ke špičkám nohou. Protáhněte se co nejvíce dolů a vydržte v této poloze 15 sekund.

Protážení zadních stehenních svalů

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se směrem ke špičkám, jak jen to jde. V této poloze vydržte 15 sekund. Uvolněte se a opakujte tento úkon s levou nohou.

Protážení lýtka/Achillovy šlachy

- Opřete se o zeď, pravou nohu dejte před levou a ruce před sebe. Levou nohu držte nataženou a pravé chodidlo položené na podlaze.
- Pak pokrčte pravou nohu, předkloňte se a boky se přiblížte ke stěně. V této poloze vydržte 15 sekund a opakujte s druhou nohou.

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Varování:

- Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, před čištěním nebo běžnou údržbou běžecký pás vypněte a odpojte ze zásuvky.
- 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.
- Běžecký 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.
- Běžecký pás, zejména monitor, 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 pás nastavit, zapněte jej a nechte jej pracovat rychlostí 6-8 km/h.
- Použijte příložený imbusový klíč k otáčení šroubů pro nastavení zadního válce, abyste pás vycentrovali. Pokud se pás vychýlí doleva, otočte levým seřizovacím šroubem o 90° ve směru hodinových ručiček a pás by se měl začít korigovat. Obr. 7
- Pokud se pás vychýlí doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem o 90° ve směru

ČEŠTINA

hodinových ručiček a pás by se měl začít sám korigovat. Otáčejte seřizovacími šrouby tak dlouho, dokud nebude pás dobře vycentrován. Obr. 8

- Pokud pás během používání prokluzuje, běžecký 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 běžecký pás znovu zapněte a nechte ho pracovat rychlostí 6 km/h. Běžte po pásu a ověřte, zda pás stále prokluzuje. Tento postup opakujte, dokud pás nepřestane prokluzovat. Obr. 9

Skladování

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

Upozornění

Ujistěte se, že je přepínač v poloze vypnuto (OFF) a že je napájecí kabel odpojen od zásuvky.

Rozložení běžeckého pásu

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. Obr. 10

Varování

Vzduchový píst musí při klesání zpomalit hlavní rám. Pokud rám při klesání nezpomaluje, může být píst zlomený.

Skládání běžeckého pásu

Po použití běžeckého 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 své místo, měli byste slyšet "CVAKNUTÍ". Obr. 11

Varování

NEZAPÍNEJTE ani nepoužívejte běžecký pás, pokud je složený.

Promazání

Správné promazání běžeckého pásu 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 desky. Pokud je povrch mírně mastný, není nutné další promazávání. Pokud je povrch na dotek suchý, naneste trochu maziva.

- **Jak nanášet mazivo**

Chcete-li běžecký pás promazat, nejprve jej složte. Ve spodní části pásu jsou dva červené otvory. Do každého otvoru nakapejte několik kapek silikonového oleje, počkejte několik sekund a běžecký pás znovu rozložte. Mazivo nemůže vytéct, takže běžecký pás můžete bez problémů používat. Obr. 12

Nouzové brzdění

- Před zahájením tréninku se ujistěte, že je bezpečnostní klíč správně umístěn na monitoru a že je bezpečnostní spona bezpečně připevněna k oděvu. Pokud dojde k pádu, klip zatáhne za BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ na ovládacím panelu a běžecký pás se okamžitě zastaví, aby se zabránilo zranění.
- Znovu nasadte bezpečnostní klíč na monitor. Stiskněte tlačítko START pro pokračování v tréninku.

7. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Problém	Možné příčiny	Řešení
Běžecký pás se nerozsbíhá.	Stroj není připojen k síti. Bezpečnostní klíč není správně nasazen. Došlo k vypnutí jističů v elektrickém rozvaděči domu. Došlo k vypnutí hlavního spínače běžeckého pásu.	Zapojte správně napájecí kabel do elektrické zásuvky. Znovu nasadte bezpečnostní klíč. Znovu zapněte jističe nebo zavolejte elektrikáře, aby vyměnil elektrický rozvaděč. 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 je příliš utažený.	Pás promažte. Upravte napnutí pásu.
Pás není vycentrovaný.	Napnutí pásu není vzhledem k zadnímu válci rovnoměrné.	Vycentrujte pás.

8. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07186

Produkt: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

Napětí: 220-240 V~, 50-60 Hz

Výkon: 2200 W

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída HC

Rychlost: 1-18 km/h

Běžecská plocha: 132 x 46 cm

Rozměry: 170 x 75 x 135 cm

Hmotnost: 64 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.

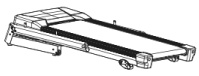

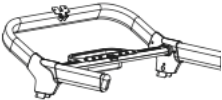




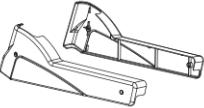
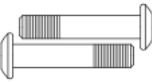



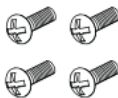



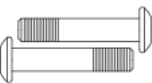


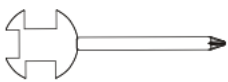
A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	S1 
S2 	S3 	S4 
S5 	S6 	S7 
S8 	S9 	S10 
S11 	S12 	

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

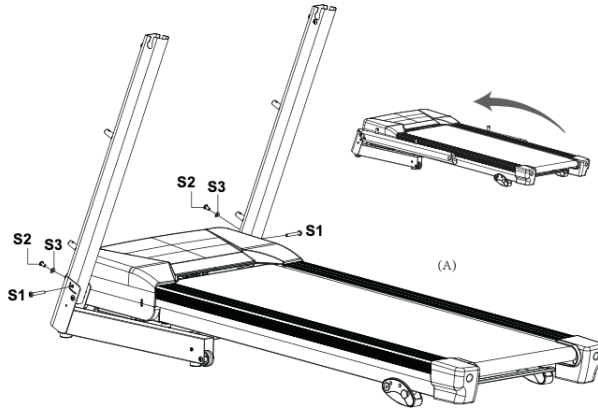


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 2

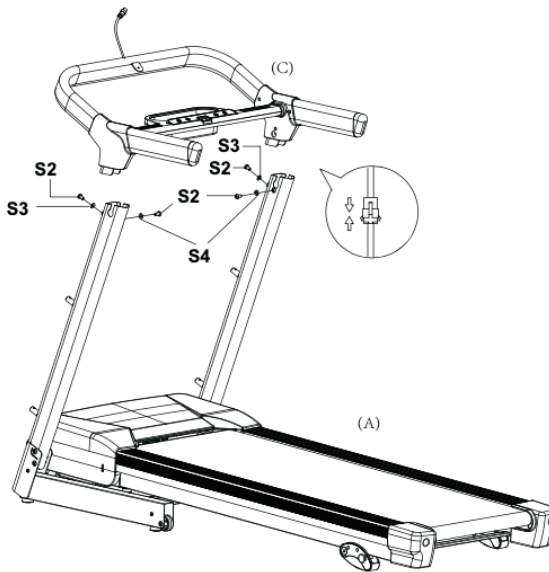


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 3

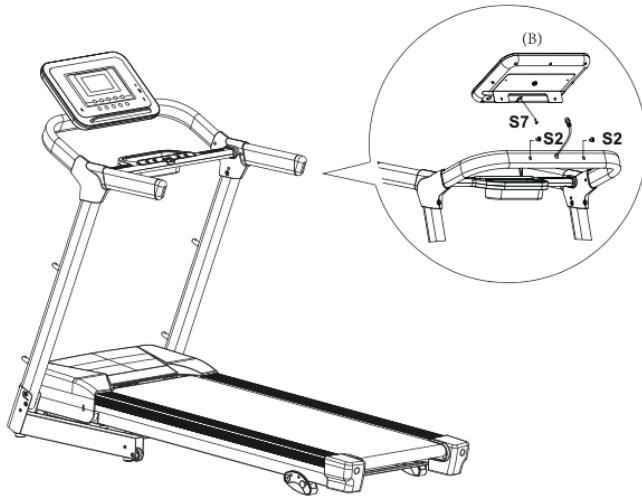


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 4

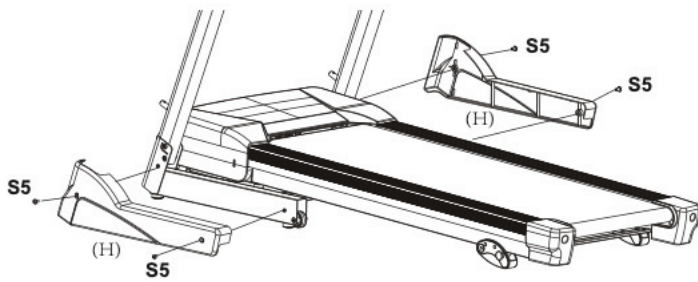


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 5

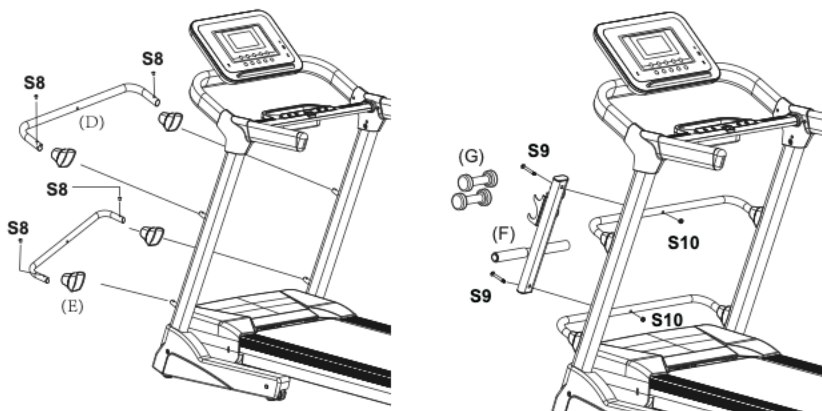


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 6

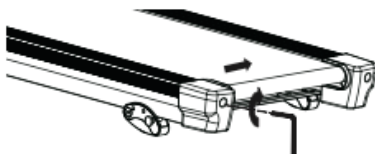


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 7

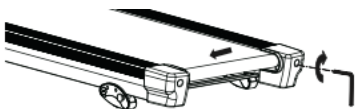


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 8

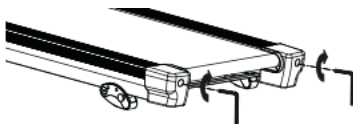


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 9

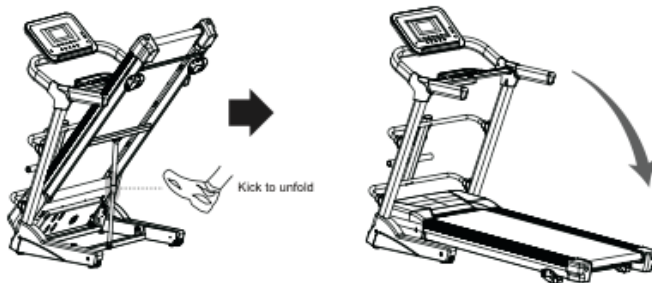


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 10

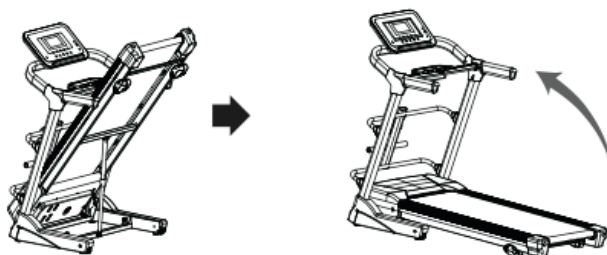


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 11

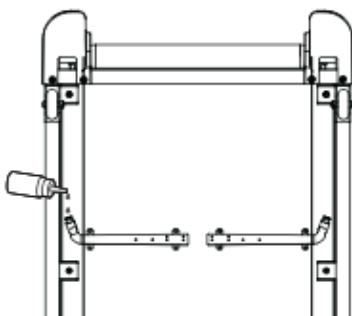


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys. 12

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
Av. Reyes Católicos, 60
46910, Alfafar (Valencia), Spain
SF01230904