

cecotec

RUNFIT SPRINT

Cinta de correr plegable/ Foldable treadmill



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

Instrucciones de seguridad	4
Safety instructions	9
Instructions de sécurité	14
Sicherheitshinweise	19
Istruzioni di sicurezza	24
Instruções de segurança	29
Veiligheidsvoorschriften	34
Instrukcje bezpieczeństwa	39
Bezpečnostní pokyny	44

ÍNDICE

1. Piezas y componentes	49
2. Antes de usar	49
3. Montaje del producto	50
4. Funcionamiento	51
5. Recomendaciones sobre el ejercicio	53
6. Limpieza y mantenimiento	55
7. Especificaciones técnicas	56
8. Reciclaje de eléctricos y electrónicos	56
9. Garantía y SAT	57
10. Copyright	57

INDEX

1. Parts and components	58
2. Before use	58
3. Product assembly	59
4. Operation	60
5. Exercise advice	62
6. Cleaning and maintenance	63
7. Technical specifications	64
8. Disposal of old electrical appliances	65
9. Technical support and warranty	65
10. Copyright	65

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	66
2. Avant utilisation	66
3. Montage de l'appareil	67
4. Fonctionnement	68
5. Recommandations pour l'entraînement	70
6. Nettoyage et entretien	72
7. Spécifications techniques	73
8. Recyclage des équipements électriques et électroniques	73
9. Garantie et SAV	74
10. Copyright	74

INHALT

1. Teile und Komponenten	75
2. Vor dem Gebrauch	75
3. Montage des Produkts	76
4. Bedienung	77
5. Trainingsempfehlungen	79
6. Reinigung und Wartung	81
7. Technische Spezifikationen	82
8. Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten	82
9. Garantie und Kundendienst	83
10. Copyright	83

INDICE

1. Parti e componenti	84
2. Prima dell'uso	84
3. Montaggio del prodotto	85
4. Funzionamento	86
5. Raccomandazioni sull'allenamento	88
6. Pulizia e manutenzione	90
7. Specifiche tecniche	91
8. Riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche	91
9. Garanzia e supporto tecnico	91
10. Copyright	92

ÍNDICE

1. Peças e componentes	93
2. Antes de usar	93
3. Montagem do produto	94
4. Funcionamento	95
5. Recomendações de exercício	97
6. Limpeza e manutenção	99
7. Especificações técnicas	100
8. Reciclagem de equipamentos elétricos e eletrônicos	100
9. Garantia e SAT	100
10. Copyright	101

INHOUD

1. Onderdelen en componenten	102
2. Voor u het toestel gebruikt	102
3. Het toestel monteren	103
4. Werking	104
5. Aanbevelingen voor oefeningen	106
6. Schoonmaak en onderhoud	108
7. Technische specificaties	109
8. Recycling van elektrische en elektronische apparatuur	109
9. Garantie en technische ondersteuning	109
10. Copyright	110

SPIS TREŚCI

1. Części i komponenty	111
2. Przed użyciem	111
3. Montaż produktu	112
4. Funkcjonowanie	113
5. Zalecenia odnośnie ćwiczeń	115
6. Czyszczenie i konserwacja	116
7. Specyfikacja techniczna	118
8. Recykling urządzeń elektrycznych i elektronicznych	118
9. Gwarancja i Serwis techniczny	118
10. Copyright	119

OBSAH

1. Části a složení	120
2. Před použitím	120
3. Montáž produktu	121
4. Fungování	122
5. Doporučení týkající se cvičení	124
6. Čištění a údržba	125
7. Technické specifikace	126
8. Recyklace elektrických a elektronických zařízení	127
9. Záruka a technický servis	127
10. Copyright	127

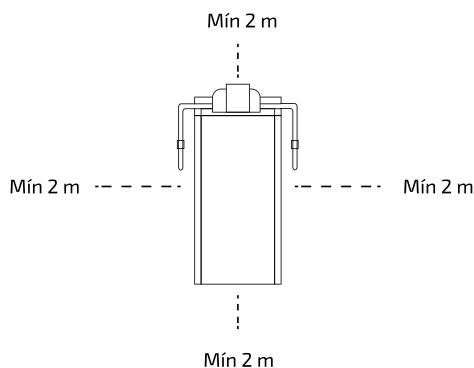
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

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

- Lea íntegramente estas instrucciones antes de montar o utilizar su cinta de correr, contiene información importante que le ayudará a conseguir el mejor rendimiento de su equipo.
- El producto solo será seguro si está bien montado y cuidado, y se le da un uso correcto.
- Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios son 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 alejados 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.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios, es recomendable que consulte con su médico si padece alguna condición física o de salud adversa que pueda generar algún riesgo para su seguridad, o que dificulte el uso correcto del producto. 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.
- 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 el producto, 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.
- Utilice solamente piezas originales suministradas por Cecotec.
- Si puede, monte la cinta de correr lo más cerca posible a la ubicación final de su entrenamiento (en la misma habitación).
- No coloque ningún objeto afilado alrededor de la cinta de correr.
- Vista con ropa adecuada cuando use el producto. Evite usar ropa ancha, tanto para el montaje como para el uso de la máquina, ya que podría atascarse en la cinta o dificultar el movimiento.
- Extreme las precauciones cuando ajuste la cinta. Mantenga las manos y la ropa suelta u otros objetos lejos de las piezas móviles.

- La cinta de correr no debe ser utilizada por personas con un peso superior a los 120 kg.
- Este equipo de entrenamiento no es adecuado para propósitos de alta precisión. Este equipo es de clase HC.
- Tenga cuidado cuando levante o mueva el producto, para no lesionar su espalda.
- Cecotec no acepta ninguna responsabilidad sobre daños o lesiones que tengan como origen un uso inadecuado del producto. Todo uso incorrecto o incumplimiento de este manual anula la garantía del producto y las responsabilidades del fabricante.
- No use la cinta cubierta por sábanas o ningún elemento textil. Podría calentarse y provocar un incendio, lesiones o descargas eléctricas.
- Para retirar el cable de corriente, no estire del propio cable si no de la clavija.
- Desconecte el cable de la red eléctrica antes de mover o limpiar.
- No intente reparar el equipo por sí mismo.
- 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.
- Evite el uso de detergentes agresivos para limpiar la cinta.
- Asegúrese de que el entrenamiento se inicia solo después de un correcto montaje e inspección.
- 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 para el suelo o alfombra.
 - Desde Cecotec le recomendamos que tenga 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.
- Esta cinta está destinada para uso interior y doméstico. No es recomendable su uso en exteriores. No la utilice en comercios, instituciones ni con objetivos terapéuticos.
- No se coloque sobre la cinta si no está usándola o si se está preparando para usarla. Colóquese sobre los raíles para pies de la cinta de correr cuando esté preparándola para usarla. Nunca inicie el ejercicio a alta velocidad y sujétese firmemente al manillar.
- Solo una persona a la vez debe utilizar la cinta de correr.
- No salte sobre la cinta.
- Mantenga la cinta de correr lejos de la humedad excesiva y el polvo.
- La emisión de ruido bajo carga es mayor que sin carga.
- ADVERTENCIA: no debe poner en marcha la cinta cuando esté plegada.
- ADVERTENCIA: deje que la superficie de rodadura se detenga por completo antes de plegarla.
- Asegúrese de que las personas presentes durante la realización del ejercicio son conscientes de los posibles

riesgos, por ejemplo, los provenientes de las partes móviles durante el entrenamiento.

- Un ejercicio incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud.
- Use ropa apropiada y zapatos deportivos para hacer ejercicio, no utilice ropa suelta o joyas que puedan quedar atrapadas en las piezas móviles.
- No arquee la espalda cuando use la cinta de correr, siempre trate de mantener la espalda recta.
- Si alguna de las partes sobresale de la cinta de correr, podría interferir con el movimiento del usuario.
- ADVERTENCIA: los sensores que indican frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar graves lesiones o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- 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.
- ADVERTENCIA: conecte siempre la pinza de seguridad a su ropa a la altura de la cintura y adjunte la llave de seguridad al panel de control antes de empezar su entrenamiento.
- Para realizar una parada de emergencia ponga sus manos en las barras laterales, y sitúe los pies en el raíl para los pies.

SAFETY INSTRUCTIONS

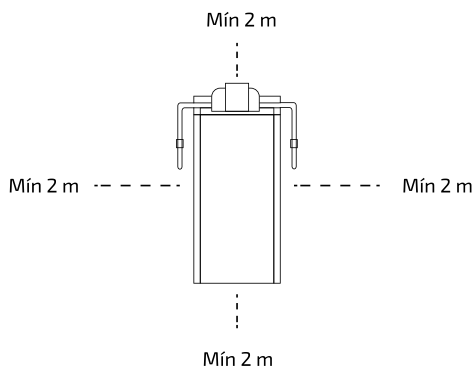
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

- Read these instructions carefully before assembling or using your treadmill. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment.
- The product will only be safe if it is properly assembled, maintained, and used.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- This appliance can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children must not play with the appliance. Cleaning and maintenance must not be performed by children without supervision.
- Keep children and animals away from the working area as small parts could cause risk of suffocation if swallowed.
- Keep children and animals away from the treadmill. It is designed for adults only.
- 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 equipment properly. Your doctor advice is essential if you are taking medication because of your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
- Be aware of your body signals. Incorrect or excessive exercise can deteriorate your health. Stop exercising if you

experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or nausea. If you experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.

- Check that the bolts and nuts are securely fastened before using the treadmill.
- The safety level of the device can be only maintained through regular examination for damage and/or wear and tear signals.
- Always use the treadmill as indicated in this instruction manual. If you find any defective piece when assembling or testing the product, or if it makes unusual noise during use, stop using it and contact the Technical Support Service of Cecotec. Do not use the treadmill until the problem has been solved.
- Use only original parts and components supplied by Cecotec.
- Assemble the treadmill as close to its final location (in the same room) as possible.
- Do not place any sharp objects around the treadmill.
- Wear suitable clothing when using the product. Avoid using loose clothes, both during assembly and use of the machine, as it may get stuck on the treadmill and make movement difficult.
- Use extreme caution when adjusting the running surface. Keep your hands and any loose clothing or objects away from moving parts.
- The treadmill should not be used by persons whose weight is over 120 kg.
- This training device is not suitable for high-precision purposes. This equipment is class HC.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.

- Cecotec takes no responsibility for any damage caused by misuse of the appliance. Any misuse or non-compliance with these instructions voids the warranty and the manufacturer liability.
- Do not use the treadmill covered by sheets or any textile item. It may become hot and cause fire, injury or electric shock.
- To remove the power cord, do not pull on the cord itself, but on the plug.
- Disconnect the power cord from the mains before moving or cleaning.
- Do not try to repair the product by yourself.
- In case of need of repair, ask your dealer for advice.
- Avoid the use of abrasive detergents when cleaning the appliance.
- Make sure that the treadmill is properly assembled before training.
- Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- Location of the treadmill:
 - Place the treadmill on a solid, even and flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
 - It is recommended to leave a minimum clearance of 2 metres around the treadmill.



- Do not place anything behind the treadmill that could obstruct the user's exit.
- This treadmill is intended for indoor and domestic use. Not recommended for outdoor use. Do not use it in shops, institutions or for therapeutic purposes.
- Do not stand on the treadmill if you are not using it or if you are preparing to use it. Stand on the foot rails of the treadmill when preparing it for use. Never start the exercise at high speed and hold firmly to the handlebar.
- Only one person at a time should use the treadmill.
- Do not jump on the treadmill.
- Keep the treadmill away from excessive humidity and dust.
- Noise emission under load is higher than without load.
- WARNING: do not operate the treadmill when it is folded.
- WARNING: allow the running surface to come to a complete stop before folding the treadmill.
- Make sure that everyone present is aware of the possible hazards of the treadmill, e.g. movable parts while in use.
- Incorrect/excessive training can cause injuries.
- Wear appropriate clothing and sports shoes when exercising, do not wear loose clothing or jewelry that may get caught in the moving parts of the appliance.
- Do not arch your back when using the treadmill, always try to keep your back straight.
- If any parts protrude from the treadmill, they could disturb the user's movement.
- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious injury or even death. If you feel weak, stop exercising immediately.
- To prevent accidents, this treadmill is fitted with a safety key that you must securely attach 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 motor. Replace the safety key to start your training.

- **WARNING:** always attach the safety clip to your clothing at waist level and the safety key to the control panel before beginning your training session.
- To make an emergency stop, place your hands on the handrails, and place your feet on the foot rail.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

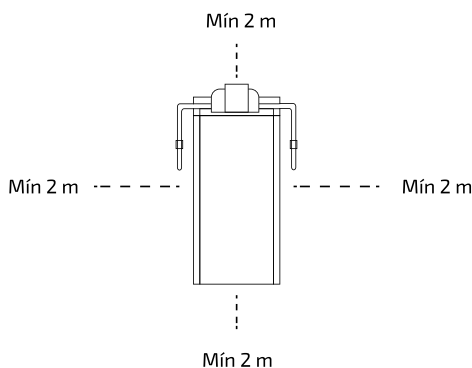
Veillez garder ce manuel d'instructions dans un lieu sécurisé pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

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

- 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 produit 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.
- N'utilisez que des pièces d'origine fournies par Cecotec.
- Si possible, assemblez votre tapis de course à proximité de son lieu d'utilisation prévu (dans la même pièce).
- Ne placez pas d'objets affûtés autour du tapis de course.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le produit. Évitez de porter des vêtements amples pour monter le tapis de marche et pour l'utiliser, car ils pourraient se coincer dans celui-ci ou empêcher vos mouvements.
- Faites bien attention lors du réglage du tapis. Maintenez les mains, les vêtements ou tout autre objet éloignés des pièces mobiles.
- Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes avec un poids supérieur à 120 kg.

- Cet appareil d'entraînement n'est pas adapté à des fins de haute précision. Cet équipement est de classe HC.
- Faites attention lorsque vous levez ou déplacez le produit, pour ne pas blesser votre dos.
- Cecotec n'acceptera aucune responsabilité quant aux dommages et lésions liés à une utilisation inadéquate du produit. Toute utilisation incorrecte ou tout non-respect de ce manuel annulera la garantie du produit et les responsabilités du fabricant.
- 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.
- Pour retirer le câble d'alimentation, ne tirez pas sur le câble, mais sur la fiche.
- Débranchez le câble avant de déplacer l'appareil ou de le nettoyer.
- N'essayez pas de réparer le produit vous-même.
- 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.
- Veuillez ne pas utiliser des détergents agressifs pour nettoyer le tapis de course.
- Assurez-vous de commencer l'entraînement seulement après un montage correct.
- 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 et les tapis.
 - Il est recommandé de laisser 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.
- Ce tapis est conçu pour un usage intérieur et domestique. Il est recommandé de ne pas utiliser cet appareil en extérieur. Ne l'utilisez pas dans des commerces, institutions ou à des fins thérapeutiques.
- Ne montez pas sur le tapis si vous ne l'utilisez pas ou si vous vous préparez à l'utiliser. Montez sur les rails du tapis de course lorsque vous vous préparez à l'utiliser. Ne démarrez jamais l'exercice à une vitesse élevée et tenez fermement le guidon.
- Le tapis de course ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- Ne sautez pas sur le tapis.
- Maintenez le tapis de course loin de l'humidité excessive et de la poussière.
- L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.
- **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.
- Assurez-vous que les personnes présentes pendant la réalisation de l'exercice soient conscientes des possibles risques, par exemple, ceux provenant des parties mobiles pendant l'entraînement
- Un mauvais ou excessif entraînement peut occasionner des problèmes de santé.
- Utilisez des vêtements appropriés et des baskets pour faire de l'exercice, n'utilisez pas de vêtements larges ou des bijoux qui peuvent se coincer dans les parties en mouvement.
- Ne courbez pas le dos lorsque vous utilisez le tapis de course, essayez de toujours maintenir le dos droit.
- Si une pièce dépasse du tapis de course, elle peut entraver le mouvement de l'utilisateur.
- AVERTISSEMENT : les capteurs qui indiquent la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou même la mort. Si vous vous sentez en état de faiblesse, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
- 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.
- AVERTISSEMENT : 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 effectuer un arrêt d'urgence, placez vos mains sur les barres latérales et vos pieds sur le rail pour les pieds.

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für ein zukünftiges Nachschlagen oder für neue Benutzer an einem sicheren Ort auf.

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

richtig zu benutzen. Die Ratschläge Ihres Arztes sind unerlässlich, wenn Sie Medikamente gegen Blutdruck oder Cholesterin einnehmen.

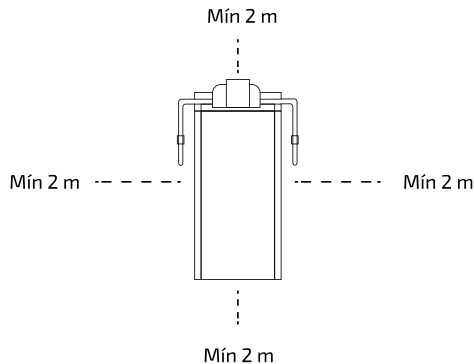
- Berücksichtigen Sie die Warnungen Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung könnten Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Hausarzt kontaktieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
- 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 beim Zusammenbau oder Testen des Geräts defekte Teile finden oder wenn es während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, stellen Sie den Gebrauch ein und wenden Sie sich an den Cecotec-Kundendienst. Verwenden Sie das Laufband nicht, bis das Problem gelöst ist.
- Verwenden Sie nur von Cecotec gelieferte Originalteile.
- Wenn Sie können, montieren Sie das Laufband so nah wie möglich an den endgültigen Ort Ihres Trainings (im selben Raum).
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Laufband herum.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Produkts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von weiten Kleidungsstücken, sowohl beim Aufsteigen als auch beim

Fahren, das sie sich im Laufband verfangen oder die Bewegung behindern können.

- Tragen Sie bei der Verwendung des Produkts geeignete Kleidung. Halten Sie Hände und lose Kleidung oder andere Gegenstände von beweglichen Teilen fern.
- Das Laufband sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 120 kg wiegen.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet. Dieses Gerät gehört zur Klasse HC.
- Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen.
- Cecotec übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung entstehen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung von der unsachgemäßen Verwendung des Produktes oder Nichteinhaltung dieser Anweisungen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht mit Laken oder anderen Textilien bedeckt. Es kann heiß werden und Feuer, Verletzungen oder einen elektrischen Schlag verursachen.
- Um das Netzkabel zu entfernen, ziehen Sie nicht am Kabel selbst, sondern am Stecker.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen.
- Versuchen Sie nicht, den Heimtrainer selbst zu reparieren.
- Im Falle eines Schadens wenden Sie sich bitte an den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec für Informationen, Reparaturen oder Rücksendungen.
- Vermeiden Sie die Verwendung starker Reinigungsmittel zur Reinigung des Bandes.
- Stellen Sie sicher, dass das Training erst nach ordnungsgemäßer Montage und Inspektion beginnt.
- 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 Bodenbelag oder Teppich.
 - Cecotec empfiehlt, einen Mindestabstand von 2 Metern um das Laufband herum einzuhalten.



- Legen Sie keine Gegenstände hinter das Laufband, die Ihren Notausstieg behindern könnten.
- Dieses Band ist für den Gebrauch in Innenräumen und im Haushalt bestimmt. Es wird nicht für den Außeneinsatz empfohlen. Nicht in Geschäften, Einrichtungen oder zu therapeutischen Zwecken verwenden.
- Stellen Sie sich nicht auf das Band, wenn Sie ihn nicht benutzen oder wenn Sie sich darauf vorbereiten, das Gerät zu benutzen. Stellen Sie sich bei der Vorbereitung des Laufbandes auf die Fußschiene des Laufbandes. Starten Sie das Training nie mit hoher Geschwindigkeit und halten Sie sich am Lenker fest.
- Das Laufband darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

- Springen Sie nicht auf das Laufband.
- Halten Sie das Laufband von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
- Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last.
- ACHTUNG: Schalten Sie das Laufband nicht an, wenn er zusammengeklappt ist.
- ACHTUNG: Lassen Sie die Laufläche vor dem zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen.
- 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.
- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung und Sportschuhe, keine weite Kleidung und keinen Schmuck, der sich in beweglichen Teilen verfangen könnte.
- Wölben Sie sich bei der Benutzung des Laufbands nicht den Rücken, sondern versuchen Sie immer, den Rücken gerade zu halten.
- Wenn Teile aus dem Laufband herausragen, können sie die Bewegungsfreiheit des Benutzers beeinträchtigen.
- HINWEIS: Sensoren, die die Herzfrequenz anzeigen, können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.
- 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.

- **WARNUNG:** Befestigen Sie den Haken immer in Hüfthöhe an Ihrer Kleidung und befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Bedienfeld, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Um eine Notbremsung zu machen, legen Sie Ihre Hände auf die Seitenstangen und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußschienen

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Si prega di conservare questo manuale di istruzioni in un luogo sicuro per consultazioni future o nuovi utenti.

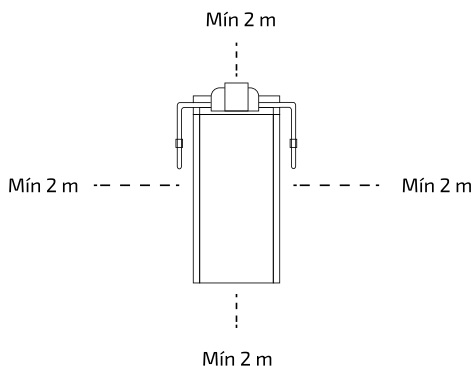
- Si prega di leggere queste istruzioni per intero prima di montare o utilizzare il tapis roulant. Contengono informazioni importanti che permettono di ottenere le migliori prestazioni dall'attrezzatura.
- Il prodotto è sicuro solo se montato e usato correttamente.
- È sua responsabilità assicurarsi che tutti gli utenti siano informati riguardo le precauzioni di questo manuale.
- Questo apparecchio può essere usato da bambini a partire da 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che siano supervisionati o istruiti sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i pericoli connessi. I bambini non devono giocare con il prodotto. La pulizia e manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza sorveglianza.
- Tenere i bambini e gli animali lontani dall'area di lavoro, poiché 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 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 scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o nausea. Se si verifica uno di questi sintomi, si dovrebbe contattare il proprio medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Prima di usare il tapis roulant, controllare che tutte le viti e i bulloni siano avvitati correttamente.
- Il livello di sicurezza della macchina può essere garantito solo attraverso un controllo regolare dei danni o dei segni di usura.
- Usare il tapis roulant come viene indicato in questo manuale di istruzioni. Se si trovano parti difettose durante l'assemblaggio o provando la macchina, o se emette un rumore insolito durante l'uso, si prega di smettere di usarla e contattare il servizio clienti Cecotec. Non utilizzare il tapis roulant finché il problema non è stato risolto.
- Utilizzare solo parti originali fornite da Cecotec.
- Se possibile, montare il tapis roulant il più vicino possibile all'ubicazione finale dell'allenamento (nella stessa stanza).
- Non collocare alcun oggetto affilato attorno al tapis roulant.
- Indossare abbigliamento adeguato quando si usa il prodotto. Evitare di indossare indumenti larghi, sia durante

il montaggio che durante l'uso della macchina, perché potrebbero impigliarsi nel tapis roulant o ostacolare i movimenti.

- Usare estrema cautela quando si regola la cinghia. Mantenere mani, indumenti o altri oggetti lontano da parti mobili.
- Il tapis roulant non deve essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 120 kg.
- Questa attrezzatura da allenamento non è adatta per scopi di alta precisione. Questo apparecchio è di classe HC.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta il tapis roulant, si rischia di farsi male alla schiena.
- Cecotec non si assume alcuna responsabilità per danni o lesioni derivanti da un uso improprio del prodotto. Qualsiasi uso improprio o il mancato rispetto di questo manuale annulla la garanzia del prodotto e le responsabilità del produttore.
- Non utilizzare il tapis roulant coperto da lenzuola o da qualsiasi elemento tessile. Potrebbe surriscaldarsi e causare incendi, lesioni o scosse elettriche.
- Per rimuovere il cavo di alimentazione, non tirare il cavo stesso, ma la spina.
- Scollegare il cavo di alimentazione dalla rete prima di spostare la macchina o pulirla.
- Non tentare di riparare l'attrezzatura da soli.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni o contattare il servizio di assistenza tecnica di Cecotec.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi per la pulizia.
- Assicurarsi che l'allenamento inizi solo dopo un corretto montaggio e ispezione.
- 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.
 - Cecotec raccomanda di avere una distanza minima di 2 metri intorno al tapis roulant.



- Non posizionare nulla dietro il tapis roulant che possa ostruire l'uscita di emergenza.
- Questo tapis roulant è destinato all'uso interno e domestico. L'uso all'aperto non è raccomandato. Non utilizzare in negozi, istituzioni o per scopi terapeutici.
- Non stare in piedi sul tapis roulant se non lo si sta usando o se ci si sta preparando ad usarlo. Stare in piedi sui supporti per i piedi del tapis roulant quando ci si prepara ad usarlo. Non iniziare mai l'allenamento ad alta velocità e tenersi saldamente al manubrio.
- Deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Non saltare sul tapis roulant.
- Mantenere il tapis roulant lontano dall'umidità eccessiva e la polvere.

- L'emissione di rumore sotto carico è più alta che senza carico.
- AVVERTENZA: non utilizzare il tapis roulant quando è piegato.
- AVVERTENZA: lasciare che la superficie si fermi completamente prima di piegarlo.
- 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.
- Indossare indumenti appropriati e scarpe da ginnastica, non utilizzare indumenti slegati o accessori che possano incastrarsi nei pezzi mobili.
- Non inarcare la schiena quando usare il tapis roulant, tentare sempre di mantenere la schiena eretta.
- Se alcune parti sporgono dal tapis roulant, potrebbero interferire con il movimento dell'utente.
- AVVERTENZA: i sensori che indicano la frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'allenamento eccessivo può provocare gravi lesioni o morte. Se ci si sente deboli, interrompere l'allenamento immediatamente.
- 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.
- AVVERTENZA: collegare sempre la pinza di sicurezza agli indumenti all'altezza della vita e fissarla al pannello di controllo prima di iniziare l'allenamento.
- Per effettuare una fermata d'emergenza, mettere le mani sulle guide laterali e mettere i piedi sulla guida per i piedi.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

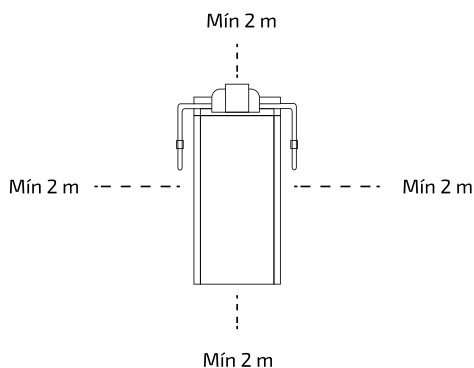
Por favor, mantenha este manual de instruções num local seguro para referência futura ou para novos utilizadores.

- Leia estas instruções na sua totalidade antes de montar ou utilizar a sua passadeira de correr. Elas contêm informação importante que o ajudará a obter o melhor desempenho do seu equipamento.
- O produto só será seguro se for devidamente montado e cuidado, e se lhe for dada uma utilização adequada.
- É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores sejam informados sobre as precauções mencionadas neste manual.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 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 supervisão ou instruções relativas à utilização do aparelho de uma forma segura e compreender os perigos envolvidos. Não permita que as crianças brinquem com o dispositivo. A limpeza e a manutenção não devem ser efetuadas por crianças não supervisionadas.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de trabalho, uma vez que existem pequenas peças que podem causar um risco de asfixia se ingeridas.
- Mantenha as crianças e os animais longe da máquina. Foi concebida apenas para adultos.
- Antes de iniciar um programa de exercício, recomenda-se que consulte o seu médico se tiver algum problema de saúde ou condição física adversa que possa constituir um risco para a sua segurança ou tornar difícil a utilização correta do produto. 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.
- Certifique-se de que os parafusos e porcas estão bem apertados antes de utilizar a passadeira.
- O nível de segurança do seu equipamento só pode ser assegurado através de uma inspeção regular por danos ou sinais de desgaste.
- Utilize a passadeira de correr conforme as instruções deste manual. Se encontrar quaisquer peças defeituosas ao montar ou testar o produto, ou se este emitir um ruído invulgar durante a utilização, pare imediatamente de o utilizar e contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec. Não a utilize até que o problema esteja resolvido.
- Utilize apenas peças originais fornecidas pela Cecotec.
- Se puder, monte o equipamento o mais perto possível do local final do seu treino (na mesma sala).
- Não coloque objetos afiados à volta da passadeira de correr.
- Use roupa adequada ao usar o produto. Evite usar roupa folgada, tanto ao montar como ao usar a máquina, pois pode ficar presa na passadeira ou dificultar o movimento.
- Tenha extremo cuidado ao ajustar a passadeira de correr. Mantenha as mãos e a roupa solta ou outros objetos afastados de todas as partes móveis.
- A passadeira não deve ser utilizada por pessoas com peso superior a 120 kg.

- Este equipamento de formação não é adequado para fins de alta precisão. Este equipamento é de classe HC.
- Tenha cuidado ao levantar ou mover a passadeira, para não magoar as costas.
- A Cecotec não aceitará nenhuma responsabilidade sobre danos ou lesões que tenham como origem um uso inadequado do produto. Todo uso incorreto ou incumprimento deste manual, anula a garantia do produto e as responsabilidades do fabricante.
- Não utilize a passadeira coberta por lençóis ou qualquer artigo têxtil. Pode tornar-se quente e causar incêndio, ferimentos ou choque elétrico.
- Para remover o cabo de alimentação, não puxe o cabo em si, mas sim a ficha.
- Desligue o cabo de alimentação da rede antes de se deslocar ou limpar.
- Não tente reparar o produto por si mesmo.
- No caso de necessitar de reparações, consulte o seu distribuidor para mais informações ou contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor da Cecotec.
- Evite a utilização de detergentes agressivos para limpar o aparelho.
- Certifique-se de que o treino só começa após uma montagem e inspeção adequadas.
- Para todas as peças ajustáveis, verifique as posições máximas às quais podem ser ajustadas/apertadas.
- Localização da passadeira de correr:
 - Utilize a passadeira sobre uma superfície sólida e plana com uma cobertura protetora para o chão ou um tapete.
 - A Cecotec recomenda que tenha um espaço mínimo de 2 metros à volta da passadeira.



- Não coloque nada atrás da passadeira que possa obstruir a sua saída de emergência.
- Esta passadeira destina-se a uso doméstico e interior. Não recomendado para utilização no exterior. Não a utilize em lojas, instituições ou para fins terapêuticos.
- Não se apoie na correia se não a estiver a utilizar ou se se estiver a preparar para a utilizar. Coloque-se nos trilhos da passadeira quando se preparar para a sua utilização. Nunca inicie o exercício a alta velocidade e agarre-se firmemente ao guiador.
- Apenas uma pessoa de cada vez deve usar a passadeira.
- Não salte sobre a passadeira.
- Mantenha a passadeira de correr longe da humidade excessiva e do pó.
- A emissão de ruído sob carga é mais elevada do que sem carga.
- ADVERTÊNCIA: não inicie a passadeira quando esta estiver dobrada.
- ADVERTÊNCIA: permita que a superfície de corrida pare completamente antes de dobrar.
- Certifique-se de que as pessoas presentes durante o

exercício estão conscientes dos possíveis riscos, por exemplo, de peças em movimento durante o treino.

- O exercício incorreto ou excessivo pode causar danos à saúde.
- Use roupa apropriada e sapatos de desporto para fazer exercício, não utilize roupa larga nem joias que possam ficar presas nas peças móveis.
- Não arqueie as costas quando usar a passadeira, mantenha sempre as costas retas.
- Se quaisquer peças sobressaírem da passadeira de correr, podem interferir com o movimento do utilizador.
- ADVERTÊNCIA: os sensores que indicam o ritmo cardíaco podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode levar a lesões graves ou à morte. Se se sentir fraco, pare imediatamente de fazer exercício.
- 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.
- ADVERTÊNCIA: Conecte sempre o clipe à sua roupa à altura da cintura e ponha a chave de segurança no painel de controlo antes de começar o seu treino.
- Para efetuar uma paragem de emergência, coloque as mãos sobre as barras laterais, e coloque os pés sobre o trilho dos pés.

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

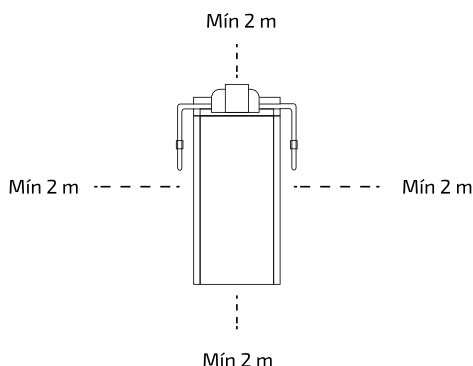
Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plaats voor toekomstige naslag of nieuwe gebruikers.

- Lees deze instructies volledig door alvorens uw product te monteren of te gebruiken, zij bevatten belangrijke informatie die u zal helpen de beste prestaties uit uw apparatuur te halen.
- Het product is alleen veilig als het op de juiste wijze wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt.
- Het is uw verantwoordelijkheid ervoor te zorgen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen die in deze handleiding worden genoemd.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met gebrek aan ervaring en kennis, als 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 hometrainer. Het is alleen bedoeld voor volwassenen.
- 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 hometrainer 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.
- 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 het product defecte onderdelen aantreft, of als het product tijdens het gebruik een ongewoon geluid maakt, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en neem contact op met de klantenservice van Cecotec. Gebruik het niet totdat het probleem is opgelost.
- Gebruik alleen originele onderdelen die door Cecotec zijn geleverd.
- Indien mogelijk, monteer de apparatuur zo dicht mogelijk bij de uiteindelijke plaats van uw training (in dezelfde ruimte).
- Plaats geen scherpe voorwerpen dicht bij de loopband.
- Draag geschikte kleding wanneer u het product gebruikt. Vermijd het dragen van wijde kleding, zowel bij het monteren als bij het gebruik van de machine, aangezien deze in de loopband kan blijven haken of de beweging kan belemmeren.
- Wees uiterst voorzichtig bij het afstellen van de band. Houd handen en losse kleding of andere voorwerpen uit de buurt van bewegende delen.
- De loopband mag niet worden gebruikt door personen met een gewicht van meer dan 120 kg.

- Deze trainingsapparatuur is niet geschikt voor zeer nauwkeurige doeleinden. Deze uitrusting is klasse HC.
- Wees voorzichtig als u de loopband optilt of verplaatst, zodat u uw rug niet bezeert.
- De fabrikant neemt geen verantwoordelijkheid voor schade of persoonlijk letsel als dit te wijten valt aan verkeerd gebruik van het product. Incorrect gebruik of het niet naleven van de instructies in deze handleiding annuleert de garantie van het product en de verantwoordelijkheid van de fabrikant.
- Gebruik de band niet bedekt met lakens of andere textielproducten. Het kan heet worden en brand, verwondingen of elektrische schokken veroorzaken.
- Om het netsnoer te verwijderen, trekt u niet aan het snoer zelf, maar aan de stekker.
- Trek de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat verplaatst of schoonmaakt.
- Probeer het toestel niet zelf te repareren.
- Als de loopband een reparatie nodig heeft, raadpleeg dan uw distributeur voor meer informatie of neem contact op met de klantenservice van Cecotec.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen om de loopband schoon te maken.
- Zorg ervoor dat de training pas begint na een goede montage en inspectie.
- Controleer voor alle verstelbare onderdelen de maximale standen waarop ze kunnen worden aangepast/aangespannen.
- Locatie van de loopband:
 - Gebruik de loopband op een stevige, vlakke, stabiele ondergrond met een beschermende vloerbedekking of tapijt.

- Cecotec raadt u aan een minimale vrije ruimte van 2 meter rondom de loopband aan te houden.



- Plaats niets achter de band dat de nooduitgang kan blokkeren.
- Deze band is bedoeld voor gebruik binnenshuis en in huis. Niet aanbevolen voor gebruik buitenshuis. Niet gebruiken in winkels, instellingen of voor therapeutische doeleinden.
- Ga niet op de loopband staan als u hem niet gebruikt of als u zich voorbereidt om hem te gebruiken. Ga op de voetrails van de loopband staan als u hem klaarmaakt voor gebruik. Start de oefening nooit met hoge snelheid en houd u stevig aan het stuur vast.
- Slechts één persoon tegelijk mag de loopband gebruiken.
- Niet op de band springen.
- Houd de loopband buiten het bereik van overmatige vochtigheid en stof.
- De geluidsemissie onder belasting is hoger dan zonder belasting.
- WAARSCHUWING: Bedien de loopband niet wanneer deze is opgevouwen.

- WAARSCHUWING: Laat het loopvlak volledig tot stilstand komen alvorens het in te klappen.
- 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.
- Draag geschikte kleding en schoenen om te sporten. Draag geen losse kleding of juwelen die verstrikt kunnen raken in de bewegende onderdelen.
- Krom uw rug niet als u de loopband gebruikt. Probeer altijd uw rug recht te houden.
- Als er onderdelen uit de loopband steken, kunnen deze de gebruiker hinderen bij het bewegen.
- WAARSCHUWING: sensoren die de hartslag aangeven kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als je je zwak voelt, stop dan onmiddellijk 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.
- WAARSCHUWING: 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 een noodstop te maken, plaatst u uw handen op de zijrails en uw voeten op de voetrail.

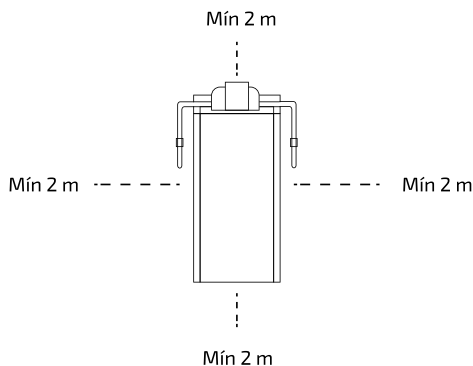
INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Prosimy zachować tę instrukcję w bezpiecznym miejscu do wykorzystania w przyszłości lub dla nowych użytkowników.

- Przeczytaj całą instrukcję przed montażem lub użyciem bieżni, zawiera ona ważne informacje, które pomogą Ci uzyskać najlepszą wydajność Twojego sprzętu.
- Produkt będzie bezpieczny tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo zmontowany, pielęgnowany i prawidłowo używany.
- Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy zostali poinformowani o środkach ostrożności wymienionych w niniejszej instrukcji.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub bez doświadczenia i wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub są poinstruowane dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją zagrożenia zaangażowany. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Dzieci nie mogą bez nadzoru czyścić i konserwować.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od obszaru roboczego, ponieważ znajdują się tam małe części, które mogą spowodować ryzyko zadławienia w przypadku potknięcia.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni. Przeznaczony jest wyłącznie dla osób dorosłych.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek niekorzystne warunki fizyczne lub zdrowotne, które mogą stwarzać zagrożenie dla Twojego bezpieczeństwa lub mogą utrudnić prawidłowe korzystanie z produktu. 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.
- 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 znajdziesz wadliwą część podczas montażu lub testowania produktu lub jeśli emituje nietypowy dźwięk podczas użytkowania, przestań go używać i skontaktuj się z działem obsługi klienta Cecotec. Nie używaj bieżni, dopóki problem nie zostanie rozwiązany.
- Używaj wyłącznie oryginalnych części dostarczonych przez Cecotec.
- Jeśli możesz, zamontuj bieżnię jak najbliżej miejsca docelowego treningu (w tym samym pomieszczeniu).
- Nie umieszczaj żadnych ostrych przedmiotów wokół bieżni.
- Podczas używania produktu nosić odpowiednią odzież. Unikaj noszenia workowatej odzieży, zarówno podczas montażu, jak i użytkowania maszyny, ponieważ może ona zaczepić się o taśmę lub utrudnić ruch.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas regulacji taśmy. Trzymaj ręce i luźną odzież lub inne przedmioty z dala od ruchomych części.
- Z bieżni nie powinny korzystać osoby o wadze powyżej 120 kg.

- To urządzenie do ćwiczeń nie jest odpowiednie do propozycji wysokiej jakości. Ten sprzęt jest klasy HC.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia lub przenoszenia produktu, aby nie zranić pleców.
- Cecotec nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody lub obrażenia wynikające z niewłaściwego użytkowania produktu. Jakiegokolwiek niewłaściwego użycie lub nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji powoduje unieważnienie gwarancji na produkt i odpowiedzialności producenta.
- Nie używaj taśmy przykrytej prześcieradłami lub jakimikolwiek elementami tekstylnymi. Może się nagrzać i spowodować pożar, obrażenia lub porażenie prądem.
- Aby odłączyć kabel zasilający, nie ciągnij za sam kabel, ale za wtyczkę.
- Odłącz kabel od sieci elektrycznej przed przenoszeniem lub czyszczeniem.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu.
- Jeśli potrzebujesz naprawy, skonsultuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z obsługą klienta Cecotec.
- Unikaj używania ostrych detergentów do czyszczenia taśmy.
- Upewnij się, że szkolenie rozpoczyna się dopiero po prawidłowym montażu i oględzinach.
- Dla wszystkich regulowanych części sprawdź maksymalne pozycje, do których można je wyregulować / dokręcić.
- Umieszczenie bieżni:
 - Ustaw bieżnię na płaskiej, gładkiej, stabilnej powierzchni pokrytej wykładziną podłogową lub dywanem.
 - Firma Cecotec zaleca, aby wokół bieżni było co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni.



- Nie umieszczaj za taśmą niczego, co mogłoby zablokować wyjście awaryjne.
- Bieżnia przeznaczona do użytku wewnętrznego i domowego. Nie jest zalecany do użytku na zewnątrz. Nie używaj go w sklepach, instytucjach ani w celach terapeutycznych.
- Nie umieszczaj na taśmie, jeśli jej nie używasz lub jeśli przygotowujesz się do jej użycia. Stań na szynach bieżni podczas ustawiania bieżni do użytku. Nigdy nie rozpoczynaj ćwiczenia z dużą prędkością i mocno trzymaj kierownicę.
- Z bieżni może korzystać tylko jedna osoba na raz.
- Nie wskakuj na bieżnię.
- Trzymaj bieżnię z dala od nadmiernej wilgoci i kurzu.
- Emisja hałasu z obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.
- **OSTRZEŻENIE:** Nie wolno uruchamiać bieżni, gdy jest złożona.
- **OSTRZEŻENIE:** Poczekaj, aż bieżnik całkowicie się zatrzyma przed złożeniem.
- Upewnij się, że osoby obecne podczas ćwiczenia są świadome możliwych zagrożeń, na przykład związanych z ruchomymi częściami podczas treningu.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.

- Noś odpowiednią odzież i obuwie sportowe do ćwiczeń, nie noś luźnej odzieży ani biżuterii, która może zostać pochwycona przez ruchome części.
- Nie wyginaj pleców podczas korzystania z bieżni, zawsze staraj się trzymać plecy prosto.
- Jeśli którakolwiek z części wystaje z bieżni, może przeszkadzać w ruchu użytkownika.
- OSTRZEŻENIE: Czujniki wskazujące tętno mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli czujesz się słaby, natychmiast przestań ćwiczyć.
- Aby zapobiec wypadkom, tabieźnia 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.
- OSTRZEŻENIE: Zawsze przypinaj klips zabezpieczający do ubrania na poziomie talii i podłącz klucz bezpieczeństwa do panelu sterowania przed rozpoczęciem treningu.
- Aby zatrzymać się w sytuacji awaryjnej, połóż dłonie na poręczach bocznych i połóż stopy na poręczach podnóżka.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

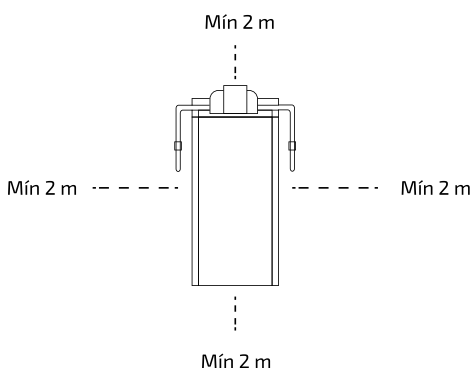
Uchovejte prosím tento návod k použití pro budoucí potřebu nebo nové uživatele.

- Před montáží nebo používáním běžeckého pásu si přečtěte celý tento návod. Obsahuje důležité informace, které vám pomohou dosáhnout nejlepšího výkonu vašeho zařízení.
- Produkt bude bezpečný, pouze pokud bude správně sestaven, ošetřen a správně používán.
- Je vaší odpovědností zajistit, aby byli všichni uživatelé informováni o opatřeních uvedených v této příručce.
- Tento spotřebič mohou používat děti od 8 let a starší a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání spotřebiče a rozumí souvisejícím nebezpečím. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Do pracovního prostoru nepouštějte děti a zvířata, protože se v něm nacházejí malé části, které by v případě spolknutí mohly způsobit nebezpečí udušení.
- Zabraňte přístupu dětí a zvířat k běžeckému pásu. Tento přístroj je určen pouze pro dospělé.
- Před zahájením cvičebního programu doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem, pokud máte jakýkoli nepříznivý zdravotní nebo fyzický stav, který by mohl představovat bezpečnostní riziko nebo bránit správnému používání výrobku. Pokud užíváte léky na krevní tlak, krevní tlak nebo cholesterol, je nezbytná rada vašeho lékaře.
- Vezměte v úvahu reakce svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás vyskytne některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus,

extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu obrátit na svého praktického lékaře.

- 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 výrobku naleznete vadné díly nebo pokud výrobek během používání vydává neobvyklý hluk, přestaňte jej používat a kontaktujte zákaznický servis společnosti Cecotec. Dokud nebude problém vyřešen, běžecký pás nepoužívejte.
- Používejte pouze originální díly dodané společností Cecotec.
- Pokud je to možné, namontujte běžecký pás co nejbližší konečnému místu tréninku (ve stejné místnosti).
- V okolí běžeckého pásu neumísťujte žádné ostré předměty.
- Při používání výrobku noste vhodný oděv. Při nastavování i používání stroje se vyhněte nošení pytlovitěho oblečení, které by se mohlo zachytit na pásu nebo bránit pohybu.
- Při seřizování pásu dbejte zvýšené opatrnosti. Udržujte ruce a volný oděv nebo jiné předměty mimo dosah pohyblivých částí.
- Běžecký pás nesmí používat osoby vážící více než 120 kg.
- Toto tréninkové zařízení není vhodné pro vysoce přesné účely. Toto zařízení patří do třídy HC.
- Při zvedání nebo přenášení výrobku buďte opatrní, abyste si neporanili záda.
- Cecotec nepřijímá žádnou zodpovědnost za škody ani zranění způsobené nesprávným používáním přístroje. Jakékoli nesprávné používání nebo neplnění podmínek stanovených v tomto manuálu ruší záruku a odpovědnost firmy Cecotec.

- Nepoužívejte pás zakrytý prostěradlem nebo jiným textilním předmětem. Može się nagrzać i spowodować pożar, obrażenia lub porażenie prądem.
- Chcete-li napájecí kabel odpojit, netahejte za samotný kabel, ale za zástrčku.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte napájecí kabel od elektrické sítě.
- Nepokoušejte se zařízení opravit sami.
- Potřebujete-li jakékoli opravy, obraťte se na svého prodejce s žádostí o další informace nebo se obraťte na zákaznický servis Cecotec.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky na čištění pásu.
- Ujistěte se, že trénink začnete až poté, co jste správně smontovali a zkontrolovali přístroj.
- U všech nastavitelných dílů zkontrolujte maximální polohy, do kterých je lze seřídít / utáhnout.
- Umístění běžeckého pásu:
 - Pásku položte na rovný, hladký a stabilní povrch s podlahovou krytinou nebo kobercem.
 - Společnost Cecotec doporučuje, abyste měli kolem běžeckého pásu minimální volný prostor 2 metry.



- Za pás neumísťujte nič, čo by mohlo brániť nouzovému východu.
- Táto páska je určená pro vnútorné a domáce použitie. Nedoporučuje sa pro vonkajšie použitie. Nepoužívajte v obchodoch, inštitúciách ani k lečebným účelom.
- Nestújte na pásu, pokiaľ jej nepoužívate alebo pokiaľ sa na jeho použitie pripravujete. Pri prípravě běžeckého pásu k použitiu sa postavte na jeho nášlapné lišty. Nikdy nezačínajte cvičenie v vysokej rýchlosti a pevne sa držte rúdiťek.
- Běžecký pás by měla používat vždy pouze jedna osoba.
- Neskákejte na pásu.
- Chraňte běžecký pás před nadměrnou vlhkostí a prachem.
- Emise hluku při zatížení jsou vyšší než bez zatížení.
- VAROVÁNÍ: Nepoužívejte pás, pokud je složený.
- UPOZORNĚNÍ: Před sklopením nechte pojezdovou plochu zcela zastavit.
- Zajistěte, aby si přítomní během cvičení byli vědomi možných rizik, například těch, které plynou z pohyblivé části během tréninku.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Při cvičení noste vhodný oděv a sportovní obuv, nenoste volné oblečení nebo šperky, které by se mohly zachytit o pohyblivé části.
- Při používání běžeckého trenažéru se nehrbte. Vždy se snažte držet záda rovně.
- Pokud z běžeckého pásu vyčnívají nějaké části, mohou uživatelé bránit v pohybu.
- UPOZORNĚNÍ: Snímače, které indikují tepovou frekvenci, mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

- Aby se předešlo nehodám, je tento běžecký pás vybaven bezpečnostním klíčem, který si musíte bezpečně připevnit k oděvu. En el caso de que se tropiece o resbale accidentalmente mientras camina o corre en la máquina de correr, quite la llave de seguridad de la consola para que el motor de esta se detenga. Vyměňte bezpečnostní klíč a zahajte trénink.
- VAROVÁNÍ: před zahájením tréninku vždy připevněte bezpečnostní klip k oděvu v úrovni pasu a připevněte bezpečnostní klíč k ovládacímu panelu.
- Chcete-li nouzově zastavit, položte ruce na boční zábradlí a nohy na nožní zábradlí.

1. PIEZAS Y COMPONENTES

Fig. 1

1. Superficie de carrera
2. Barandilla lateral derecha
3. Soporte para la llave de seguridad
4. Panel de control
5. Pantalla LCD
6. Manillar
7. Barandilla lateral izquierda
8. Interruptor de encendido/apagado
9. Soporte

Fig. 2

10. Embellecedor del manillar (2 piezas)
11. Tornillo Allen M8x50 mm (6 piezas)
12. Tornillo Allen M8x15 mm (2 piezas)
13. Tuerca M8 (2 piezas)
14. Llave Allen
15. Llave fija para tuercas
16. Llave de seguridad (sistema de protección magnético)

Nota

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

2. ANTES DE USAR

- Saque el producto de la caja y retire todo el material de embalaje.
- Asegúrese de que todas las piezas y componentes están incluidos y en buen estado. Si se observara algún daño visible, contacte de forma inmediata con el Servicio de Atención Técnica oficial de Cecotec.

Contenido de la caja

- Bastidor principal.
- Manillar y embellecedor del manillar.
- Herramientas.
- Manual de instrucciones.
- Panel de control con pantalla LCD.

3. MONTAJE DEL PRODUCTO

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



Paso 1

Fig. 3

Coloque la cinta de correr en el suelo y abra el cuerpo manualmente con cuidado.

Paso 2

Fig. 4

Fije el reposamanos y el panel de control en el cuerpo atornillando las 4 piezas de tornillos Allen M8x50 mm (11) en su sitio. Apriételos con la llave Allen (14)

Paso 3

Fig. 5

Despliegue las barras laterales y ajuste el manillar con el bastidor principal atornillando los tornillos (2 piezas) M8x50mm (11) y las tuercas (2 piezas) M8 (13) con la llave Allen (14) y la llave fija para tuercas (7)

Paso 4

Fig. 6

Fije las barras laterales con el bastidor principal atornillando y apretando los tornillos Allen (2 piezas) M8x15mm (12) con la llave Allen (14).

Paso 5

Fig. 7

Cubra los tornillos con los 2 embellecedores del manillar (10)

Plegar/desplegar la cinta de correr

- Apague la cinta de correr, apague el interruptor de encendido/apagado (8) y desconecte el enchufe. Fig. 8
- Levante el cilindro neumático con cuidado hasta escuchar un "clic". Fig. 9

Avisos

- No debe usar la cinta cerrada.
- No manipule ni pliegue la máquina si no se ha detenido por completo el movimiento de la cinta

4. FUNCIONAMIENTO

Encender la cinta Fig. 8

Conecte el cable de alimentación a la base de enchufe y encienda la cinta de correr pulsando sobre el interruptor de encendido/apagado (8) en la parte delantera de la cinta de correr. La cinta deberá emitir un sonido y la pantalla LCD se encenderá. Ahora se encuentra en modo "Standby".

Apagar la cinta

Cuando acabe el ejercicio, pulse el interruptor de encendido/apagado (8) en la parte delantera de la cinta de correr, desconecte la alimentación y el cable del enchufe. Diríjase a la Sección de Mantenimiento del Manual de uso para más información sobre el mantenimiento de la cinta de correr.

Funcionamiento del sistema de seguridad

Conecte la pinza de seguridad (16) en el soporte para la llave de seguridad (3) y enganche el "clip" a su ropa.

Nota

La cinta no empezará a funcionar si la llave de seguridad (16) no está conectada al panel de control. También puede parar la cinta en cualquier momento desconectando la llave de seguridad (16) y poniéndolo en modo apagado en el panel, la cinta se parará automáticamente.

Panel de control (Fig. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Start
6		Stop

- Para iniciar la cinta, pulse el botón START (5) durante 3 segundos y empezará la cuenta atrás.
- La cinta empezará con la velocidad mínima de 0,8 km/h durante 60 segundos.

Cambios de velocidad

- Hay tres formas de aumentar o disminuir la velocidad:
- Desde el panel de control, pulsando los botones de más y menos (3 y 4);
- Desde el manillar, pulsando los botones de la izquierda.
- Con los botones de encendido rápido, pulsándolos para la aumentar la velocidad a 2, 4, 6, 8 o 10 km/h.

Cambio del tiempo en modo manual

- Pulse el botón MODE (2) una vez. La pantalla LCD mostrará: 30 minutos.
- Seleccione la hora utilizando los botones de velocidad.
- Pulse el botón START. La máquina emitirá un pitido y comenzará a moverse a la velocidad más baja, a 0,8 km/h.
- Seleccione la velocidad (consulte el apartado "Cambio de la sección de velocidad").
- El LCD mostrará el tiempo que queda.

Cambio de la distancia en modo manual

- Pulse el botón MODE (2) dos veces. La pantalla LCD mostrará: 1 km.
- Seleccione la distancia usando los botones de velocidad.
- Pulse el botón START (5). La máquina emitirá un pitido y comenzará a moverse a la velocidad más baja, a 0,8 km/h.
- Seleccione la velocidad (consulte el apartado "Cambio de la sección de velocidad").
- El LCD mostrará la distancia que queda. Seleccione los programas preestablecidos.

Programación

- Hay 12 programas preestablecidos para que pueda elegir y cambiar tanto el tiempo como la velocidad a su gusto.
- Los programas preconfigurados tienen cada uno un tiempo preestablecido de 30 minutos dividido en 20 segmentos de 90 segundos (cada uno representa un 5 % del total del tiempo seleccionado). Fig 10.
- Pulse el botón PROG (1) hasta que el programa deseado se muestre en la pantalla LCD.
- Seleccione el tiempo entre 5 y 60 minutos usando los botones de velocidad.
- Pulse el botón START (5). La máquina emitirá un sonido y el programa se iniciará automáticamente.

Fig. 11

Calorías quemadas y pulsaciones

- Presione el botón PULSE/CAL una vez para controlar el número de calorías que ha quemado.

- Presione el botón PULSE/CAL dos veces y ponga la palma de la mano sobre el sensor plateado de las pulsaciones para monitorear sus pulsaciones.

Parar la cinta

Tan solo tiene que pulsar el botón STOP (6) del panel de control o quitar el sistema de seguridad para que la cinta se detenga automáticamente.

Ajuste de la superficie de correr

Avisos

- Todas las operaciones que describimos a continuación deben hacerse con la cinta en marcha con la velocidad mínima.
- Extreme las precauciones cuando ajuste la cinta. Mantenga alejados sus dedos, pelo y ropa lejos de la cinta.
- No tense la cinta de correr en exceso pues podría dañar el aparato. La tensión será la ideal si puede levantar la parte central del equipo unos 5 cm.
- Si la superficie de correr se afloja, se puede ajustar girando ambos lados de manera uniforme.
- Girando en sentido horario se apretará la superficie de correr.
- Girando en sentido antihorario se aflojará la superficie de correr.
- Si la superficie de correr se mueve hacia un lado, ajústela apretando el lado que se haya aflojado. Girando en sentido horario se apretará. Girando en sentido antihorario se aflojará.
- Se recomienda realizar pequeños ajustes. Por ejemplo, es preferible apretar un cuarto o la mitad frente a realizar vueltas completas y apretar la superficie de rodadura con demasiada fuerza y dañar la cinta.

Aviso

Se recomienda lubricar periódicamente las partes móviles. Para más información diríjase al apartado de limpieza y mantenimiento de este manual.

5. RECOMENDACIONES SOBRE EL EJERCICIO

Inicio

La forma de empezar el ejercicio depende de cada persona. Si no ha hecho ejercicio durante un largo periodo de tiempo, ha estado inactivo o tiene sobrepeso, deberá comenzar despacio, aumentando el tiempo de ejercicio regularmente, con sesiones de unos pocos minutos a lo largo de semana. Combine una dieta con un aporte nutricional controlado y una simple pero efectiva rutina de ejercicios, esto le ayudará a sentirse mejor.

Tonificación de músculos

Para tonificar sus músculos, necesitará fijar el nivel de resistencia bastante alto. Esto someterá a sus músculos a un mayor esfuerzo y es posible que no sea capaz de entrenar tanto tiempo como querría. Si también quiere mejorar su forma física, tendrá que cambiar su programa de entrenamiento. Deberá actuar de manera normal durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero tendrá que aumentar la resistencia hacia el final de la fase de ejercicio para someter las piernas a más esfuerzo. Tendrá que reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona recomendada más adelante.

Pérdida de peso

El factor más importante es la cantidad de esfuerzo que usted aporte. Cuanto más duro y más largo sea su entrenamiento, más calorías quemará. El proceso debería ser el mismo que se ha descrito para mejorar su forma física.

Fase de calentamiento Fig. 12

Esta fase ayuda a la sangre a fluir por todo el cuerpo. Reducirá el riesgo de tirones o lesiones musculares. Se recomienda hacer estiramientos. Cada estiramiento debe mantenerse al menos 30 segundos; no fuerce sus músculos al estirar, si duele, pare.

Fase de ejercicio Fig. 13

- Esta es la fase en la que tendrá que realizar más esfuerzo. Tras una sesión normal, sus músculos serán más flexibles. Entrene a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante.
- Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con al menos 15-20 minutos.

Fase de enfriamiento

Esta fase permite que los músculos y el sistema cardiovascular descanse. Reduzca el ritmo durante aproximadamente 5 minutos antes de parar el ejercicio. Los estiramientos deberían ser repetidos; recuerde no forzar sus músculos. Cuando vaya poniéndose en forma, necesitará entrenar más y con mayor intensidad. Es aconsejable entrenar al menos 3 días a la semana y, si es posible, distribuir los entrenamientos de forma regular a lo largo de la semana.

Ejercicio en su zona objetivo

Para asegurarse de que su corazón está trabajando en su zona objetivo tenga en cuenta sus pulsaciones.

Zona objetivo

Para determinar su zona objetivo, consulte la figura 14. Si empieza a hacer ejercicios y no está muy en forma, consulte la columna A. Si realiza ejercicios de forma regular, y tiene buena capacidad aeróbica, consulte la columna B.

Fig. 14

6. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Advertencia

- Antes de proceder con la limpieza o mantenimiento del equipo, asegúrese de que esté apagado y desconectado de la red eléctrica.
- La frecuencia de limpieza y mantenimiento indicada es orientativa. Dependerá de la frecuencia e intensidad del usuario.

Limpieza

- Revise el equipo periódicamente para detectar posibles desperfectos, como por ejemplo el aflojamiento de tuercas.
- La fricción de la cinta/plataforma podría jugar un papel importante en el rendimiento y vida útil de su equipo, y por ello requiere lubricación periódica.
- Se aconseja inspeccionar la plataforma regularmente.

Es recomendable lubricar la plataforma como se indica a continuación

- Usuario esporádico (menos de 3 horas/semana): una vez al año.
- Usuario normal (3-5 horas/semana): cada seis meses.
- Usuario intenso (más de 5 horas/semana): cada tres meses.
- Levante ligeramente la cinta y ponga el lubricante en ambos extremos.
- Es importante que tras lubricar trabaje durante unos minutos para asegurar que el producto se expande.
- Puede adquirir lubricante en la tienda de fitness más cercana.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de su utilización. Si alguna pieza se encontrara en mal estado, cámbiela inmediatamente y no utilice el equipo hasta que se encuentre en perfecto estado.
- El equipo se puede limpiar con un trapo ligeramente humedecido y con un detergente no abrasivo. No utilice disolventes.
- No intente reparar el equipo por sí mismo podría afectar a la seguridad de la máquina. Si tiene dificultades para su montaje, uso o piensa que le faltan piezas, contacte con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec.
- Debe revisar el estado de los tornillos cada dos o tres semanas.

Tensar y centrar la cinta:

(Fig. 15)

1. Ponga la cinta en marcha a una velocidad baja.
2. Pliegue la cinta.
3. Introduzca la llave Allen en el interior de la pieza para el ajuste de la tensión y la posición de la superficie de carrera y gírela hacia la derecha e izquierda hasta tensar y centrar correctamente.

- No tense la cinta en exceso pues podría dañar el dispositivo.
- La tensión será la ideal si puede levantar la parte central del equipo unos 5 cm.

Almacenaje

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

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07007

Producto: Runfit Sprint

Potencia: 1100 W

Tensión y frecuencia: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Superficie de carrera: 123 x 40 cm

Clase: HC

Peso: 33 kg

Peso máximo del usuario: 120 kg

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

Fabricado en China | Diseñado en España

8. RECICLAJE DE 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.

9. 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.

10. COPYRIGHT

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Running surface
2. Right handrail
3. Safety key holder
4. Control panel
5. LCD display
6. Handlebar
7. Left handrail
8. On/Off switch
9. Bracket

Fig. 2

10. Handlebar cover (2 units)
11. M8x50 mm Allen bolt (6 pcs)
12. M8x15 mm Allen bolt (2 pcs)
13. M8 nut (2 pcs)
14. Allen key
15. Nut spanner
16. Safety key (magnetic protection system)

Note

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

2. BEFORE USE

- Take the product out of the box and remove all packaging materials.
- Make sure all parts and components are included and in good conditions. If any sign of visible damage is observed, immediately contact the official Technical Support Service of Cecotec.

Box contents

- Main frame
- Handlebar and handlebar cover
- Tools.
- Instruction manual
- Control panel with LCD display.

3. PRODUCT ASSEMBLY

Scanning the following QR code, you can view the complete assembly, step by step, of the product.



Step 1

Fig. 3

Place the treadmill frame on the ground and open it carefully.

Step 2

Fig. 4

Fix the handrails and control panel to the frame with 4 M8x50 mm Allen bolts (11). Screw them with the Allen key (14)

Step 3

Fig. 5

Unfold the side handrails and fix the handlebar to the main frame by screwing the M8x50 mm screws (11) (2 units), M8 nuts (13) (2 units) with the Allen key (14) and nut spanner (7).

Step 4

Fig. 6

Fix the handrails to the main frame by screwing 2 M8x15 mm bolts (12) with the Allen key (14).

Step 5

Fig. 7

Cover the screws with the 2 handlebar covers (10).

Folding/unfolding the treadmill

- Turn off the treadmill, turn off the on/off switch (8) and disconnect the power plug. Fig. 8
- Lift the pneumatic cylinder carefully until you hear a "click". Fig. 9

Note

- The treadmill should not be used closed.
- Do not handle or fold the machine until the movement of the running surface has stopped completely.

4. OPERATION

Starting up the treadmill. Fig 8

Connect the power cord to the power socket and turn on the treadmill by pressing the on/off switch (8) on the front of the treadmill. The machine will beep and the LCD display will light up. It is now in "Standby" mode.

Turning off the treadmill

When the exercise is finished, press the on/off switch (8) on the front of the treadmill, disconnect the power supply and the cable from the socket. Read the maintenance section of the user manual for more information on how to maintain your treadmill.

Operation of the security system

Attach the safety clip (16) to the safety key holder (3) and attach the clip to your clothing.

Note

The treadmill will not start running if the safety key (16) is not connected to the control panel. You can also stop the treadmill at any time by disconnecting the safety key (16) or setting the treadmill to off mode on the panel, the treadmill will stop automatically.

Control panel. (Fig. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Start
6		Stop

- To start the machine press START (5) and a 3 second countdown will begin.
- The machine will run at the lowest speed (0.8 km/h) for 60 seconds.

Changing speed

- There are 3 ways to increase or decrease the speed.
- From the control panel, by pressing the plus and minus buttons (3 and 4).
- From the handlebar by pressing the buttons on the left.
- With the Quick start buttons - by pressing the quick start buttons to set your speed at 2, 4, 6, 8 or 10 km/hour.

Changing the time in manual mode

- Press the MODE key (2) once. The LCD will display: 30 minutes.
- Select the time using the speed buttons.
- Press the START button. The machine will beep and start moving at the lowest speed (0.8 km/h).
- Select the speed - refer to "Changing the speed".
- The LCD will display the time left.

Adjusting distance from the manual mode

- Press the MODE (2) button twice. The LCD display will show: 1 km.
- Select the distance using the speed buttons.
- Press the START button (5). The machine will beep and start moving at the lowest speed (0.8 km/h).
- Select the speed - refer to "Changing the speed".
- The LCD display will display the distance left. Selecting pre-set programmes

Scheduling

- There are 12 pre-set programmes for you to choose from and you can change the time and speed in all of them.
- The pre-set programmes have a pre-set time of 30 minutes that is divided into 20 segments of 90 seconds (each representing 5 % of the total time selected). Fig 10.
- Press PROG. (1) until the desired programme is displayed in the LCD panel.
- Select the time between 5 and 60 minutes with the speed buttons.
- Press the START button (5). The machine will beep and the programme will start automatically.

Fig. 11

Monitoring calories and heart rate

- Press PULSE/CAL once to monitor the number of calories you have burned.
- Press PULSE/CAL twice and place the palm of your hand on the silver heart rate sensors to monitor your heart rate.

Stopping the treadmill

Simply press STOP (6) on the control panel or remove the safety system and the machine will stop instantly.

Adjusting the running surface

Note

- All the operations described below must be carried out with the treadmill running at minimum speed.

ENGLISH

- Use extreme caution when adjusting the running surface. Keep your fingers, hair and clothing away from the running surface.
- Do not over-tighten the running surface as this may damage the equipment. The tension is ideal if you can lift the central part of the equipment by about 5 cm.
- If the running surface becomes loose it can be adjusted by tightening both sides evenly.
- Turn the adjusters clockwise to tighten the running surface.
- Turning them counterclockwise will loosen the running surface.
- If the running surface moves to one side, adjust it by tightening the loose side. Turning clockwise will tighten the running belt. Turning counterclockwise will loosen it.
- It is recommended to make small adjustments. For example, quarter or half turns. Tightening the running surface too much could damage the machine.

Warning

It is recommended to periodically lubricate the moving parts of the unit. For more information, check the 'Cleaning and maintenance' section in this manual.

5. EXERCISE ADVICE

Start

How to begin exercising will vary depending on the type of person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight, you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually (only a few minutes per session and week). Combine a balanced nutritious diet with a simple but effective exercise routine. It will help you feel better.

Muscle toning

To tone up your muscles, you will need to set the resistance level quite high. This will put more strain on your leg muscles and you may not be able to train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to change your training programme. You should train normally during the warm up and cool down phases, but you should increase the resistance level towards the end of the exercise phase, in order to make your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone, showed later on.

Weight loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer your work out, the more calories you will burn. The process is the same one as when you are trying to improve your fitness.

Warm up phase. Fig. 12

This stage helps get blood flowing around the body. It will reduce the risk of cramp and muscle

injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds; do not force or jerk your muscles into a stretch, if it hurts, stop.

Exercise phase. Fig. 13

- This is the stage where you have to put effort into. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work out at your own pace, but it is very important to maintain a steady tempo throughout.
- This stage should last for a minimum of 12 minutes, although most people start at about 15-20 minutes.

Cool down phase

This stage lets your muscles and cardio-vascular system rest. Reduce the intensity for about 5 minutes before stopping the exercise. The stretching exercises should now be repeated; remember not to force or jerk your muscles. As you get fitter, you might need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and, if possible, space your workouts evenly throughout the week.

Exercising in your target zone

To make sure your heart is working in your target zone, take your heart rate into account.

Target zone

To determine your target zone, see figure 14. If you are just starting to exercise and are not very fit, see column A. If you exercise regularly, and have good aerobic capacity, see column B. Fig. 14

6. CLEANING AND MAINTENANCE

Warning

- Before cleaning or carrying out any maintenance on your treadmill, make sure the power is turned off and the power cord has been removed from the wall outlet.
- The frequency of cleaning and maintenance indicated is a guideline. It will depend on the frequency and intensity of the user.

Cleaning

- Examine the equipment periodically in order to detect any issue, such as loose bolts.
- The belt/deck friction may play a major role in the performance and lifespan of your treadmill, thus requiring periodic lubrication.
- We recommend a periodic inspection of the platform.

ENGLISH

We recommend lubrication of the platform according to the following timetable

- Light user (less than 3 hours/week): once per year.
- Medium user (3-5 hours/week): every six months.
- Heavy user (more than 5 hours/week): every three months.
- Lift the treadmill slightly and apply lubricant to both ends.
- It is important that after lubricating the treadmill, it runs for a few minutes to ensure that the product expands.
- Lubricating oil can be purchased in the nearest fitness store.
- Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect condition.
- The equipment can be cleaned using a slightly damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- Do not attempt to repair the equipment yourself as this could affect the safety of the machine. Should you have any difficulty with its assembly or operation, or if you think that any part is missing, contact the official Technical Support Service of Cecotec.
- You must check the screw condition every two or three weeks.

Tighten and centre the running surface

(Fig. 15)

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

Storage

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

7. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07007

Product: Runfit Sprint

Power: 1100 W

Voltage and frequency: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Running surface: 123 x 40 cm

Class: HC

Weight: 33 kg

Maximum user weight: 120 kg

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

Made in China | Designed in Spain

8. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help to protect the environment.

9. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

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

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

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

10. COPYRIGHT

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

1. PIÈCES ET COMPOSANTS

Img. 1

1. Surface de course
2. Barre latérale droite
3. Support pour la clé de sécurité
4. Panneau de contrôle
5. Écran LCD
6. Guidon
7. Barre latérale gauche
8. Interrupteur de connexion/déconnexion
9. Support

Img. 2

10. Enjoliveur du guidon (2 pièces)
11. Vis Allen M8x50 (6 pièces)
12. Vis Allen M8x15 (2 pièces)
13. Écrou M8 (2 pièces)
14. Clé Allen
15. Clé fixe pour écrous
16. Clé de sécurité (système de protection magnétique)

Note

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

2. AVANT UTILISATION

- Sortez l'appareil de sa boîte et retirez tout le matériel qui compose l'emballage.
- Assurez-vous que toutes les pièces et les composants sont inclus et en bon état. Si vous observez un dommage visible, contactez immédiatement le Service Après-Vente Officiel de Cecotec.

Contenu de la boîte

- Cadre principal
- Guidon et enjoliveur du guidon
- Outils
- Manuel d'instructions
- Panneau de contrôle avec écran LCD

3. MONTAGE DE L'APPAREIL

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



Étape 1

Img. 3

Placez le tapis de course au sol et ouvrez soigneusement l'unité avec les mains.

Étape 2

Img. 4

Fixez le repose-mains et le panneau de contrôle sur l'unité principale en vissant les 4 vis Allen M8x50 mm (11) à leur place. Serrez-les avec la clé Allen (14)

Étape 3

Img. 5

Dépliez les barres latérales et réglez le guidon avec le cadre principal en vissant les vis (2 pièces) M8x50 mm (11) et les écrous (2 pièces) M8 (13) avec la clé Allen (14) et la clé fixe pour écrous (7).

Étape 4

Img. 6

Fixez les barres latérales avec le cadre principal en vissant et en serrant les vis Allen (2 pièces) M8x15 mm (12) avec la clé Allen (14).

Étape 5

Img. 7

Couvrez les vis avec les 2 enjoliveurs du guidon (10).

Plier/déplier le tapis de course

- Éteignez le tapis de course, mettez l'interrupteur de connexion/déconnexion (8) en position de déconnexion et débranchez-le. Img. 8
- Soulevez le cylindre pneumatique avec précaution jusqu'à ce que vous entendiez un « clic ». Img. 9

Notes

- Vous ne devez pas utiliser le tapis fermé.
- Ne manipulez pas ou ne pliez pas la machine avant que le mouvement de la surface de course ne soit complètement arrêté.

4. FONCTIONNEMENT

Allumer le tapis. Img. 8

Branchez le câble d'alimentation à la prise de courant et allumez le tapis de course en appuyant sur l'interrupteur de connexion/déconnexion (8) situé à l'avant du tapis de course. Le tapis de course émettra un son et l'écran LCD s'allumera. Maintenant le tapis est en mode Standby.

Éteindre le tapis

Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez sur l'interrupteur de connexion/déconnexion (8) situé à l'avant du tapis de course et débranchez-le. Consultez le paragraphe concernant l'entretien du tapis de course pour mieux savoir à propos du nettoyage et de l'entretien de l'appareil.

Fonctionnement du système de sécurité

Fixez la pince de sécurité (16) au support de la clé de sécurité (3) et attachez la pince à vos vêtements.

Note

Le tapis de course ne commencera pas à fonctionner si la clé de sécurité (16) n'est pas connectée au panneau de contrôle. Vous pouvez aussi arrêter le tapis de course à tout moment en débranchant la clé de sécurité (16) ou en le mettant en mode déconnexion sur le panneau de contrôle. Ainsi, le tapis s'arrêtera automatiquement.

Panneau de contrôle (Img. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Vitesse +
4		Vitesse -
5		Commencer
6		Arrêter

- Pour démarrer le tapis, appuyez sur le bouton « START » (5) pendant 3 secondes pour que le compte à rebours démarre.
- Le tapis se mettra en marche avec la vitesse minimale de 0,8 km/h pendant 60 secondes.

Changer la vitesse

Il y a 3 manières d'augmenter ou diminuer la vitesse :

- Depuis le panneau de contrôle, en appuyant sur les boutons « + » et « - » (3 et 4).
- Depuis le guidon, en appuyant sur les boutons à gauche.
- Avec les boutons de démarrage rapide. Appuyez sur eux pour augmenter la vitesse à 2, 4, 6, 8 ou 10 km/h.

Changer le temps manuellement

- Appuyez une fois sur le bouton « MODE » (2). L'écran LCD affichera : 30 minutes.
- Sélectionnez l'heure souhaitée en utilisant les boutons de la vitesse.
- Appuyez sur le bouton « START ». L'appareil émettra un son et commencera à fonctionner avec la vitesse la plus basse, à 0,8 km/h.
- Sélectionnez la vitesse. Pour ce faire, allez au paragraphe « Changer la vitesse ».
- L'écran LCD affichera le temps restant.

Changer la distance manuellement

- Appuyez deux fois sur le bouton « MODE » (2). L'écran LCD affichera : 1 km.
- Sélectionnez la distance en utilisant les boutons de la vitesse.
- Appuyez sur le bouton « START » (5). L'appareil émettra un son et commencera à fonctionner avec la vitesse la plus basse, à 0,8 km/h.
- Sélectionnez la vitesse. Pour ce faire, allez au paragraphe « Changer la vitesse ».
- L'écran LCD affichera la distance restante. Sélectionnez les programmes préétablis.

Programmation

- Vous pouvez choisir parmi ses 12 programmes d'entraînement préétablis et changer le temps et la vitesse selon vos besoins.
- Les programmes préconfigurés ont chacun un temps préétabli de 30 minutes divisé en 20 intervalles de 90 secondes (chacun représente un 5 % du temps total sélectionné). Img. 10
- Appuyez sur le bouton « PROG » (1) jusqu'à ce que le programme souhaité s'affiche sur l'écran LCD.
- Établissez le temps d'entraînement à l'aide des boutons de la vitesse (entre 5 et 60 minutes).
- Appuyez sur le bouton « START » (5). Le tapis de course émettra un son et le programme démarrera automatiquement.

Img. 11

Calories brûlées et pulsations

- Appuyez une fois sur le bouton « PULSE/CAL » pour voir le numéro de calories que vous avez déjà brûlées.
- Appuyez deux fois sur le bouton « PULSE/CAL » et placez la paume de votre main sur le capteur argenté des pulsations pour contrôler votre rythme cardiaque.

Arrêter le tapis

Vous n'avez qu'à appuyer sur le bouton « STOP » (6) du panneau de contrôle ou retirer le système de sécurité pour que le tapis s'arrête automatiquement.

Réglage de la surface de course

Notes

- Toutes les opérations décrites ci-dessous doivent être effectuées avec le tapis de course à la vitesse minimale.
- Faites bien attention lors du réglage du tapis. Gardez vos doigts, vos cheveux et vos vêtements éloignés de la surface de course.
- Ne tendez pas trop la surface de course car cela pourrait endommager l'appareil. La tension est idéale si vous pouvez soulever la partie centrale de l'équipement d'environ 5 cm.
- Si la surface de course est desserrée, vous pouvez l'ajuster en tournant les deux côtés uniformément.
- Si vous la tournez dans le sens des aiguilles d'une montre, la surface de course sera plus serrée.
- Si vous la tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, la surface de course sera plus desserrée.
- Si la surface de course se déplace latéralement, ajustez-la en serrant le côté desserré. Si vous tournez dans le sens des aiguilles d'une montre, elle se serrera. Si vous la tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, elle se desserrera.
- Il est recommandé de réaliser de petites modifications. Par exemple, il est préférable de presser un quart ou la moitié, plutôt qu'effectuer des tours complets et serrer trop la surface de course, endommageant ainsi le tapis.

Avertissement

Il est recommandé de lubrifier périodiquement les parties mobiles. Pour plus d'informations, veuillez consulter le paragraphe sur le nettoyage et l'entretien de ce manuel.

5. RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Commencer

La manière de commencer l'exercice dépend de chaque personne. Si vous n'avez pas fait d'exercice pendant longtemps, si vous avez été longuement inactif ou que vous êtes en surpoids, vous devrez commencer lentement, en augmentant le temps d'exercice régulièrement, peut être sous forme de sessions de quelques minutes tout au long de la semaine. Combinez un régime avec un apport nutritionnel contrôlé, avec une routine efficace d'exercices et tout cela vous aidera à vous sentir mieux.

Tonification des muscles

Pour tonifier vos muscles, vous devrez fixer le niveau de résistance assez haut. Cela soumettra vos muscles à un effort plus important. Néanmoins, il est possible que vous ne soyez pas capable d'entraîner comme vous le souhaiteriez. Si vous voulez aussi améliorer votre forme physique, vous devrez changer votre programme d'entraînement. Vous devrez agir de manière normale pendant toutes les phases de l'échauffement et de l'étirement. Mais vous devrez augmenter la résistance jusqu'à la fin de l'exercice pour soumettre vos jambes à plus d'effort. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir le rythme cardiaque dans la zone recommandée plus tard dans ce manuel.

Perte de poids

Le facteur le plus important est la quantité d'effort que vous apporterez. Plus l'entraînement sera dur et long, plus vous brûlerez de calories. Le processus devra être le même que celui décrit avant pour améliorer votre forme physique.

Phase d'échauffement. Img. 12

Cette phase aide le sang à couler correctement dans tout le corps. Cette phase permet aussi de réduire le risque de crampes ou de lésions musculaires. Il est recommandé de toujours réaliser des étirements avant de commencer l'entraînement. Chaque étirement doit durer au moins 30 secondes ; ne forcez pas sur vos muscles en étirant. Si vous avez mal, arrêtez.

Phase d'exercice. Img. 13

- C'est la phase durant laquelle vous devrez réaliser le plus d'efforts. Après une session normale, vos muscles seront plus flexibles. Entraînez-vous selon votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant.
- Cette phase devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des personnes réalisent au moins 15-20 minutes.

Phase d'étirements

Cette phase permet aux muscles et au système cardiovasculaire de se reposer. Ralentissez le rythme pendant environ 5 minutes avant d'arrêter l'exercice. Les étirements doivent être répétés, rappelez-vous de ne pas forcer sur vos muscles. Lorsque vous êtes de plus en plus en forme, vous aurez besoin d'entraîner plus longtemps et avec plus d'intensité. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 jours par semaine et, si possible, d'exercer vos entraînements de manière régulière tout au long de la semaine.

Exercice pour votre zone cible

Pour vous assurer que votre cœur travaille dans votre zone cible, suivez votre fréquence cardiaque.

Zone cible

Afin d'établir votre zone cible, veuillez consulter l'image 14. Si vous commencez à faire de l'exercice et que vous n'êtes pas très en forme, consultez la colonne A. Si vous faites régulièrement de l'exercice et avez une bonne capacité aérobie, consultez la colonne B.

Img. 14

6. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Avertissement

- Avant de procéder au nettoyage ou entretien de l'appareil, assurez-vous qu'il soit bien éteint et débranché du courant électrique.
- La fréquence de nettoyage et d'entretien indiquée est indicative. Cela dépendra de la fréquence et de l'intensité de l'utilisateur.

Nettoyage

- Vérifiez régulièrement que l'équipement n'a pas subi de modifications, par exemple le desserrage d'écrous.
- La friction du tapis/plateforme peut jouer un rôle important sur le rendement et la vie utile de votre appareil, pour cela, l'appareil a besoin de lubrification périodiquement.
- Il est recommandé d'examiner la plateforme régulièrement.

Il est recommandé de lubrifier la plateforme comme indiqué ci-dessous

- Utilisateur sporadique (moins de 3 heures/semaine) : une fois par an ;
- Utilisateur normal (3-5 heures/semaine) : tous les six mois ;
- Utilisateur intense (plus de 5 heures/semaine) : tous les trois mois.
- Soulevez légèrement le tapis et mettez du lubrifiant aux deux extrémités.
- Il est important de faire fonctionner le tapis pendant quelques minutes après l'avoir lubrifié pour s'assurer que le produit se répande.
- Vous pouvez acheter des lubrifiants dans des magasins de fitness près de chez vous.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant son utilisation. Si une pièce est endommagée, veuillez la remplacer immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit en parfait état.
- L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon légèrement humide et du détergent non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
- N'essayez pas de réparer l'équipement vous-même, car cela pourrait affecter la sécurité de la machine. Si vous avez des difficultés lors de son assemblage, lors de son utilisation ou vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le Service d'Assistance Technique Officiel de Cecotec.
- L'état des vis doit être vérifié toutes les deux ou trois semaines.

Tendre et centrer la surface de course

(Img. 15)

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

Stockage

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

7. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Référence : 07007

Produit : Runfit Sprint

Puissance : 1100 W

Voltage et fréquence : 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Surface de course : 123 x 40 cm

Classe : HC

Poids : 33 kg

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

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

Made in China | Conçu en Espagne

8. 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 débarrasser 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.

9. 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.

10. COPYRIGHT

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

1. TEILE UND KOMPONENTEN

Abb. 1

1. Lauffläche
2. Rechtes Seitengeländer
3. Halterung für den Sicherheitsschlüssel
4. Bedienfeld
5. LED-Display
6. Griffstange
7. Linkes Seitengeländer
8. Ein-/Ausschalter
9. Halterung

Abb. 2

10. Verschönerung der Griffstange (2 Stück)
11. M8x50 mm Allen-Schraube (6 Stück)
12. M8x15 mm Allen-Schraube (2 Stück)
13. M8-Schraubenmutter (2 Stück)
14. Inbusschlüssel
15. Fester Schraubenschlüssel für Muttern
16. Sicherheitsschlüssel (Magnetisches Schutzsystem)

Hinweis

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

2. VOR DEM GEBRAUCH

- Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung und entnehmen Sie das Verpackungsmaterial.
- Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig und in gutem Zustand ist. Falls Sie sichtbare Schäden bemerken, kontaktieren Sie sofort mit dem technischen Kundendienst von Cecotec.

Vollständiger Inhalt

- Hauptstruktur
- Griffstange und Verschönerung
- Werkzeuge.
- Bedienungsanleitung.
- Bedienfeld und LCD-Display

3. MONTAGE DES PRODUKTS

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



Schritt 1

Abb. 3

Stellen Sie das Laufband auf den Boden und öffnen Sie den Körper vorsichtig von Hand.

Schritt 2

Abb. 4

Befestigen Sie die Handauflage und das Bedienfeld am Gehäuse, indem Sie die 4 Allen-Schrauben M8x50 mm (Nr.11/ 2 Stück) einschrauben. Ziehen Sie sie mit den Allen-Schraubenschlüssel fest (14)

Schritt 3

Abb. 5

Klappen Sie die Seitenstangen aus und ziehen Sie die Griffstange mit dem Hauptrahmen fest, indem Sie die M8x50mm Schrauben (Nr.11/ 2 Stück) und die M8 Muttern (Nr.13/ 2 Stück) mit dem Inbusschlüssel (14) und dem Schraubenschlüssel (7) einschrauben.

Schritt 4

Abb. 6

Sichern Sie die Seitenstangen am Hauptrahmen fest, indem Sie die Allen-Schrauben M8x15mm (Nr.12/ 2 Stück) mit dem Inbusschlüssel (14) anschrauben und festziehen.

Schritt 5

Abb. 7

Decken Sie die Schrauben mit den 2 Griffverschönerungen (10) ab.

Ein-/Ausklappen des Laufbandes

- Schalten Sie das Laufband aus, schalten Sie den Ein-/Ausschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker. Abb. 8
- Heben Sie den Pneumatikzylinder vorsichtig an, bis Sie ein "Klick" hören. Abb. 9

Hinweise

- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn es zugeklappt ist.
- Manipulieren Sie nicht mit der Maschine und klappen Sie sie nicht zusammen, bevor die Bandbewegung vollständig zum Stillstand gekommen ist.

4. BEDIENUNG**Laufband einschalten** Abb. 8

Schließen Sie das Netzkabel an die Steckdose an und schalten Sie das Laufband durch Drücken des Ein-/Ausschalters (8) an der Vorderseite des Laufbandes ein. Das Laufband sollte piepsen und das LCD-Display sollte aufleuchten. Es befindet sich jetzt im „Standby“-Modus.

Laufband ausschalten

Wenn Sie mit dem Training fertig sind, drücken Sie die Ein-/Ausschaltung (8) an der Vorderseite des Laufbandes und ziehen Sie den Netzstecker und das Kabel aus der Steckdose. Weitere Informationen zur Wartung des Laufbandes finden Sie im Abschnitt "Wartung" in der Bedienungsanleitung.

Betrieb des Sicherheitssystems

Bringen Sie die Sicherheitsklammer (16) an der Halterung für den Sicherheitsschlüssel (3) an und befestigen Sie die Klammer an Ihrer Kleidung.

Hinweis

Das Band läuft nicht an, wenn der Sicherheitsschlüssel (16) nicht an das Bedienfeld angeschlossen ist. Sie können das Band auch jederzeit stoppen, indem Sie den Sicherheitsschlüssel (16) abziehen und am Bedienfeld in den Aus-Modus schalten; das Laufband stoppt dann automatisch.

Bedienfeld (Abb. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Start
6		Stop

DEUTSCH

- Um das Laufband zu starten, drücken Sie die START-Taste (5) 3 Sekunden lang, und der Countdown beginnt.
- Das Laufband startet mit der Mindestgeschwindigkeit von 0,8 km/h für 60 Sekunden.

Geschwindigkeitsänderungen

- Es gibt drei Möglichkeiten, die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern:
- Vom Bedienfeld aus, indem Sie die Auf- und Ab-Tasten drücken (3 und 4);
- Von der Griffstange aus, indem Sie die Tasten auf der linken Seite drücken.
- Wenn Sie die Schnellstarttasten drücken, erhöht sich die Geschwindigkeit auf 2, 4, 6, 8 oder 10 km/h.

Zeit manuell wechseln

- Drücken Sie die MODE-Taste (2) einmal. Das LCD-Display zeigt „30 Minuten“ an.
- Wählen Sie die Zeit mit den Schnellwahltasten.
- Drücken Sie die Taste START. Die Maschine piept und setzt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit, 0,8 km/h, in Bewegung.
- Wählen Sie die Geschwindigkeit (siehe "Ändern des Geschwindigkeitsabschnitts").
- Der LCD zeigt die Restliche Zeit an.

Strecke manuell wechseln

- Drücken Sie die MODE-Taste (2) zweimal. Das LCD-Display zeigt 1 Km an.
- Wählen Sie die Strecke mit den Geschwindigkeitstasten.
- Drücken Sie die Taste START (5). Die Maschine piept und setzt sich mit der niedrigsten Geschwindigkeit, 0,8 km/h, in Bewegung.
- Wählen Sie die Geschwindigkeit (siehe "Ändern des Geschwindigkeitsabschnitts").
- Die LCD zeigt die verbleibende Strecke an. Wählen Sie die voreingestellten Programme aus.

Programmierung

- Es gibt 12 voreingestellte Programme, so dass Sie sowohl die Zeit als auch die Geschwindigkeit nach Ihren Wünschen wählen und ändern können.
- Die voreingestellten Programme haben jeweils eine voreingestellte Zeit von 30 Minuten, die in 20 Segmente von 90 Minuten aufgeteilt sind (jedes entspricht 5% der gewählten Gesamtzeit). Abb.10.
- Drücken Sie die Taste PROG (1), bis das gewünschte Programm auf dem LCD-Display angezeigt wird.
- Wählen Sie die Zeit zwischen 5 und 60 Minuten mit den Schnellwahltasten.
- Drücken Sie die Taste START (5). Das Gerät gibt einen Signalton ab und das Programm startet automatisch.

Abb. 11

Verbrannte Kalorien und Pulse

- Drücken Sie die Taste PUSH/CAL einmal, um die Anzahl der von Ihnen verbrannten Kalorien zu überprüfen.
- Drücken Sie die PULSE/CAL-Taste zweimal und legen Sie Ihre Handfläche auf den Silber-Pulssensor, um Ihren Puls zu beobachten.

Das Laufband anhalten

Drücken Sie einfach die STOP-Taste (6) auf dem Bedienfeld oder entfernen Sie das Sicherheitssystem, um das Laufband automatisch anzuhalten.

Einstellung des Laufbandes**Hinweise**

- Alle nachfolgend beschriebenen Vorgänge müssen bei minimaler Bandgeschwindigkeit durchgeführt werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Produkts geeignete Kleidung. Halten Sie Ihre Finger, Haare und Kleidung von dem Klebeband fern.
- Ziehen Sie das Laufband nicht zu fest an, da dies das Gerät beschädigen kann. Die Spannung ist ideal, wenn Sie den mittleren Teil des Geräts um etwa 5 cm anheben können.
- Wenn die Lauffläche locker wird, kann sie durch gleichmäßiges Drehen beider Seiten angepasst werden.
- Durch das Drehen im Uhrzeigersinn wird die Lauffläche gefestigt.
- Durch das Drehen gegen den Uhrzeigersinn wird die Lauffläche gelockert.
- Wenn sich die Lauffläche zu einer Seite bewegt, stellen Sie sie ein, indem Sie die Seite, die sich gelöst hat, zusammendrücken. Durch das Drehen im Uhrzeigersinn wird es gefestigt. Durch das Drehen gegen den Uhrzeigersinn wird es gelockert.
- Geringfügige Anpassungen werden empfohlen. Zum Beispiel ist es vorzuziehen, ein Viertel oder die Hälfte zu straffen, anstatt volle Umdrehungen zu machen und die Lauffläche zu hart zu spannen und das Laufband zu beschädigen.

Hinweis

Eine periodische Schmierung der beweglichen Teile wird empfohlen. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "Reinigung und Wartung" in dieser Bedienungsanleitung.

5. TRAININGSEMPFEHLUNGEN**Start**

Wie man mit der Übung beginnt, hängt von jeder Person ab. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, inaktiv oder übergewichtig sind, sollten Sie langsam beginnen und Ihre Trainingszeit regelmäßig erhöhen, mit Sitzungen von wenigen Minuten über die Woche verteilt. Die

DEUTSCH

Kombination aus einer Diät mit kontrollierter Nahrungsaufnahme und einer einfachen, aber effektiven Bewegungsroutine wird Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Muskeltraining

Um Ihre Muskeln zu trainieren, müssen Sie den Widerstandsgrad ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden Ihre Muskeln stärker beansprucht und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Während der Aufwärm- und Abkühlphase müssen Sie sich normal verhalten, aber gegen Ende der Übungsphase müssen Sie Ihren Widerstand erhöhen, um Ihre Beine stärker zu belasten. Sie müssen langsamer werden, um Ihre Herzfrequenz später in der empfohlenen Zone zu halten.

Gewichtsabnahme

Der wichtigste Faktor ist der Aufwand, den Sie betreiben. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Der Prozess sollte derselbe sein wie für die Verbesserung Ihrer Fitness beschrieben.

Aufwärmphase Abb. 12

Diese Phase fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Sie verringert das Risiko von Muskelzerrungen oder Verletzungen. Dehnung wird empfohlen. Jede Dehnung sollte mindestens 30 Sekunden lang gehalten werden; zwingen Sie Ihre Muskeln beim Dehnen nicht, wenn es wehtut, hören Sie auf.

Trainingsphase Abb. 13

- Dies ist die Phase, in der Sie sich am meisten anstrengen müssen. Nach einer normalen Sitzung werden Ihre Muskeln flexibler sein. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, einen konstanten Rhythmus beizubehalten.
- Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen
- mit mindestens 15-20 Minuten.

Abkühlungsphase

In dieser Phase können sich die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System ausruhen. Verlangsamen Sie das Tempo für etwa 5 Minuten, bevor Sie das Training beenden. Dehnungen sollten wiederholt werden; denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überanstrengen. Wenn Sie in Form kommen, müssen Sie immer intensiver trainieren. Es ist ratsam, mindestens 3 Tage pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten möglichst regelmäßig über die Woche zu verteilen.

Training in Ihrem Zielbereich

Beobachten Sie Ihre Herzfrequenz, um sicherzustellen, dass Ihr Herz in Ihrem Zielbereich arbeitet.

Zielzone

Um ihr Zielbereich zu bestimmen, siehe Abbildung 14. Wenn Sie gerade erst mit dem Sport beginnen und noch nicht sehr fit sind, lesen Sie bitte Spalte A. Wenn Sie regelmäßig Sport treiben und eine gute aerobe Kapazität haben, siehe Spalte B.

Abb. 14

6. REINIGUNG UND WARTUNG**Hinweis**

- Stellen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Geräts sicher, dass es ausgeschaltet und von der Stromversorgung getrennt ist.
- Die angegebene Häufigkeit der Reinigung und Wartung ist indikativ. Dies hängt von der Häufigkeit und Intensität der Nutzung ab.

Reinigung

- Überprüfen Sie den Heimtrainer regelmäßig auf mögliche Schäden, wie z.B. das Lösen von Schraubenmutter.
- Die Spannung zwischen Riemen und Plattform spielt eine wichtige Rolle für die Leistung und Nutzungsdauer Ihres Geräts und erfordert daher eine regelmäßige Schmierung.
- Es ist ratsam, die Plattform regelmäßig zu überprüfen.

Es wird empfohlen, die Plattform wie folgt zu schmieren

- Vereinzelter Benutzer (weniger als 3 Stunden/Woche): einmal pro Jahr.
- Normaler Benutzer (3-5 Stunden/Woche): alle sechs Monate.
- Intensiver Benutzer (mehr als 5 Stunden/Woche): alle drei Monate.
- Heben Sie das Laufband leicht an und tragen Sie Schmiermittel auf beide Enden auf.
- Es ist wichtig, nach dem Schmieren einige Minuten lang zu arbeiten, um sicherzustellen, dass sich das Produkt ausdehnt.
- Sie können Schmiermittel im nächstgelegenen Fitnessstudio kaufen.
- Prüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Verwendung nach. Wenn ein Teil in schlechtem Zustand ist, ersetzen Sie es sofort und benutzen Sie den Heimtrainer nicht, bis es in einwandfreiem Zustand ist.
- Der Heimtrainer kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und ein mildes Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren, da dies die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen könnte. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau oder bei der Verwendung haben oder glauben, Teile zu vermissen, wenden Sie sich an Ihren Händler oder den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec.
- Der Zustand der Schrauben sollte alle zwei bis drei Wochen überprüft werden.

Das Laufband spannen und zentrieren:

(Abb.15)

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

Lagerung

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

7. TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Referenz des Gerätes: 07007

Gerät: Runfit Sprint

Leistung: 1100 W

Spannung und Frequenz: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Lauffläche: 123 x 40 cm

Klasse: HC

Gewicht: 33 Kg

Max. Tragbarkeit: 120 kg

*Technische Spezifikationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden, um die Produktqualität zu verbessern.

Made in China | Entworfen in Spanien

8. RECYCLING VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt und/oder die/der Batterie/Akku 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.

9. GARANTIE UND KUNDENDIENST

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

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

Sollte unerwartet eine Störung auftreten oder haben Sie Fragen über Ihrem Produkt, können Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung setzen über die Telefonnummer: +34 963210728

10. COPYRIGHT

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

1. PARTI E COMPONENTI

Fig. 1

1. Superficie da corsa
2. Staffa laterale destra
3. Supporto per la pinza di sicurezza
4. Pannello di controllo
5. Display LCD
6. Manubrio
7. Staffa laterale sinistra
8. Interruttore di accensione/spegnimento
9. Supporto

Fig. 2

10. Finitura del manubrio (2 pezzi)
11. Vite Allen M8*50 mm (6 pezzi)
12. Vite Allen M8*50 mm (2 pezzi)
13. Dado M8 (2 pezzi)
14. Chiave esagonale
15. Chiave aperta per dadi
16. Pinza di sicurezza (sistema di protezione magnetico)

Nota

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

2. PRIMA DELL'USO

- Estrarre il prodotto dalla scatola e rimuovere tutto il materiale di imballaggio.
- Verificare che tutte le parti e componenti siano inclusi e in buono stato. In caso di danni visibili, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Tecnica ufficiale di Cecotec.

Contenuto della scatola

- Struttura principale
- Manubrio e finiture del manubrio
- Attrezzatura
- Manuale di istruzioni
- Pannello di controllo con display LCD

3. MONTAGGIO DEL PRODOTTO

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



Passaggio 1

Fig. 3

Collocare il tapis roulant sul pavimento e aprire il corpo manualmente facendo attenzione.

Passaggio 2

Fig. 4

Fissare il riposamani e il pannello di controllo nel corpo avvitando le 4 viti Allen M8x50mm (11). Stringerle con la chiave allen (14)

Passaggio 3

Fig. 5

Aprire le barre laterali e serrare il manubrio alla struttura principale avvitando le viti M8x50mm (2 pezzi) (11) e i dadi M8 (2 pezzi) (13) con la chiave a brugola (14) e la chiave aperta (7).

Passaggio 4

Fig. 6

Fissare le barre laterali alla struttura principale avvitando e stringendo le viti Allen (2 pezzi) M8x15mm (12) con la chiave Allen (14).

Passaggio 5

Fig. 7

Coprire le viti con le 2 rifiniture del manubrio (10).

Aprire/chiudere il tapis roulant

- Spegner il tapis roulant, spegnere l'interruttore di alimentazione (8) principale e scollegare dalla presa. Fig. 8
- Sollevare il cilindro pneumatico con cautela fino a sentire un "click". Fig. 9

Avvisi

- Non usare il tapis roulant chiuso.
- Non maneggiare o piegare la macchina finché il movimento non si è fermato completamente.

4. FUNZIONAMENTO

Accensione del tapis roulant Fig. 8

Collegare il cavo di alimentazione alla presa di corrente e accendere il tapis roulant premendo l'interruttore on/off (8) sulla parte anteriore del tapis roulant. Il tapis roulant dovrà emettere un suono e il display LCD si accenderà. Ora è in modalità standby.

Spegnimento del tapis roulant

Quando l'esercizio è finito, premere l'interruttore on/off (8) sulla parte anteriore del tapis roulant, scollegare l'alimentazione e il cavo dalla presa. Controllare la Sezione di Manutenzione del Manuale d'uso per maggiori informazioni sulla manutenzione del tapis roulant.

Funzionamento del sistema di sicurezza

Collegare la pinza di sicurezza (16) nel supporto per la chiave di sicurezza (3) e agganciare il "clip" ai propri indumenti.

Nota

Il tapis roulant non inizierà a funzionare se la chiave di sicurezza (16) non è collegata al pannello di controllo. È possibile fermare il tapis roulant in qualsiasi momento premendo la chiave di sicurezza (16) e mettendola in modalità off sul pannello, il tapis roulant si fermerà automaticamente.

Pannello di controllo (Fig. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Inizio
6		Stop

- Per attivare il tapis roulant, premere il pulsante START (5) per 3 secondi e inizierà il conto alla rovescia.
- Il tapis roulant inizierà con la velocità minima di 0,8 km/h per 60 secondi.

Cambi di velocità

- Esistono tre modi per aumentare e diminuire la velocità:
- Dal pannello di controllo, premere i pulsanti più e meno (3 e 4);
- Dal manubrio, premere i pulsanti di sinistra.
- Pulsanti di accensione rapida – premere questi bottoni per aumentare la velocità a 2, 4, 6, 8 o 10 km/h.

Cambiare il tempo manualmente

- Premere una volta il tasto "MODE" (2). Il display LCD mostrerà 30 minuti.
- Selezionare l'ora utilizzando i pulsanti di velocità.
- Premere il tasto START. La macchina emetterà un bip e inizierà a muoversi a velocità più bassa, a 0,8 km/h.
- Selezionare velocità (consultare nella sezione "Cambio della sezione di velocità").
- Il LED mostrerà il tempo residuo.

Cambiare la distanza manualmente

- Premere due volte il tasto MODE (2). Il display LCD mostrerà 1 km.
- Selezionare la distanza utilizzando i tasti della velocità.
- Premere il tasto START (5). La macchina emetterà un bip e inizierà a muoversi a velocità più bassa, a 0,8 km/h.
- Selezionare velocità (consultare nella sezione "Cambio della sezione di velocità").
- L' LCD mostrerà la distanza residua. Selezionare i programmi preimpostati.

Programmazione

- Esistono 12 programmi preimpostati per selezionare e cambiare il tempo e la velocità a piacere.
- I programmi preconfigurati hanno un tempo prestabilito di 30 minuti ciascuno divisi in 20 segmenti da 90 secondi (ognuno rappresenta un 5 % del totale del tempo selezionato). Fig 10.
- Premere il bottone PROG (1) finché il programma desiderato non venga mostrato sul display LCD.
- Selezionare il tempo da 5 a 60 minuti usando i tasti della velocità.
- Premere il tasto START (5). la macchina emetterà un suono e il programma si riavvierà automaticamente.

Fig. 11

Calorie bruciate e pulsazioni

- Premere il pulsante PULSE/CAL una volta per controllare il numero di calorie consumate.
- Premere il pulsante PULSE/CAL due volte e mettere il palmo della mano sul sensore argentato delle pulsazioni per monitorare le stesse.

Fermare il tapis roulant

Basta solamente premere il pulsante STOP (6) sul pannello di controllo o rimuovere il sistema di sicurezza per arrestare automaticamente il tapis roulant.

Regolare la superficie di corsa

Avvisi

- Tutte le operazioni descritte di seguito devono essere eseguite con il tapis roulant in funzione alla velocità minima.
- Usare estrema cautela quando si regola la cinghia. Mantenere le dita, i capelli o indumenti lontani dal tapis roulant.
- Non stringere eccessivamente la cinghia perché ciò potrebbe danneggiare il dispositivo. La tensione è ideale se si può sollevare la parte centrale del dispositivo di circa 5 cm.
- Se la superficie di corsa si allenta, è possibile aggiustarla girando entrambi i lati in modo uniforme.
- Girare in senso orario e si stringerà la superficie da corsa.
- Girando in senso antiorario si allenterà la superficie di corsa.
- Se la superficie di corsa si muove verso un lato, aggiustarla stringendo il lato che si è allentato. Girare in senso orario per stringere. Girando in senso antiorario si allenterà.
- Si consiglia di realizzare piccole modifiche. Per esempio, è preferibile stringere un quarto o la metà invece di realizzare giri completi e stringere la superficie con troppa forza e danneggiare la cinghia.

Avviso

Si consiglia di lubrificare periodicamente le parti mobili. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione di pulizia e manutenzione di questo manuale.

5. RACCOMANDAZIONI SULL'ALLENAMENTO

Start

Il carico di esercizi iniziale cambia da persona a persona. Se non si è fatto esercizio per lungo tempo, si è stati inattivi o si è in sovrappeso, occorrerà iniziare lentamente, aumentando il tempo degli esercizi gradualmente, iniziando con sessioni di pochi minuti per tutta la settimana. Associare una dieta con un apporto nutrizionale controllato con una semplice però effettiva routine di esercizi e ciò la aiuterà a stare meglio.

Tonificazione muscolare

Per tonificare i muscoli, sarà necessario impostare un livello di resistenza abbastanza elevato. Questo sottometterà i muscoli a un maggiore sforzo ed è possibile che non si riesca ad allenarsi tanto a lungo quanto si vorrebbe. Se si vuole anche migliorare la propria forma fisica,

si dovrà cambiare il proprio programma di allenamento. Durante le fasi di riscaldamento e di raffreddamento ci si dovrà allenare normalmente, ma sarà necessario aumentare la resistenza verso la fine della fase di esercizio per sottoporre le gambe a uno sforzo maggiore. In seguito sarà necessario rallentare per mantenere la frequenza cardiaca nel range raccomandato.

Perdita di peso

Il fattore più importante è la quantità di sforzo sopportato. Allenamenti più duri e lunghi permetteranno di bruciare più calorie. Il procedimento è lo stesso della forma fisica.

Fase di riscaldamento Fig. 12

In questa fase il sangue inizierà a fluire per tutto il corpo. Ridurrà il rischio di lesioni muscolari e crampi. È consigliato anche effettuare stretching. Ogni esercizio deve durare circa 30 secondi, non forzare i muscoli, se si avvertono fastidi o dolori fermarsi immediatamente.

Fase di esercizio Fig. 13

- Questa è la fase in cui si realizza maggiore sforzo. Dopo una sessione normale, i muscoli delle gambe saranno più flessibili. Allenarsi in base al proprio ritmo, cercando di mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'allenamento.
- Questa fase deve durare un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone
- si allena per 15-20 minuti.

Fase di raffreddamento

Questa fase consiste nel abbassare il ritmo cardiovascolare e rilassare i muscoli. Rallentare il ritmo per circa 5 minuti prima di fermare l'esercizio. Ripetere gli esercizi dell'immagine della fase di riscaldamento ricordando di non sforzare i muscoli. Andando avanti con il tempo dovrà aumentare il tempo di allenamento e l'intensità. È consigliabile allenarsi 3 volte a settimana e, se è possibile, effettuare diverse pause tra le sessioni di allenamenti in tutta la settimana.

Esercizio in zona obiettivo

Per assicurarsi che il cuore lavori nella zona obiettivo, fare attenzione alla propria frequenza cardiaca.

Zona obiettivo

Per determinare la zona obiettivo, consultare la figura 14. Se si sta iniziando a fare esercizio e non si è molto in forma, vedere la colonna A. Se ci si allena regolarmente e si ha una buona capacità aerobica, vedere la colonna B.

Fig. 14

6. PULIZIA E MANUTENZIONE

Avvertenza

- Prima di procedere con la pulizia e la manutenzione, assicurarsi che sia spento e scollegato dalla presa.
- La frequenza di pulizia e manutenzione indicata è una linea guida. Dipenderà dalla frequenza e dall'intensità d'uso.

Pulizia

- Controllare la macchina periodicamente per rilevare possibili problemi, come ad esempio l'allentamento delle viti.
- La frizione del nastro/piattaforma potrebbe avere un ruolo importante nel rendimento e nella vita utile del prodotto, per questo richiede lubrificazione periodica.
- Si consiglia di ispezionare la piattaforma regolarmente.

È consigliabile lubrificare la piattaforma come indicato a seguire

- Utente sporadico (meno di 3 ore/settimana): una volta all'anno.
- Utente normale (3-5 ore/settimana): ogni sei mesi.
- Utente intenso (più di 5 ore/settimana): ogni tre mesi.
- Sollevare leggermente il tapis roulant e applicare del lubrificante alle due estremità.
- È importante che dopo la lubrificazione si lavori per qualche minuto per far sì che il prodotto si espanda.
- Può acquistare il lubrificante in qualsiasi negozio di fitness più vicino.
- Ispezionare e stringere tutte le parti prima dell'uso. Se alcune parti sono in cattive condizioni, sostituirle immediatamente e non usare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni.
- La macchina può essere pulita con un panno leggermente umido e un detergente non abrasivo. Non usare solventi.
- Non tentare di eseguire la manutenzione dell'apparecchiatura da soli, poiché ciò potrebbe compromettere la sicurezza della macchina. In caso di difficoltà nel montaggio, nell'uso o se mancano dei pezzi, contattare il proprio rivenditore o il centro di assistenza ufficiale Cecotec.
- Bisogna controllare lo stato dei bulloni ogni due o tre settimane.

Tendere e centrare la cinghia:

(Fig. 15)

1. Mettere la cinghia in funzione a una velocità bassa.
2. Piegare la cinghia.
3. Inserire la chiave Allen all'interno della parte per regolare la tensione e la posizione della cinghia e ruotarla a destra e a sinistra fino a quando non è correttamente tesa e centrata.

- Non stringere eccessivamente la cinghia perché ciò potrebbe danneggiare il dispositivo.
- La tensione è ideale se si può sollevare la parte centrale del dispositivo di circa 5 cm.

Conservazione

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

7. SPECIFICHE TECNICHE

Codice del prodotto: 07007

Prodotto: Runfit Sprint

Potenza: 1100 W

Tensione e frequenza: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Superficie da corsa: 123 x 40 cm

Classe: HC

Peso: 33 kg

Peso massimo utente: 120 kg.

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

Prodotto in Cina | Progettato in Spagna

8. RICICLAGGIO DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE ED ELETTRONICHE



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

Per informazioni dettagliate su come smaltire correttamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche e/o le batterie, il consumatore dovrà contattare le autorità locali.

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

9. GARANZIA E SUPPORTO TECNICO

Cecotec sarà responsabile nei confronti dell'utente finale o del consumatore per qualsiasi difetto di conformità esistente al momento della consegna del prodotto nei termini, condizioni

e scadenze stabilite dalla normativa vigente.

Si raccomanda che le riparazioni siano effettuate da personale specializzato.

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

10. COPYRIGHT

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

1. PEÇAS E COMPONENTES

Fig. 1

1. Superfície de corrida
2. Barra do lado direito
3. Suporte para a pinça de segurança
4. Painel de controlo
5. Ecrã LCD
6. Guiador
7. Barra do lado esquerdo
8. Interruptor de ligar/desligar
9. Suporte

Fig. 2

10. Acabamento do guiador (2 peças)
11. Parafuso Allen M8x50 mm (6 peças)
12. Parafuso Allen M8x15 mm (2 peças)
13. Porca M8 (2 peças)
14. Chave Allen
15. Chave fixa para porcas
16. Chave de segurança (sistema de proteção magnético)

Nota

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

2. ANTES DE USAR

- Tire o produto da caixa e retire todo o material de embalagem.
- Certifique-se de que todas as peças e componentes estão incluídas e em bom estado. Se observar algum dano visível, entre em contacto imediatamente com o Serviço de Assistência Técnica oficial da Cecotec.

Conteúdo da caixa

- Estrutura principal
- Guiador e guarnição do guiador.
- Ferramentas.
- Manual de instruções.
- Painel de controlo e ecrã LED

3. MONTAGEM DO PRODUTO

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



Passo 1

Fig. 3

Coloque a passadeira de correr no chão e abra o corpo manualmente com cuidado.

Passo 2

Fig. 4

Fixe o guiador e o painel de controlo no corpo principal aparafusando as 4 peças de parafusos Allen M8x50 (11) mm no seu lugar. Aperte-os com a chave Allen (14)

Passo 3

Fig. 5

Desdobre as barras laterais e fixe o guiador à estrutura principal apertando os parafusos (2 peças) M8x50 mm (11) e as porcas (2 peças) M8 (13) com a chave allen (14) e a chave fixa para porcas (7).

Passo 4

Fig. 6

Fixe as barras laterais com a estrutura principal e aperte os parafusos Allen (2 peças) M8x15mm (12) com a chave Allen (14).

Passo 5

Fig. 7

Cubra os parafusos com as 2 guarnições do guiador (10).

Dobrar/desdobrar a passadeira

- Desligue a passadeira, desligue o interruptor de ligar/desligar (8) e desconecte da corrente elétrica. Fig. 8
- Levante cuidadosamente o cilindro pneumático até ouvir um "clique". Fig.9

Avisos

- O cinto não deve ser utilizado fechado.
- Não manuseie nem dobre a máquina até que o movimento da correia tenha parado completamente.

4. FUNCIONAMENTO**Ligar a passadeira** Fig. 8

Ligue o cabo de alimentação à tomada e ligue a passadeira premindo o interruptor on/off (8) na parte da frente da passadeira. A passadeira deverá emitir um sinal sonoro e o ecrã LCD acenderá. Agora encontra-se em modo standby.

Desligar a passadeira

Quando o exercício estiver terminado, pressione o interruptor on/off (8) na frente da passadeira, desligar a fonte de alimentação e o cabo da tomada. Para mais informação sobre a manutenção da passadeira de correr, consulte a secção correspondente do manual de instruções.

Funcionamento do sistema de segurança

Ligue a pinça de segurança (16) ao suporte para a pinça de segurança (3) e prenda o clipe ao seu vestuário.

Nota

O cinto não começará a funcionar se a pinça de segurança (16) não estiver ligada ao painel de controlo. Também pode parar a passadeira em qualquer altura, desligando a pinça de segurança (16) e colocando-a em modo desligado no painel, a passadeira para automaticamente.

Painel de controlo Fig.10

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Começar
6		Stop

PORTUGUÊS

- Para iniciar a passadeira, pressione o botão START (5) durante 3 segundos e a contagem regressiva começará.
- A passadeira começará a uma velocidade mínima de 0,8 km/h durante 60 segundos.

Mudar a velocidade

- Existem três formas de aumentar ou diminuir a velocidade:
- Desde o painel de controlo, pressionando os botões de mais e menos (3 e 4);
- Desde o guiador, pressionando os botões da esquerda.
- Com os botões de ligar rápido, pressionando estes botões para aumentar a velocidade a 2, 4, 6, 8 ou 10 km/h.

Mudar o tempo manualmente

- Pressione uma vez o botão MODE (2). O ecrã LED mostrará: 30 minutos.
- Selecione a hora utilizando os botões de velocidade.
- Prima o botão "START". A máquina emitirá um sinal sonoro e começará a mover-se à velocidade mais baixa: 0,8 km/h.
- Selecione a velocidade (consulte a secção de "Mudar a velocidade").
- O LED mostrará o tempo restante.

Mudar a distância manualmente

- Pressione o botão MODE (2) duas vezes. O ecrã LCD mostrará: 1 km.
- Selecione a distância usando os botões de velocidade.
- Prima o botão START (5). A máquina emitirá um sinal sonoro e começará a mover-se à velocidade mais baixa: 0,8 km/h.
- Selecione a velocidade (consulte a secção de "Mudar a velocidade").
- O LED mostrará a distância restante. Selecione os programas predefinidos.

Programação

- Existem 12 programas predefinidos para que possa escolher e alterar tanto o tempo como a velocidade ao seu gosto.
- Cada programa tem um tempo predefinido de 30 minutos dividido em 20 segmentos de 90 segundos (cada um representando 5% do tempo total selecionado). Fig 10.
- Pressione o botão PROG (1) até que o programa desejado se mostre no ecrã LCD.
- Selecione o tempo entre 5 e 60 minutos usando os botões de velocidade.
- Prima o botão START (5). A máquina emitirá um sinal sonoro e o programa iniciará automaticamente.

Fig. 11

Calorias queimadas e pulsações

- Pressione o botão PULSE/CAL uma vez para visualizar o número de calorias queimadas.
- Pressione o botão PULSE/CAL duas vezes e ponha a palma da sua mão sobre o sensor prateado das pulsações para monitorizar as suas pulsações.

Parar a passadeira

Só terá de pressionar o botão STOP (6) no painel de controlo ou tirar o sistema de segurança e a passadeira parará automaticamente.

Ajuste da superfície de correr**Avisos**

- Todas as operações descritas abaixo devem ser realizadas com a passadeira a funcionar à velocidade mínima.
- Tenha extremo cuidado ao ajustar a passadeira de correr. Mantenha os seus dedos, cabelo e roupa afastados da passadeira.
- Não aperte demasiado a passadeira, pois isto pode danificar o dispositivo. A tensão é ideal se se conseguir levantar a parte central do aparelho em cerca de 5 cm.
- Se a superfície de correr da passadeira perder tensão, sempre poderá ajustar girando ambos lados de forma uniforme.
- Rodando em sentido horário será apertada.
- Rodando em sentido anti-horário será solta.
- Se a superfície de correr se move para um lado, ajuste apertando o lado que se tenha desapertado. Rodando em sentido horário será apertada. Rodando em sentido anti-horário será solta.
- Recomenda-se a realização de pequenos ajustes. Por exemplo, é preferível apertar um quarto ou metade em vez de fazer voltas completas e apertar demasiado a superfície de corrida, isto pode danificar o tapete.

Aviso

Recomenda-se a lubrificação regular das peças móveis. Para mais informações, consulte por favor a secção de reciclagem deste manual.

5. RECOMENDAÇÕES DE EXERCÍCIO**Início**

A forma de começar o exercício depende de cada pessoa. Se não tiver feito exercício durante um longo período de tempo, tiver estado inativo ou tiver sobrepeso, deve começar lentamente, aumentando o seu tempo de exercício regularmente, com sessões de poucos minutos ao longo da semana. Combine uma dieta nutricional controlada com uma rotina de exercícios simples mas eficazes, isto ajudará ao seu bem-estar.

Tonificação dos músculos

Para tonificar os seus músculos, terá de definir o nível de resistência bastante elevado. Isto irá submeter os seus músculos a um esforço maior e poderá não ser capaz de treinar o

tempo que desejar. Se também quiser melhorar a sua condição física, terá de alterar o seu programa de treino. Realize o treino a um ritmo mais suave durante as fases de aquecimento e arrefecimento, mas terá de aumentar a sua resistência no final da fase de exercício para colocar mais tensão nas suas pernas. Terá de reduzir a velocidade para manter mais tarde o seu ritmo cardíaco na zona recomendada.

Perda de peso

O fator mais importante é a quantidade de esforço realizado. Quanto mais duro e mais longo for o seu treino, mais calorias irá queimar. O processo deve ser o mesmo que o descrito para melhorar a sua forma física.

Fase de aquecimento Fig. 12

Esta fase ajuda o fluxo sanguíneo em todo o corpo. Reduzirá o risco de distensão ou lesão muscular. Recomenda-se o alongamento. Cada alongamento deve ser realizado durante pelo menos 30 segundos; não force os músculos ao esticar, se doer, pare.

Fase de exercício Fig. 13

- Esta é a fase em que terá de fazer o maior esforço. Depois de uma sessão normal, os seus músculos serão mais flexíveis. Treine ao seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante.
- Esta fase deve durar pelo menos 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece com pelo menos 15-20 minutos

Fase de arrefecimento

Esta fase permite que os músculos e o sistema cardiovascular descansem. Abrace o ritmo durante cerca de 5 minutos antes de parar o exercício. Os alongamentos devem ser repetidos; lembre-se de não forçar os músculos. À medida que vai ficando em forma, precisará de treinar cada vez mais intensamente. É aconselhável treinar pelo menos 3 dias por semana e, se possível, distribuir as sessões de treino regularmente ao longo da semana.

Exercício na sua zona objetivo

Para ter a certeza de que o seu coração está a trabalhar na sua zona alvo, observe o seu ritmo cardíaco.

Zona objetivo

Para determinar a sua zona objetivo, consulte a figura 14. Se está apenas a começar a fazer exercício e não está muito em forma, ver coluna A. Se faz exercício regularmente, e tem boa capacidade aeróbica, ver coluna B.

Fig. 14

6. LIMPEZA E MANUTENÇÃO

Advertência

- Antes de limpar ou manter o equipamento, certifique-se de que está desligado e desconectado da alimentação elétrica.
- A frequência de limpeza e manutenção indicada é indicativa. Dependerá da frequência e intensidade do utilizador.

Limpeza

- Verifique periodicamente o equipamento para alterações, tais como o afrouxamento de porcas.
- A fricção do tapete/plataforma pode ter um papel importante no desempenho e na vida útil do seu equipamento, e por isso requer lubrificação periódica.
- É aconselhável inspecionar regularmente a plataforma.

Recomenda-se a lubrificação da plataforma da seguinte forma

- Utilizador esporádico (menos de 3 horas/semana): uma vez por ano.
- Utilizador normal (3-5 horas/semana): de seis em seis meses.
- Utilizador intenso (mais de 5 horas/semana): de três em três meses.
- Levante ligeiramente a passadeira e aplique lubrificante em ambas as extremidades da passadeira.
- É importante que após a lubrificação se trabalhe durante alguns minutos para garantir que o produto se expande.
- Pode comprar lubrificante na sua loja de fitness mais próxima.
- Inspeccione e aperte todas as peças antes da sua utilização. Se qualquer peça estiver em mau estado, substitua-a imediatamente e não utilize o equipamento até que esteja em perfeito estado.
- O equipamento pode ser limpo com um pano ligeiramente humedecido e um detergente não abrasivo. Não utilize dissolventes.
- Não tente fazer a manutenção do equipamento por si próprio, pois isso pode afetar a segurança da máquina. Se tiver dificuldades na montagem, utilização, ou se pensar que lhe faltam peças, contacte o Serviço Oficial de Assistência Técnica da Cecotec.
- O estado dos parafusos deve ser verificado a cada duas a três semanas.

Apertar e centrar a passadeira:

(Fig. 15)

1. Inicie a passadeira a uma velocidade baixa.
2. Dobre a passadeira.
3. Insira a chave Allen dentro da peça para ajustar a tensão e a posição da superfície da passadeira e rode-a para a direita e esquerda até estar corretamente tensionada e centrada.

PORTUGUÊS

- Não aperte demasiado a passadeira, pois isto pode danificar o dispositivo.
- A tensão é ideal se se conseguir levantar a parte central do aparelho em cerca de 5 cm.

Armazenagem

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

7. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência do produto: 07007

Produto: Runfit Sprint

Potência: 1100 W

Tensão e frequência: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Superfície de corrida: 123 x 40 cm

Classe: HC

Peso: 33 kg

Peso máximo do utilizador: 120 kg

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

Fabricado em China | Desenhado em Espanha

8. RECICLAGEM DE EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS E ELETRÓNICOS



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

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

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

9. 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.

10. COPYRIGHT

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

1. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

Fig. 1

1. Loopoppervlak
2. Rechter zijleuning
3. Veiligheidssleutelhouder
4. Bedieningspaneel
5. LCD-scherf
6. Stuur
7. Linker zijleuning
8. Aan-/uitschakelaar
9. Steun

Fig. 2

10. Afdekking van de stuurstangen (2 stuks)
11. M8x50 mm inbusschroef (6 stuks)
12. M8x15 mm inbusschroef (2 stuks)
13. M8 moer (2 stuks)
14. Inbussleutel
15. Vaste sleutel voor moeren
16. Veiligheidssleutel (magnetisch beveiligingssysteem)

Opmerking

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

2. VOOR U HET TOESTEL GEBRUIKT

- Haal het product uit de doos en verwijder al het verpakkingsmateriaal.
- Controleer of alle onderdelen en componenten aanwezig en in goede staat zijn. Als u zichtbare schade waarneemt, neem dan zo snel mogelijk contact op met de officiële Technische Ondersteuningsservice van Cecotec.

Inhoud van de doos

- Hoofdframe.
- Stuur en stuurbekleding.
- Hulpmiddelen.
- Handleiding.
- Bedieningspaneel met LCD-scherf.

3. HET TOESTEL MONTEREN

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

Product.



Stap 1

Fig. 3

Plaats de loopband op de vloer en open het geheel voorzichtig.

Stap 2

Fig. 4

Bevestig de handgrepen en het bedieningspaneel door de 4 inbusschroeven M8x50 mm (11) vast te draaien in de schroefgaten. Zet ze vast met de inbussleutel (14)

Stap 3

Fig. 5

Klap de zijrails uit en zet het stuur vast aan het hoofdframe door de M8x50mm bouten (2 stuks) (11) en de M8 moeren (2 stuks) (13) vast te draaien met de inbussleutel (14) en de steeksleutel (7).

Stap 4

Fig. 6

Bevestig de zijrails aan het hoofdframe door de M8x15mm inbusschroeven (2 stuks) (12) met de inbussleutel (14) vast te schroeven en vast te draaien.

Stap 5

Fig. 7

Dek de bouten af met de 2 stuurstrips (10)

De loopband openklappen/opvouwen.

- Schakel de loopband en de aan/uit-schakelaar (8) uit. Trek de stekker uit het stopcontact. Fig. 8
- Til de pneumatische cilinder voorzichtig op tot u een "klik" hoort. Fig. 9

Opmerkingen

- Draag de tape niet dicht.
- Hanteer of vouw de machine niet op voordat de bandbeweging volledig tot stilstand is gekomen.

4. WERKING

De loopband aanschakelen Fig. 8

Sluit het netsnoer aan op het stopcontact en zet de loopband aan door op de aan/uit-schakelaar (8) aan de voorkant van de loopband te drukken. De loopband zal een geluid maken en het LCD-scherm zal oplichten. Het is nu in de stand-by modus.

De loopband uitschakelen

Wanneer de training beëindigd is, drukt u op de aan/uit-schakelaar (8) aan de voorkant van de loopband, trekt u de stekker uit het stopcontact en trekt u de kabel uit het stopcontact. Zie de paragraaf "Schoonmaken en onderhoud" van deze handleiding voor meer informatie over het onderhoud van de loopband.

Werking van het beveiligingssysteem

Bevestig de veiligheidsclip (16) aan de veiligheidssleutelhouder (3) en bevestig de clip aan uw kleding.

Opmerking

De band zal niet gaan lopen als de veiligheidssleutel (16) niet op het bedieningspaneel is aangesloten. U kunt de band ook op elk moment stoppen door de veiligheidssleutel (16) los te koppelen en op het paneel in de uit-stand te zetten, de band zal dan automatisch stoppen.

Bedieningspaneel (Fig. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Start
6		Stop

- Druk op de START-knop (5) gedurende 3 seconden om de loopband aan te zetten. De aftelling zal beginnen.
- De loopband zal beginnen met een minimale snelheid van 0,8 km/h gedurende 60 seconden.

De snelheid veranderen

- Er bestaan drie mogelijkheden om de snelheid te verhogen of te verlagen.
- Via het bedieningspaneel, druk op omhoog- en omlaagknoppen (3 en 4).
- Via het stuur door de knoppen aan de linkerkant in te drukken.
- Snelstartknop: druk op deze knoppen om de snelheid te verhogen naar 2, 4, 6, 8 of 10 km/h.

De tijd veranderen in de handmatige stand

- Druk één keer op de MODE-knop. (2) Op het LCD-display wordt weergegeven: 30 minuten.
- Kies de tijd door de snelheidsknoppen te gebruiken.
- Druk op de START-knop Het apparaat zal een keer piepen en de loopband zal beginnen te bewegen op de laagste snelheid van 0,8 km/h.
- Kies de snelheid (zie "Wijzigen van de snelheidssectie").
- De LCD geeft de resterende tijd aan.

De afstand veranderen in de handmatige stand

- Druk twee keer op de MODE-knop (2). Het LCD-scherm toont 1 km.
- Kies de afstand door de snelheidsknoppen te gebruiken.
- Druk op de START-knop (5) Het apparaat zal een keer piepen en de loopband zal beginnen te bewegen op de laagste snelheid van 0,8 km/h.
- Kies de snelheid (zie "Wijzigen van de snelheidssectie").
- De LCD geeft de resterende afstand aan. Selecteer de vooraf ingestelde programma's.

Programmering

- De loopband beschikt over 12 vooraf ingestelde programma's waaruit je kan kiezen. Hiermee kan je zowel de tijd als de snelheid instellen zoals u wenst.
- De vooraf ingestelde programma's hebben elk een vooraf bepaalde tijd van 30 minuten verdeeld over 20 segmenten van 90 minuut (elk segment stelt 5% van de totale gekozen tijd voor). Fig. 10.
- Druk op de PROG-knop (1) totdat het gewenste programma wordt weergegeven op het LCD-scherm.
- Stel de tijd in tussen 5 en 60 minuten door de snelheidsknoppen te gebruiken.
- Druk op de START-knop (5) Het apparaat zal een keer piepen en het programma zal automatisch beginnen.

Fig. 11

Verbrande calorieën en hartslag

- Druk één keer op de PULSE/CAL-knop om het aantal verbrande calorieën weer te geven.
- Druk twee keer op de PULSE/CAL-knop en plaats uw de palm op de zilverachtige hartslagsensor om uw hartslag weer te geven.

De loopband stoppen

Druk gewoon op de STOP-knop (6) op het bedieningspaneel of verwijder het veiligheidssysteem om de loopband automatisch te laten stoppen.

Aanpassen van het loop-oppervlak

Opmerkingen

- Alle hieronder beschreven handelingen moeten worden uitgevoerd met de band op minimumsnelheid.
- Wees uiterst voorzichtig bij het afstellen van de band. Houd uw vingers, haar en kleding uit de buurt van de loopband.
- Trek de band niet te strak aan, want dat kan het toestel beschadigen. De spanning is ideaal als u het centrale deel van de uitrusting ongeveer 5 cm kunt optillen.
- Als het loop-oppervlak losraakt, kan het worden aangepast door beide zijden gelijkmatig te draaien.
- Door met de wijzers van de klok mee te draaien wordt het oppervlak strakker.
- Door tegen de wijzers van de klok in te draaien wordt het oppervlak losser.
- Als het oppervlak naar één kant beweegt, pas het dan aan door de losgeraakte kant in te drukken. Door met de wijzers van de klok mee te draaien, wordt het strakker. Door tegen de wijzers van de klok in te draaien, wordt het losser.
- Kleine aanpassingen worden aanbevolen. Het is beter om een kwart of de helft aan te spannen in plaats van volledige slagen te maken en het oppervlak te hard aan te spannen en de loopband te beschadigen.

Opmerking

Het wordt aangeraden om de bewegende onderdelen regelmatig met olie in te smeren. Meer informatie vindt u in het hoofdstuk over reiniging en onderhoud in deze handleiding.

5. AANBEVELINGEN VOOR OEFENINGEN

Start

Het starten van de oefening hangt af van elke persoon. Als u lange tijd niet hebt gesport, inactief bent geweest of overgewicht heeft, moet u langzaam beginnen en uw trainingstijd regelmatig verhogen, met sessies van een paar minuten gedurende de week. Door een dieet te combineren met een gecontroleerde voedingsinname en een eenvoudige maar effectieve oefeningsroutine zult u zich beter voelen.

Spierversteviging

Om uw spieren te trainen, moet u het weerstandsniveau vrij hoog. Dit zal uw spieren meer belasten en u zult misschien niet zo lang Hierdoor worden uw spieren zwaarder belast en kunt u misschien niet zo lang trainen als u zou willen. Als u ook uw conditie wilt verbeteren, zult u uw trainingsprogramma moeten aanpassen. Tijdens de opwarmings- en afkoelingsfasen moet u normaal presteren, maar tegen het einde van de trainingsfase moet u de weerstand verhogen om uw benen meer te belasten. U moet later langzamer gaan lopen om uw hartslag in de aanbevolen zone te houden.

Gewichtsverlies

De belangrijkste factor is de hoeveelheid inspanning die u levert. Hoe harder en langer u traint, hoe meer calorieën u zult verbranden. Het proces moet hetzelfde zijn als beschreven voor het verbeteren van uw conditie.

Warming-up fase. Fig. 12

Deze fase helpt de bloedstroom door het hele lichaam. Het zal het risico op kramp of letsel verminderen. Rekken wordt aanbevolen. Elke rekking moet ten minste 30 seconden worden vastgehouden; forceer uw spieren niet bij het rekken, als het pijn doet, stop dan.

Trainingsfase Fig. 13

- Dit is de fase waarin u de meeste moeite moet doen. Na een normale sessie zullen uw spieren soepeler zijn. Train in je eigen tempo, maar het is heel belangrijk om een constant ritme te houden.
- Deze fase moet ten minste 12 minuten duren, hoewel de meeste mensen beginnen
- Met ten minste 15-20 minuten.

Afkoelfase

In deze fase kunnen de spieren en het hart- en vaatstelsel tot rust komen. Laat het tempo ongeveer 5 minuten zakken voordat je stopt met de oefening. De rekkingen moeten worden herhaald; vergeet niet uw spieren niet te belasten. Naarmate je in vorm komt, zul je steeds intensiever moeten trainen. Het wordt aangeraden om minstens 3 dagen per week te trainen en, indien mogelijk, de trainingen regelmatig te verspreiden over de week.

Oefening in uw doelzone

Om er zeker van te zijn dat je hart in je streefzone werkt, moet je je hartslag in de gaten houden.

Doelgebied

Om uw streefzone te bepalen, zie figuur 14. Als u net begint met sporten en niet erg fit bent, zie kolom A. Als u regelmatig sport en een goede aërobe capaciteit hebt, zie kolom B.

Fig. 14

6. SCHOONMAAK EN ONDERHOUD

Waarschuwing

- Voordat u begint met reinigen of onderhoudt, zorg ervoor dat de apparatuur, uitgeschakeld en losgekoppeld is.
- De aangegeven frequentie van reiniging en onderhoud is indicatief. Het zal afhangen van de frequentie en de intensiteit van de gebruiker.

Schoonmaken

- Controleer de apparatuur regelmatig op mogelijke schade, zoals het loslaten van moeren.
- Bandwrijving kan een grote rol spelen in de prestaties en de levensduur van uw apparatuur en vereist daarom regelmatige smering.
- Het is raadzaam om het platform regelmatig te inspecteren.

Het wordt aanbevolen om het platform als volgt te smeren

- Sporadische gebruiker (minder dan 3 uur/week): één keer per jaar
- Normale gebruiker (3-5 uur/week): elke zes maanden
- Intensieve gebruiker (meer dan 5 uur/week): elke drie maanden
- Til de band iets op en breng smeermiddel aan op beide uiteinden.
- Het is belangrijk om na het smeren een paar minuten te werken om ervoor te zorgen dat het product uitzet.
- U kunt smeerolie kopen bij uw dichtstbijzijnde fitnesswinkel.
- Inspecteer alle onderdelen voor gebruik en zet ze vast. Als een onderdeel in slechte staat is, vervang het dan onmiddellijk en gebruik de apparatuur niet totdat het in perfecte staat is.
- De apparatuur kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Probeer het apparaat niet zelf te repareren, omdat dit de veiligheid van het apparaat in gevaar kan brengen. Als u problemen heeft met de montage, het gebruik of denkt dat u onderdelen mist, neem dan contact op met uw leverancier of met de Technische Dienst van Cecotec.
- De toestand van de schroeven moet om de twee à drie weken worden gecontroleerd.

Trek de band aan en centreer hem:

(Fig. 15)

1. Laat de band op een lage snelheid lopen.
2. Vouw de band.
3. Steek de inbussleutel in het onderdeel om de spanning en de positie van de band af te stellen en draai hem met de wijzers van de klok mee en tegen de wijzers van de klok in tot hij goed gespannen en gecentreerd is.

- Trek de band niet te strak aan, want dat kan het toestel beschadigen.
- De spanning is ideaal als u het centrale deel van de uitrusting ongeveer 5 cm kunt optillen.

Opbergen

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

7. TECHNISCHE SPECIFICATIES

Productreferentie: 07007

Product: Runfit Sprint

Vermogen: 1100 W

Spanning en frequentie: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Bandoppervlak: 123 x 40 cm

Klasse: HC

Gewicht: 33 kg

Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg

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

Geproduceerd in China / Ontworpen in Spanje.

8. RECYCLING VAN ELEKTRISCHE EN ELEKTRONISCHE APPARATUUR



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

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

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

9. 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.

NEDERLANDS

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.

10. COPYRIGHT

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

1. CZĘŚCI I KOMPONENTY

Rys. 1

1. Powierzchnia biegowa: 42 x 130 cm
2. Prawa poręcz boczna
3. Posiadacz klucza bezpieczeństwa
4. Panel sterowania
5. WYŚWIETLACZ LCD
6. Kierownica
7. Lewa poręcz
8. Przetątnik zasilania
9. Wsparcie

Rys. 2

10. Nakładka na kierownicę (2 sztuki)
11. Śruba imbusowa M8x50 mm (6 sztuk)
12. Śruba imbusowa M8x15 mm (2 sztuki)
13. Nakrętka M8 (2 sztuki)
14. Klucz imbusowy
15. Klucz do nakrętek
16. Klucz bezpieczeństwa (system ochrony magnetycznej)

Uwaga

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

2. PRZED UŻYCIEM

- Wyjmij produkt z pudełka i usuń wszystkie materiały opakowaniowe.
- Upewnij się, że wszystkie części i komponenty są włączone i są w dobrym stanie. W przypadku zauważenia widocznych uszkodzeń należy natychmiast skontaktować się z oficjalną obsługą techniczną Cecotec.

Zawartość pudełka

- Główna rama.
- Kierownica i wykończenie kierownicy.
- Narzędzia
- Instrukcja obsługi.
- Panel sterowania z ekranem LCD.

3. MONTAŻ PRODUKTU

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



Krok 1

Rys. 3

Nakrętka M8 (2 sztuki)

Krok 2

Rys. 4

Przymocuj podparcie dłoni i panel sterowania do korpusu, przykręcając 4 śruby imbusowe M8x50mm (11). Dokręć je kluczem imbusowym (14)

Krok 3

Rys. 5

Rozłóż belki boczne i przymocuj kierownicę do ramy głównej przykręcając śruby (2 szt.) M8x50mm (11) i nakrętki (2 szt.) M8 (13) za pomocą klucza imbusowego (14) i klucza do nakrętek (7)

Krok 4

Rys. 6

Zamocuj belki boczne z ramą główną, wkręcając i dokręcając śruby imbusowe (2 sztuki) M8x15mm (12) za pomocą klucza imbusowego (14).

Krok 5

Rys. 7

Zakryj śruby 2 osłonami kierownicy (10)

Składanie/rozkładanie bieżni

- Wyłącz bieżnię, wyłącz włącznik/wyłącznik (8) i wyciągnij wtyczkę. Rys. 8
- Ostrożnie podnieś cylinder powietrza, aż usłyszysz „kliknięcie”. Rys. 9

Ostrzeżenie

- Nie należy używać taśmy zamkniętej.
- Nie chwytaj ani nie składaj maszyny, jeśli ruch taśmy nie został całkowicie zatrzymany

4. FUNKCJONOWANIE

Włączanie taśmy Fig. 8

Podłącz przewód zasilający do gniazdka elektrycznego i włącz bieżnię, naciskając włącznik/wyłącznik (8) z przodu bieżni. Taśma powinna wydać dźwięk i włączy się ekran LCD. Jesteś teraz w trybie „Czuwanie”.

Wyłącz taśmę

Po zakończeniu ćwiczenia naciśnij włącznik/wyłącznik (8) z przodu bieżni, odłącz zasilanie i przewód z gniazdka. Aby uzyskać więcej informacji na temat konserwacji bieżni, zapoznaj się z sekcją Konserwacja w Instrukcji obsługi.

Działanie systemu bezpieczeństwa

Przymocuj klips zabezpieczający (16) do uchwytu na klucze bezpieczeństwa (3) i zaczeń „klips” na ubraniu.

Uwaga

Bieżnia nie uruchomi się, jeśli klucz zabezpieczający (16) nie jest podłączony do panelu sterowania. Możesz również zatrzymać bieżnię w dowolnym momencie, odłączając klucz bezpieczeństwa (16) i przetaczając go w tryb wyłączenia na panelu, bieżnia zatrzyma się automatycznie.

Panel kontroli (Rys. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Start
6		Stop

- Aby uruchomić bieżnię, naciśnij przycisk START (5) przez 3 sekundy i rozpocznie się odliczanie.
- Taśma zacznie działać z minimalną prędkością 0,8 km / h przez 60 sekund.

Zmiany prędkości

- Istnieją trzy sposoby zwiększania lub zmniejszania prędkości:

- Z panelu sterowania, naciskając przyciski plus i minus (3 i 4);
- Z kierownicy, naciskając przyciski po lewej stronie.
- Za pomocą przycisków szybkiego startu, ich naciśnięcie zwiększa prędkość do 2, 4, 6, 8 lub 10 km / h.

Zmiana czasu w trybie ręcznym

- Naciśnij raz przycisk MODE (2). Wyświetlacz LCD pokaże: 30 minut.
- Wybierz godzinę za pomocą przycisków prędkości.
- Naciśnij przycisk START. Maszyna wyda sygnał dźwiękowy i zacznie jechać z najniższą prędkością, 0,8 km / h.
- Wybierz prędkość (patrz „Zmiana sekcji prędkości”).
- Wyświetlacz LCD wyświetli pozostały czas.

Zmiana odległości w trybie ręcznym

- Naciśnij dwukrotnie przycisk MODE (2). Na ekranie LCD pojawi się: 1 km.
- Wybierz odległość za pomocą przycisków prędkości.
- Naciśnij przycisk START (5). Maszyna wyda sygnał dźwiękowy i zacznie jechać z najniższą prędkością, 0,8 km / h.
- Wybierz prędkość (patrz „Zmiana sekcji prędkości”).
- Wyświetlacz LCD wyświetli pozostałą odległość. Wybierz gotowe programy.

Programacja

- Dostępnych jest 12 wstępnie ustawionych programów, dzięki czemu możesz wybrać i zmienić zarówno czas, jak i prędkość zgodnie z własnymi upodobaniami.
- Każdy z zaprogramowanych programów ma ustawiony czas 30 minut podzielony na 20 segmentów po 90 sekund (każdy stanowi 5% całkowitego wybranego czasu). Rys.10
- Naciskaj przycisk PROG (1), aż na ekranie LCD pojawi się żądany program.
- Za pomocą przycisków prędkości wybierz czas od 5 do 60 minut.
- Naciśnij przycisk START (5). Za pomocą przycisków prędkości wybierz czas od 5 do 60 minut.

Rys. 11

Spalone kalorie i tętno

- Naciśnij raz przycisk PULSE / CAL, aby monitorować liczbę spalonych kalorii.
- Naciśnij dwukrotnie przycisk PULSE/CAL i później dłoń na srebrnym czujniku tętna, aby monitorować tętno.

Zatrzymywanie taśmy

Wystarczy nacisnąć przycisk STOP (6) na panelu sterowania lub usunąć system zabezpieczający, aby automatycznie zatrzymać bieżnię.

Regulacja powierzchni bieżnej

Ostrzeżenie

- Wszystkie opisane poniżej operacje należy wykonywać z taśmą poruszającą się z minimalną prędkością.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas regulacji taśmy. Trzymaj palce, włosy i ubranie z dala od taśmy.
- Nie dokręcaj bieżni zbyt mocno, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia. Naprężenie będzie idealne, jeśli możesz podnieść środkową część sprzętu o około 5 cm.
- Jeśli powierzchnia toczna się poluzuje, można ją wyregulować, równomiernie obracając obie strony.
- Obracanie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara napina powierzchnię bieżni.
- Obracanie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara poluzuje powierzchnię bieżni.
- Jeśli powierzchnia bieżni przesuwana się w jedną stronę, wyreguluj ją, dokręcając poluzowaną stronę. Obracanie zgodnie z ruchem wskazówek zegara spowoduje zaciśnięcie. Obracając w lewo, poluzuje się.
- Zalecane są drobne korekty. Na przykład dokręcanie o ćwierć lub połowę jest lepsze niż wykonywanie pełnych skrętów i zbyt mocne dokręcanie bieżnika i uszkodzenie paska.

Ostrzeżenie

Zaleca się okresowe smarowanie części ruchomych. Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z sekcją dotyczącą czyszczenia i konserwacji niniejszego podręcznika.

5. ZALECENIA ODNOŚNIE ĆWICZEŃ

Początek

Sposób rozpoczęcia ćwiczenia zależy od każdej osoby. Jeśli nie ćwiczyłeś przez dłuższy czas, nie byłeś aktywny lub masz nadwagę, powinieneś zacząć powoli, regularnie zwiększając czas ćwiczeń, kilkuminutowymi sesjami w ciągu tygodnia. Połącz dietę z kontrolowaną podażą składników odżywczych i prostym, ale skutecznym programem ćwiczeń, dzięki czemu poczujesz się lepiej.

Ujędrnianie mięśni

Aby wzmocnić mięśnie, musisz ustawić dość wysoki poziom oporu. Spowoduje to większe obciążenie mięśni i możesz nie być w stanie trenować tak długo, jak chcesz. Jeśli chcesz również poprawić swoją kondycję, będziesz musiał zmienić program treningowy. Powinieneś zachowywać się normalnie podczas rozgrzewki i ochłodzenia, ale będziesz musiał zwiększyć opór pod koniec fazy ćwiczeń, aby bardziej obciążać nogi. Później będziesz musiał zwolnić, aby utrzymać tętno w zalecanej strefie.

Utrata wagi

Najważniejszym czynnikiem jest włożony wysiłek. Im cięższy i dłuższy trening, tym więcej kalorii spalasz. Proces powinien być taki sam, jak opisany, aby poprawić swoją kondycję.

Faza rozgrzewania Rys. 12

Ta faza wspomaga przepływ krwi w całym ciele. Zmniejszy to ryzyko pociągnięcia lub urazu mięśni. Zalecane jest rozciąganie. Każde rozciągnięcie powinno trwać co najmniej 30 sekund; nie napinaj mięśni podczas rozciągania, jeśli boli, przestań.

Faza ćwiczeń Rys. 13

- To jest faza, w której będziesz musiał włożyć najwięcej wysiłku. Po normalnej sesji Twoje mięśnie będą bardziej elastyczne. Trenuj we własnym tempie, ale bardzo ważne jest utrzymywanie stałego tempa.
- Ta faza powinna trwać co najmniej 12 minut, chociaż większość ludzi zaczyna
- co najmniej 15-20 minut.

Faza chłodzenia

Ta faza pozwala odpocząć mięśniom i układowi sercowo-naczyniowemu. Než cvičení přerušíte, zpomalte tempo asi na 5 minut. Rozciąganie należy powtórzyć; pamiętaj, aby nie nadwyręzać mięśni. Kiedy nabierasz formy, będziesz musiał trenować więcej i z większą intensywnością. Wskazane jest, aby trenować co najmniej 3 dni w tygodniu i, jeśli to możliwe, regularnie rozprawdzać treningi w ciągu tygodnia.

Ćwicz w swojej strefie docelowej

Aby upewnić się, że Twoje serce pracuje w swojej strefie docelowej, pamiętaj o tętnie.

Strefa docelowa

Aby określić strefę docelową, zobacz Rysunek 14. Jeśli zaczynasz ćwiczyć i nie jesteś w dobrej formie, spójrz na kolumnę A. Jeśli ćwiczysz regularnie i masz dobrą wydolność tlenową, spójrz na kolumnę B.

Rys. 14

6. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Ostrzeżenie

- Przed przystąpieniem do czyszczenia lub konserwacji sprzętu upewnij się, że jest on wyłączony i odłączony od sieci elektrycznej.
- Wskazana częstotliwość czyszczenia i konserwacji jest orientacyjna. Będzie to zależeć od częstotliwości i intensywności użytkownika.

Czyszczenie

- Okresowo sprawdzaj sprzęt pod kątem możliwych zmian, takich jak poluzowanie nakrętek.
- Tarcie pasa / pokładu może mieć wpływ na wydajność i żywotność sprzętu i dlatego wymaga okresowego smarowania.
- Zaleca się regularne sprawdzanie platformy.

Zaleca się smarowanie platformy w następujący sposób

- Użytkownicy sporadyczni (mniej niż 3 godziny / tydzień): raz w roku.
- Normalny użytkownik (3-5 godzin / tydzień): co sześć miesięcy.
- Intensywny użytkownik (ponad 5 godzin / tydzień): co trzy miesiące.
- Lekko unieś taśmę i nałóż smar na oba końce.
- Ważne jest, aby po smarowaniu pracować przez kilka minut, aby produkt się rozszerzył.
- Możesz kupić lubrykant w najbliższym sklepie fitness.
- Sprawdź i dokręć wszystkie części przed użyciem. Jeśli jakkolwiek część jest w złym stanie, należy ją natychmiast wymienić i nie używać sprzętu, dopóki nie będzie w idealnym stanie.
- Sprzęt można czyścić lekko wilgotną ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj rozpuszczalników.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać sprzętu, może to wpłynąć na bezpieczeństwo maszyny. Jeśli masz trudności z montażem, użytkowaniem lub uważasz, że brakuje części, skontaktuj się z oficjalnym serwisem pomocy technicznej Cecotec.
- Stan śrub należy sprawdzać co dwa do trzech tygodni.

Naciągnij i wyśrodkuj taśmę:

Rys. 15

1. Uruchom bieżnię z małą prędkością.
2. Złóż taśmę.
3. Włóż klucz imbusowy do części służącej do regulacji naprężenia i położenia powierzchni bieżnej i obróć ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż zostanie prawidłowo naprężona i wyśrodkowana.
- Nie dokręcaj taśmy zbyt mocno, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia.
- Naprężenie będzie idealne, jeśli możesz podnieść środkową część sprzętu o około 5 cm.

Przechowywanie

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

7. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Referencja produktu: 07007

Produkt: Runfit Sprint

Moc: 1100 W

Napięcie i częstotliwość: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Powierzchnia biegowa: 123 x 40 cm

Clase: HC

Waga: 33 kg

Waga maksymalna użytkownika: 120 kg

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

Fabricado en China Diseñado en España

8. RECYKLING URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH



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

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

Przestrzeganie powyższych wytycznych pomoże chronić środowisko.

9. GWARANCJA I SERWIS TECHNICZNY

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

Zaleca się, aby naprawy były przeprowadzane przez wyspecjalizowany personel.

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

10. COPYRIGHT

Prawa własności intelektualnej do tekstów tego podręcznika należą do CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Wszelkie prawa zastrzeżone. W Treść tej publikacji nie może być powielana, w całości lub w części, reprodukowana, przechowywana w systemie wyszukiwania, przekazywana lub rozpowszechniana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny, fotokopowanie, nagrywanie lub podobne) bez uprzedniej zgody CECOTEC INNOVACIONES, SL

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

1. Běžecská plocha
2. Pravá boční lišta
3. Držák bezpečnostního klíče
4. Kontrolní panel
5. LCD obrazovka
6. Řídítka
7. Levé boční zábradlí
8. Přerušovač zapnutí/vypnutí
9. Podpora

Obr. 2

10. Obložení řídítek (2 kusy)
11. Imbusový šroub M8x50 mm (6 kusů)
12. Imbusový šroub M8x15 mm (2 kusy)
13. Matice M8 (2 kusy)
14. Imbusový klíč
15. Pevný klíč na matice
16. Bezpečnostní klíč (magnetický ochranný systém)

Poznámka

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

2. PŘED POUŽITÍM

- Vyjměte přístroj z krabice a odstraňte všechny obaly.
- Ujistěte se, že jsou obsaženy všechny části a díly, a že jsou v dobrém stavu. Pokud najdete nějaké viditelné poškození, okamžitě kontaktujte oficiální Technický servis Cecotec.

Obsah krabice

- Hlavní rám.
- Řídítka a obložení řídítek.
- Nářadí
- Návod k použití.
- Kontrolní panel s obrazovkou LCD.

3. MONTÁŽ PRODUKTU

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



Krok 1

Obr. 3

Běžecský pás položte na zem a opatrně ručně otevřete tělo.

Krok 2

Obr. 4

Zajistěte opěrku rukou a ovládací panel k tělu přišroubováním 4 kusů imbusových šroubů M8x50mm (11) na své místo. Utáhněte je imbusovým klíčem (14)

Krok 3

Obr. 5

Odklopte boční lišty a utáhněte řídítka k hlavnímu rámu přišroubováním šroubů M8x50 mm (2 ks) (11) a matic M8 (2 ks) (13) pomocí imbusového klíče (14) a otevřeného klíče (7).

Krok 4

Obr. 6

Připevněte boční lišty k hlavnímu rámu zašroubováním a utažením imbusových šroubů M8x15 mm (2 ks) (12) pomocí imbusového klíče (14).

Krok 5

Obr. 7

Zakryjte šrouby pomocí 2 lemů řídítek (10).

Sklopení / rozložení běžecského pásu

- Vypněte běžecský pás, vypněte vypínač (8) a odpojte síťovou zástrčku. Obr. 8
- Opatrně zvedejte pneumatický válec, dokud neuslyšíte "cvaknutí". Obr. 9

Upozornění

- Pásku nenoste zavřenou.
- Se strojem nemanipulujte a neskládejte jej, dokud se pohyb pásu zcela nezastaví.

4. FUNGOVÁNÍ

Zapnutí pásu Obr. 8

Připojte napájecí kabel do zásuvky a zapněte běžecký pás stisknutím vypínače (8) na přední straně běžeckého pásu. Páska vydá zvuk a displej LCD se rozsvítí. Nyní je v pohotovostním režimu.

Vypnutí pásy

Po skončení cvičení stiskněte vypínač (8) na přední straně běžeckého pásu, odpojte napájení a kabel ze zásuvky. Další informace o údržbě běžeckého pásu naleznete v části Údržba v návodu k obsluze.

Provoz bezpečnostního systému

Přípevněte bezpečnostní klip (16) k držáku bezpečnostního klíče (3) a připevněte klip k oděvu.

Poznámka

Pokud není bezpečnostní klíč (16) připojen k ovládacímu panelu, pás se nespustí. Pás můžete také kdykoli zastavit odpojením bezpečnostního klíče (16) a jeho nastavením do režimu vypnutí na panelu, pás se automaticky zastaví.

Ovládací panel (obr. 10)

1		Program.
2		Mode.
3		Speed +
4		Speed -
5		Start
6		Stop

- Chcete-li spustit pás, stiskněte na 3 sekundy tlačítko START (5) a začne odpočítávání.
- Pás se rozběhne na 60 sekund minimální rychlostí 0,8 km / h.

Změny rychlosti

- Rychlost lze zvýšit nebo snížit třemi způsoby:
- Na ovládacím panelu stiskněte tlačítka plus a minus (3 a 4);
- Na řídicích stiskněte tlačítka vlevo.
- Pomocí tlačítek pro rychlý start jejich stisknutím zvýšíte rychlost na 2, 4, 6, 8 nebo 10 km / h.

Změna času v ručním režimu

- Stiskněte jednou tlačítko MODE (2). Změna času v manuálním režimu Na LCD displeji se zobrazí: 30 minut.
- Pomocí hodinových tlačítek vyberte hodinu.
- Stiskněte tlačítko START. Přístroj vydá zvukový signál a začne se pohybovat nejvyšší rychlostí 0,8 km / h.
- Zvolte rychlost (viz „Změna části rychlosti“).
- Na displeji LCD se zobrazí zbývajcí čas.

Změna vzdálenosti v manuálním režimu

- Dvakrát stiskněte tlačítko MODE (2). Na LCD displeji se zobrazí: 1 km.
- Vyberte vzdálenost pomocí tlačítek rychlosti.
- Stiskněte tlačítko START (5). Přístroj vydá zvukový signál a začne se pohybovat nejvyšší rychlostí 0,8 km / h.
- Zvolte rychlost (viz „Změna části rychlosti“).
- Na displeji LCD se zobrazí zbývajcí vzdálenost. Vyberte přednastavené programy.

Programování

- K dispozici je 12 přednastavených programů, takže si můžete vybrat a změnit čas i rychlost podle svých představ.
- Los programas preconfigurados tienen cada uno un tiempo preestablecido de 30 minutos dividido en 20 segmentos de 90 segundos (cada uno representa un 5 % del total del tiempo seleccionado). Obr. 10
- Přednastavené programy Stiskněte tlačítko PROG (1), dokud se na LCD displeji nezobrazí požadovaný program. každý přednastavený čas 30 minut rozdělený do 20 segmentů po 90 sekundách (každý představuje 5 % celkového zvoleného času).
- Pomocí tlačítek rychlosti vyberte čas mezi 5 a 60 minutami.
- Stiskněte tlačítko START (5). Přístroj pípne a program se automaticky spustí.

Obr. 11

Spálené kalorie a srdeční frekvence

- Jedním stisknutím tlačítka PULSE / CAL můžete sledovat počet spálených kalorií.
- Stiskněte dvakrát tlačítko PULSE/CAL a přiložte dlaň na stříbrný snímač pulsu, abyste mohli sledovat svůj puls.

Zastavení pásu

Pro automatické zastavení pásu stačí stisknout tlačítko STOP (6) na ovládacím panelu nebo vyjmout bezpečnostní systém.

Nastavení pojezdové plochy

Upozornění

- Všechny níže popsané operace se musí provádět při minimálních otáčkách pásu.
- Při seřizování pásu dbejte zvýšené opatrnosti. Udržujte prsty, vlasy a oděv mimo dosah pásů.
- Běžecský pás příliš neutahujte, mohlo by dojít k poškození zařízení. Napětí je ideální, pokud můžete zvednout střední část zařízení asi o 5 cm.
- Pokud se běžecský pás uvolní, lze ji nastavit rovnoměrným otáčením obou stran.
- Otáčením ve směru hodinových ručiček utáhnete běžecskou plochu.
- Otočením proti směru hodinových ručiček uvolníte běžecskou plochu.
- Pokud se pojezdová plocha pohybuje na jednu stranu, upravte ji utažením strany, která je uvolněná. Otáčením ve směru hodinových ručiček se utáhne. Otáčení proti směru hodinových ručiček se uvolní.
- No apriete demasiado la cinta de correr, ya que podría dañar el equipo. Například je vhodnější zmáčknout čtvrtku nebo polovinu, než provést plné otáčky a příliš zmáčknout pojezdovou plochu a poškodit řemen.

Upozornění

Doporučuje se pravidelné mazání pohyblivých částí. Další informace naleznete v části o čištění a údržbě této příručky.

5. DOPORUČENÍ TÝKAJÍCÍ SE CVIČENÍ

Začátek

Způsob zahájení cvičení závisí na každém člověku. Pokud jste delší dobu necvičili, jste neaktivní nebo máte nadváhu, měli byste začít pomalu a pravidelně prodlužovat dobu cvičení s několikaminutovými intervaly po celý týden. Kombinujte dietu s kontrolovaným příjmem výživy a jednoduchou, ale účinnou rutinou cvičení, což vám pomůže cítit se lépe.

Posílení svalů

Pro zpevnění svalů je třeba nastavit poměrně vysokou úroveň odporu. To více zatíží vaše svaly a možná nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud chcete také zlepšit svoji kondici, budete muset změnit svůj tréninkový program. Během zahřívací a ochlazovací fáze byste měli jet normálně, ale ke konci cvičební fáze budete muset zvýšit odolnost, abyste více zatěžovali nohy. Budete muset zpomalit, abyste později udrželi srdeční frekvenci v doporučené zóně.

Hubnutí

Nejdůležitějším faktorem je množství vynaloženého úsilí. Čím tvrdší a delší trénink, tím více kalorií spálíte. Proces by měl být stejný, jak je popsáno pro zlepšení vaší kondice.

Zahřívací fáze Obr. 12

Tato fáze pomáhá průtoku krve v těle. Snižuje riziko natažení nebo poranění svalů. Doporučuje se protažení. Každý úsek by měl být držen po dobu nejméně 30 sekund; při protahování nezatěžujte svaly, pokud to bolí, přestaňte.

Fáze cvičení obr. 13

- V této fázi budete muset vyvinout co největší úsilí. Po normální relaci budou vaše svaly pružnější. Trénujte svým vlastním tempem, ale je velmi důležité udržovat stabilní tempo.
- Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut, i když většina lidí začíná
- s méně než 15–20 minutami.

Fáze zklidnění

Tato fáze umožňuje odpočinek svalům a kardiovaskulárnímu systému. Než cvičení přerušíte, zpomalte tempo asi na 5 minut. Úseky by se měly opakovat; nezapomeňte nenamáhat svaly. Jakmile se dostanete do formy, budete muset trénovat více a s větší intenzitou. Doporučuje se trénovat alespoň 3 dny v týdnu a pokud je to možné, tréninky pravidelně rozdělovat po celý týden.

Cvičení ve vaší cílové zóně

Chcete-li se ujistit, že vaše srdce pracuje v cílové zóně, sledujte svou tepovou frekvenci.

Cílová oblast

Cílovou zónu určíte podle obrázku 14. Utilice la figura 14 para determinar la zona objetivo.

Obr. 14

6. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Upozornění

- Před čištěním nebo údržbou zařízení se ujistěte, že je vypnuté a odpojené od elektrické sítě.
- Uvedená četnost čištění a údržby je orientační. Záleží na frekvenci a intenzitě uživatele.

Čištění

- Zařízení pravidelně kontrolujte, zda není poškozené, například uvolněním matic.
- Tření řemenu a platformy může hrát důležitou roli ve výkonu a životnosti vašeho zařízení, a proto vyžaduje pravidelné mazání.
- Doporučuje se platformu pravidelně kontrolovat.

Doporučuje se plošinu promazat následujícím způsobem

- Sporadický uživatel (méně než 3 hodiny týdně): jednou ročně.

ČEŠTINA

- Normální uživatel (3-5 hodin / týden): každých šest měsíců.
- Intenzivní uživatel (více než 5 hodin / týden): každé tři měsíce.
- Pásku mírně nadzvedněte a na oba konce naneste mazivo.
- Po namazání je důležité několik minut pracovat, aby se výrobek rozpínal.
- Mazivo si můžete koupit v nejbližším obchodě s fitness.
- Před použitím zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Pokud se zjistí, že některá část je ve špatném stavu, okamžitě ji vyměňte a nepoužívejte zařízení, dokud není v bezvadném stavu.
- Zařízení lze čistit mírně navlhčeným hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem. Nepoužívejte rozpouštědla.
- Utilice la figura 14 para determinar la zona objetivo. Pokud máte potíže s montáží, používáním nebo uvažováním o chybějících součástech, kontaktujte svého distributora nebo oficiální technickou asistenční službu Cecotec.
- Stav šroubů by se měl kontrolovat každé dva až tři týdny.

Napínání a centrování řemene:

(Obr. 15)

1. Napněte a vycentrujte pásku Obr.
 2. Pásku přeložte.
 3. Introduzca la llave Allen en el interior de la pieza para el ajuste de la tensión y la posición de la superficie de carrera y gírela hacia la derecha e izquierda hasta tensar y centrar correctamente.
- Pásku příliš neutahujte, mohlo by dojít k poškození zařízení.
 - Napětí je ideální, pokud můžete zvednout střední část zařízení asi o 5 cm.

Skladování

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

7. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07007

Produkt: Runfit Sprint

Výkon: 1100 W

Napětí a frekvence: 220 - 230 V AC, 50/60 Hz

Běžecská plocha: 123 x 40 cm

Clase: HC

Hmotnost: 33 kg

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

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

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

8. RECYKLACE ELEKTRICKÝCH A ELEKTRONICKÝCH ZAŘÍZENÍ



Tento symbol označuje, že podle platných předpisů musí být výrobek a/nebo baterie likvidovány 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.

9. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

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

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

10. COPYRIGHT

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

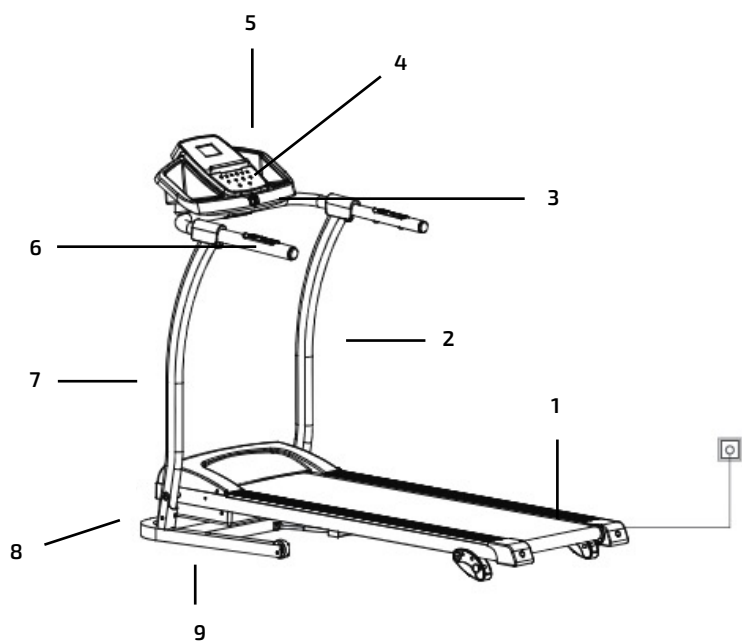


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 1

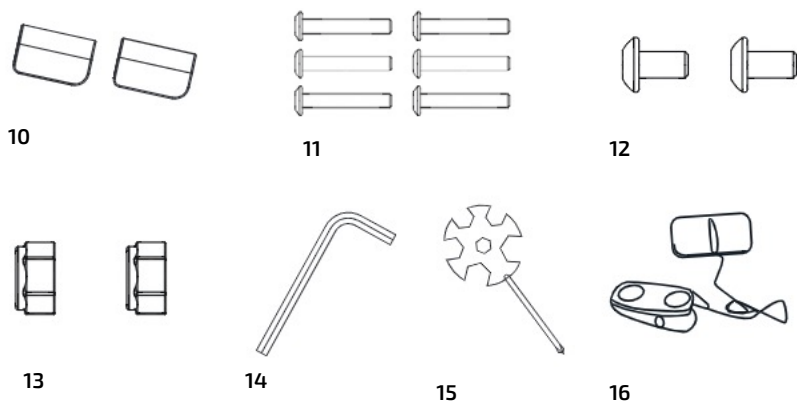


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 2

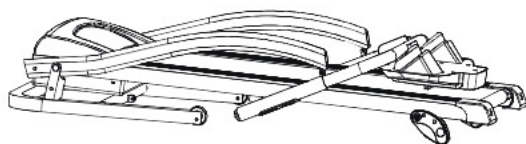


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 3

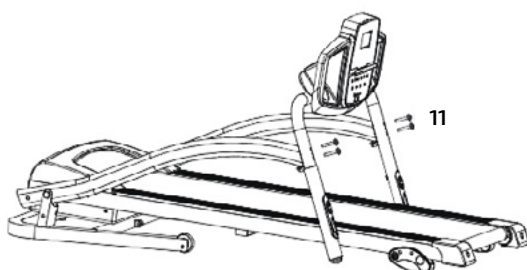


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 4

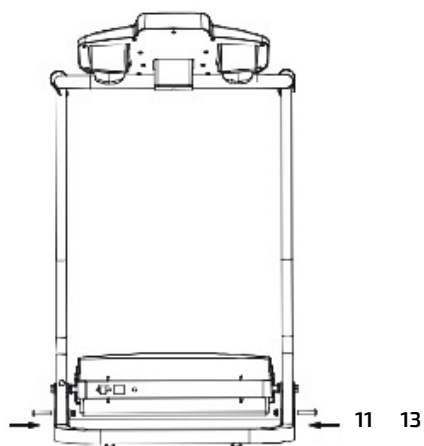


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 5

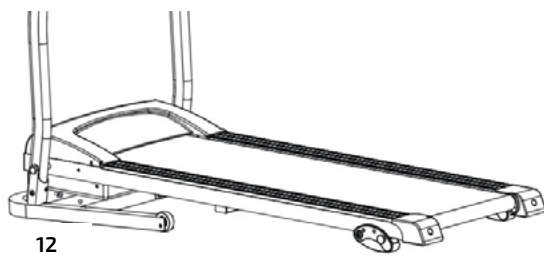


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 6

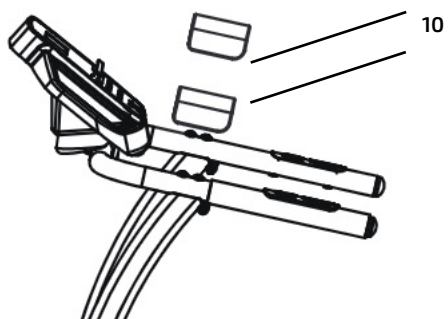


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 7



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

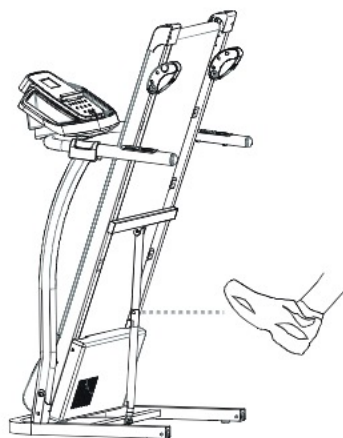


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 9



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

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

P1 – calentamiento
 P2 – aleatorio
 P3 – carrera 5k
 P4 – competición
 P5 – pérdida de peso
 P6 – pendiente
 P7 – objetivo de tiempo
 P8 – objetivo de distancia
 P9 – objetivo de calorías
 P10 – montaña
 P11 – carrera en playa
 P12 – campo a través

2

1 —

Programa	Velocidad (km/h) por segmento																			
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	6	5	5	4	2
P6	2	4	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	7	7	5	5	4	3

1. Programme
2. Speed (km/h) per section

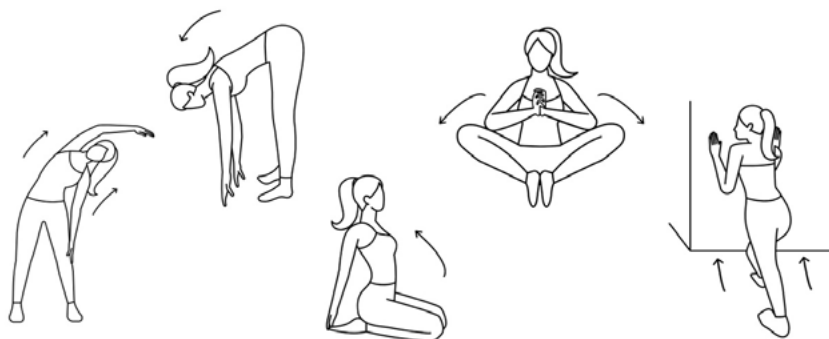


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 12

RITMO CARDÍACO – HEART RATE

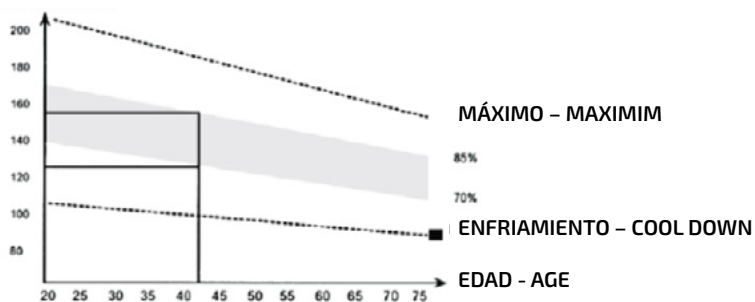


Fig./Img./Abb./Afb./ Rys./Obr. 13

Edad usuario / User age	A Pulsaciones por minuto / Beats per minutes	B Pulsaciones por minuto / Beats per minutes
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60+	105-125	115-135

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



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

www.cecotec.es

Cecotec Innovaciones S.L.
C/ de la Pinadeta s/n, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)
YV_01220428