

cecotec

DRUMFIT WAYHOME 1400 SPRINT

Бігова доріжка / Беговая дорожка / Foldable treadmill



DRUMFIT

Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

Інструкції з техніки безпеки	1
Инструкции по технике безопасности	15
Safety instructions	30

ЗМІСТ

1. Деталі та компоненти	6
2. Перед використанням	6
3. Монтаж	7
4. Експлуатація	7
5. Інформація щодо фізичних вправ	10
6. Очищення та обслуговування	10
7. Усунення несправностей	12
8. Технічні характеристики	13
9. Утилізація старих електричних та електронних приладів	13
10. Технічна підтримка та гарантія	13
11. Авторське право	14

СОДЕРЖАНИЕ

1. Детали и компоненты	21
2. Перед использованием	21
3. Монтаж	22
4. Эксплуатация	22
5. Информация о физических упражнениях	25
6. Очистка и обслуживание	25
7. Устранение неисправностей	27
8. Технические характеристики	28
9. Утилизация старых электрических и электронных устройств	28
10. Техническая поддержка и гарантия	28
11. Авторское право	29

INDEX

1. Parts and components	35
2. Before use	35
3. Assembly	36
4. Operation	36
5. Information on exercising	38
6. Cleaning and maintenance	39
7. Troubleshooting	41
8. Technical specifications	41
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	42
10. Technical support and warranty	42
11. Copyright	42

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

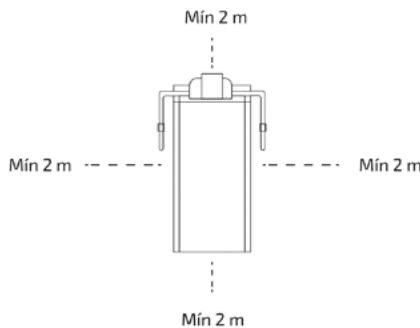
Будь ласка, зберігайте цю інструкцію з експлуатації в надійному місці для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Ці інструкції містять важливу інформацію, яка допоможе вам отримати найкращий досвід від вашого обладнання.
- Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто, лише якщо пристрій правильно зібраний, належно обслуговується та використовується.
- Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був проінформований про попередження та запобіжні заходи, викладені в цьому посібнику з експлуатації.
- Цим пристроєм можуть користуватися діти віком від 8 років і особи з обмеженими фізичними, сенсорними чи розумовими здібностями або без досвіду та знань, якщо вони перебувають під наглядом або проінструктовані щодо безпечного використання пристрою та розуміють небезпеку.
- Діти не повинні гратися з пристроєм.
- Очищення та обслуговування не повинні проводитися дітьми без нагляду.
- Тримайте дітей і тварин подалі від робочої зони, оскільки дрібні деталі можуть спричинити ризик удушення при проковтуванні.
- Тримайте дітей і тварин подалі від пристрою. Він призначений лише для дорослих.
- Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що гвинти та гайки надійно закріплені.
- Рівень безпеки використання пристрою можна підтримувати лише шляхом регулярного огляду на пошкодження та/або ознаки зносу.
- Завжди використовуйте бігову доріжку, як зазначено в цій інструкції.

- Якщо під час складання чи тестування бігової доріжки ви виявите будь-який дефект або якщо вона видає незвичний шум під час використання, негайно припиніть її використання та зверніться до служби технічної підтримки Cecotec.
- Не використовуйте бігову доріжку, доки проблема не буде вирішена.
- Будь-яке неправильне використання або недотримання цих інструкцій анулює гарантію та відповідальність виробника.
- Перед початком програми вправ вам слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас будь-які фізичні захворювання чи проблеми зі здоров'ям, які можуть загрожувати вашій безпеці або перешкоджати належному використанню бігової доріжки.
- Порада вашого лікаря є важливою, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на ваш пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.
- Будьте в курсі сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні вправи можуть погіршити ваше здоров'я.
- Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який із таких симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення і нудота.
- Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати програму тренувань.
- Слід бути обережним, піднімаючи або пересуваючи бігову доріжку, щоб не пошкодити спину.
- Тримайте руки та будь-який вільний одяг або предмети подалі від усіх рухомих частин.
- Переконайтеся, що у вас достатньо місця, щоб розкласти всі деталі перед початком складання.

- Не розміщуйте гострих предметів навколо бігової доріжки.
- Цей пристрій призначений лише для домашнього використання.
- Не використовуйте його в магазинах, установах або в терапевтичних цілях.
- Не рекомендується для використання надворі.
- Ви купуєте це обладнання для тренувань на свій страх і ризик.
- Якщо у вас є будь-який розлад здоров'я або ви відчуваєте ризик його виникнення, проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-якої програми вправ.
- Виконайте рекомендовані вправи для розминки та розтяжки перед використанням обладнання для виконання вправ.
- Біговою доріжкою може користуватися лише одна особа.
- Користуючись біговою доріжкою, одягайте відповідний одяг.
- Уникайте носіння вільного одягу, який може зачепитися за бігову доріжку або який може обмежувати чи перешкоджати рухам.
- Почніть користуватися біговою доріжкою на повільній швидкості, міцно тримаючись за кермо.
- Цей продукт підходить для користувача з максимальною вагою 100 кг.
- Цей тренажер не підходить для високоточних цілей.
- Регулюючи ремінь, будьте дуже обережні. Тримайте пальці, волосся та одяг подалі від пояса.
- Не накривайте пояс простирадлами чи будь-яким текстильним предметом і не використовуйте його, якщо він покритий будь-яким із цих предметів.
- Він може нагрітися та спричинити пожежу, травму або ураження електричним струмом.
- Якщо потрібен ремонт, зверніться до свого постачальника для отримання додаткової інформації або зверніться до офіційної служби технічної підтримки Secotec.

- Враховуйте максимальні положення регульованих компонентів.
- Розташування бігової доріжки:
 1. Поставте бігову доріжку на рівну, гладку та стійку поверхню із захисним покриттям підлоги або килимом.
 2. Переконайтеся, що ви залишили мінімум 2 метри навколо бігової доріжки. Не кладіть за бігову доріжку нічого, що може перекрити аварійний вихід.



- Мінімум 2 метри
- Не ставайте на бігову доріжку, якщо ви нею не користуєтеся або збираєтеся нею користуватися. Поставте обидві ноги на бічні межі бігової доріжки. Приступайте до тренування лише тоді, коли будете готові.
- Ніколи не стартуйте на повній швидкості
- Не стрибайте на біговій доріжці.
- Тримайте бігову доріжку подалі від надмірної вологості та пилу.
- Переконайтеся, що присутні під час вправи проінформовані про потенційну небезпеку, наприклад, виступаючі рухомі частини.
- Неправильні/надмірні тренування можуть спричинити травми.

- Не вигинайте спину під час бігової доріжки, намагайтеся завжди тримати спину прямо.
- ПОПЕРЕДЖЕННЯ: датчики пульсу можуть бути неточними, оскільки це не медичний пристрій. Датчики можуть давати вам приблизну інформацію про пульс.
- Якщо ви відчуваєте будь-який дискомфорт, негайно припиніть тренування. Це може бути небезпечно для вашого здоров'я. Якщо цей стан не зникає, негайно зверніться до найближчого медичного центру.
- ПОПЕРЕДЖЕННЯ: не запускайте бігову доріжку в складеному стані.
- ПОПЕРЕДЖЕННЯ: зачекайте, поки бігова поверхня повністю зупиниться, перш ніж скласти бігову доріжку.
- Шум під навантаженням вище, ніж без навантаження.
- Щоб здійснити екстрену зупинку, покладіть руки на кермо, а ноги поставте на бічні борти.
- Перед початком тренування потрібно прикріплювати фіксатор безпеки до одягу на рівні талії та прикріплювати ключ безпеки до панелі керування.
- Щоб запобігти нещасним випадкам, ця бігова доріжка постачається із запобіжним ключем, який надійно кріпиться до вашого одягу. Якщо ви випадково спіткнулися або послизнулися під час ходьби і бігу на біговій доріжці, вийміть ключ безпеки з консолі, щоб зупинити двигун бігової доріжки. Знову вставте ключ безпеки, щоб продовжити тренування.

1. ДЕТАЛІ ТА КОМПОНЕНТИ

Мал. 1

1. Ключ безпеки
2. Датчики пульсу
3. Кермо
4. Опорні бруси
5. Бічні поручні
6. Пояс для тренування
7. Отвори для регулювання бігового полотна
8. Ручка кріплення
9. Перемикач живлення
10. Поперечина
11. Панель керування
12. Пружинна шайба (x4)
13. Звичайна шайба (x2)
14. Гвинти (x6)
15. Фіксує ручка (x1)
16. Ручка натягу (x1)
17. Силіконове масло (1)
18. Тримач (x1)
19. Ключ безпеки (x1)
20. Шестигранний ключ (x1)
21. Додатковий гвинт (x1)

ПРИМІТКА:

Графіка в цьому посібнику є схематичним зображенням і може не зовсім відповідати реальному вигляду пристрою.

2. ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ

- Цей прилад упакований таким чином, щоб захистити його під час транспортування. Вийміть пристрій із коробки та видаліть всі пакувальні матеріали. Ви можете зберігати оригінальну коробку та інші елементи пакування в надійному місці. Це допоможе уникнути пошкодження пристрою під час транспортування в майбутньому. У разі утилізації оригінальної упаковки переконайтеся, що всі пакувальні матеріали перероблені відповідним чином.
- Переконайтеся, що всі деталі та компоненти наявні в комплекті та в хорошому стані. Якщо якась деталь відсутня або в поганому стані, негайно зверніться до офіційної служби технічної підтримки Secotec.

Вміст коробки

- Бігова доріжка
- Інструменти для монтажу
- Мастило
- Інструкція з експлуатації

3. МОНТАЖ

Крок 1:

- Для цього кроку рекомендується, щоб вам допомагала інша особа. Підніміть панель керування, як показано на малюнку 2.
 1. Закріпіть опорні стержні за допомогою ручки натягу. Мал. 2
 2. Використовуйте гвинти, плоскі шайби та пружинні шайби, як показано на малюнку 2, щоб зафіксувати опорні стрижні.

Крок 2:

3. Закріпіть кермо за допомогою гвинтів і пружинних шайб, як показано на малюнку 3.
4. Використовуйте ручку фіксації, як показано на малюнку 4, щоб завершити фіксацію пояса.
5. Розташуйте тримач пристрою, як показано на малюнку 3.
6. Вставте ключ безпеки на місце. Якщо він не на місці, бігова доріжка не працюватиме.

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Мал. 4 ключ:

1. Початок: натисніть кнопку СТАРТ, щоб почати тренування.
2. Зупинка: натисніть кнопку СТОП, щоб припинити тренування.
3. Програма: натисніть цю кнопку, щоб вибрати попередньо встановлений режим програми тренування (P01-P12).
4. Збільшити швидкість: використовуйте цю кнопку, щоб збільшити налаштування для кожної функції та збільшити налаштування швидкості бігу під час інтервального тренування в різних режимах тренування.
5. Зменшити швидкість: використовуйте цю кнопку, щоб зменшити налаштування для кожної функції та зменшити налаштування швидкості бігу під час інтервального тренування в різних режимах тренування.
6. Режим: натисніть кнопку режиму, щоб вибрати різні функції (ЧАС, ВІДСТАНЬ або КАЛОРІЇ), також ви можете встановлювати персоналізовані тренувальні цілі в ручному режимі.

7. Швидкість 2 км/год: за допомогою цієї кнопки ви можете напряму отримати доступ до швидкості 2 км/год.
8. Швидкість 4 км/год: за допомогою цієї кнопки ви можете напряму отримати доступ до швидкості 4 км/год.
9. Швидкість 6 км/год: за допомогою цієї кнопки ви можете напряму отримати доступ до швидкості 6 км/год.
10. Швидкість 8 км/год: за допомогою цієї кнопки ви можете напряму отримати доступ до швидкості 8 км/год.
11. Швидкість 10 км/год: за допомогою цієї кнопки ви можете напряму отримати доступ до швидкості 10 км/год.

УВАГА:

Перед початком тренувань не забудьте прикріпити ключ безпеки до свого одягу за допомогою кліпси. У разі падіння кліпса потягне ключ безпеки, і бігова доріжка негайно зупиниться, щоб запобігти травмам під час використання пристрою.

Використання

- Підключіть тренажер до мережі, потім покладіть ключ безпеки на консоль і натисніть на кнопку живлення на передній частині бігової доріжки.
- Під час роботи на біговій доріжці завжди стійте на бічних поручнях; ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні.
- На екрані відобразиться *0.0*. Потім натисніть кнопку запуску, щоб увімкнути бігову доріжку. Через 5 секунд зворотного відліку бігова доріжка почне працювати зі швидкістю 1 км/год.
- Ви можете натиснути кнопку збільшення або зменшення швидкості, щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування. Інтервал підвищення або зниження становить 0,1 км/год. Швидкість регулюється від 1 км/год до 14 км/год.
- Ви також можете використовувати кнопки швидкості (2/4/5/8/10) для безпосереднього налаштування попередньо встановленої швидкості.
- Натисніть кнопку зупинки, щоб зупинити роботу пристрою. Для аварійної зупинки вийміть запобіжний ключ. Бігова доріжка зупиниться автоматично, а на дисплеї з'явиться «— —».

Датчики пульсу

Візьміться за датчики пульсу на лівому і правому кермі та утримуйте їх протягом 6 секунд. Дисплей консолі показуватиме ваш пульс під час тренування. Він працюватиме лише в тому випадку, якщо контакт виявлено на обох датчиках. На дисплеї відображатиметься ваш поточний пульс у ударах на хвилину в діапазоні від 40 до 199 ударів на хвилину.

Аварійна зупинка:

- Коли на дисплеї з'явиться «— — —» покладіть ключ безпеки на консоль, щоб мати можливість використовувати кнопки.
- Для аварійної зупинки вийміть запобіжний ключ. Бігова доріжка зупиниться автоматично, а на дисплеї з'явиться «— — —»

Кнопка режиму

- Натисніть кнопку РЕЖИМ, щоб увійти в режим зворотного відліку.
- Ви можете встановити цільовий час, відстань або кількість спалених калорій за допомогою кнопок швидкості +/-, щоб налаштувати потрібну кількість.
- Дисплей вимкнеться, коли бажана ціль буде досягнута, і пристрій зупиниться.

Кнопка програм Мал. 5

- Перед запуском бігової доріжки натисніть кнопку програм, щоб вибрати програму (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).|
- На дисплеї буде блимати 30:00 хвилин, натисніть +/-, щоб збільшити або зменшити час тренування. Часовий інтервал з 8:00 до 99:00 хвилин.
- Натисніть кнопку запуску, щоб запустити бігову доріжку, і кнопку зупинки, щоб зупинити її.
- У програмному режимі попередньо встановлений час тренування становить 30 хвилин, 1/20 хвилини на інтервал.

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

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

Примітка: перед запуском програми необхідно вибрати кнопки РЕЖИМ і ПРОГРАМА.

Встановлення висоти. Мал. 6

Ця бігова доріжка має 3 рівні висоти, які можна регулювати за допомогою шпильок.

ПРИМІТКА: переконайтеся, що шпильки з обох сторін підходять рівно.

5. ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Правильне тренування має складатися з наступних трьох етапів:

- **Розминка:** складається із сеансу розтяжки та вправ низької інтенсивності тривалістю від 5 до 10 хвилин. Правильна розминка підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень і кровообіг, готуючись до тренування. Мал. 7
- **Тренування:** складається з 20-30 хвилин вправ. (Примітка: протягом перших кількох тижнів вправ не тримайте пульс високим більше 20 хвилин). Мал. 8
- **Розслаблення:** складається з 5-10 хвилин вправ на розтяжку. Це збільшить гнучкість м'язів і допоможе уникнути травм. Мал. 7

Розпорядок тренувань

Щоб підтримувати або покращувати свій фізичний стан, займайтеся спортом три рази на тиждень, роблячи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. Через кілька місяців регулярних вправ ви можете займатися до п'яти разів на тиждень, якщо бажаєте. Майте на увазі, що ключ до успіху полягає в тому, щоб фізичні вправи стали регулярною та приємною частиною вашого повсякденного життя.

6. ОЧИЩЕННЯ ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: щоб уникнути ураження електричним струмом, вимкніть бігову доріжку та від'єднайте її від мережі перед очищенням або плановим обслуговуванням.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: щоб уникнути травм, регулярно перевіряйте компоненти, які мають тенденцію до зносу, наприклад пружину та бігове полотно.

Очищення

- Після кожного тренування обов'язково очищайте прилад і видаляйте залишки поту.
- Чистіть бігову доріжку бавовняною тканиною та м'яким миючим засобом.
- Не використовуйте абразиви або розчинники. Будьте обережні, щоб на дисплей не потрапило надто багато вологи, оскільки це може пошкодити пристрій і створити ризик ураження електричним струмом.
- Тримайте бігову доріжку, особливо панель керування, подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню дисплея.

Регулювання бігового полотна

- Встановіть швидкість 3 км/год.
- а) а) Якщо ремінь відхилений вправо, затягніть правий болт на півоберта за годинниковою стрілкою шестигранним ключем і затягніть лівий болт на півоберта проти годинникової стрілки. Мал. 9
- б) б) Якщо ремінь відхилений вліво, затягніть лівий болт на півоберта за годинниковою стрілкою шестигранним ключем, а правий болт затягніть на півоберта проти годинникової стрілки. Мал. 10
- в) в) Якщо він не відхиляється, а ковзає, відрегулюйте лівий і правий болти на півоберта за годинниковою стрілкою, щоб затягнути їх, або на півоберта проти годинникової стрілки, щоб послабити їх, якщо ремінь занадто тугий. Мал. 11-12
- Після регулювання перевірте ремінь і при необхідності відрегулюйте його додатково.

Зберігання

Зберігайте бігову доріжку в чистому сухому місці. Переконайтеся, що вимикач живлення вимкнено та від'єднано від розетки.

ПРИМІТКА: переконайтеся, що вимикач живлення вимкнено та від'єднано від розетки.

Складання бігової доріжки Мал. 13

Зніміть ручку натягу, поверніть ручку фіксації за годинниковою стрілкою та підніміть платформу, щоб скласти машину. Потім поверніть ручку натягу, щоб зафіксувати пристрій. Мал. 13

Розкладання бігової доріжки

Зніміть ручку натягу, опустіть платформу та закріпіть пристрій ручкою фіксатора.

Перенесення

Бігова доріжка була розроблена та оснащена колесами для зручності пересування. Перш ніж переміщати бігову доріжку, переконайтеся, що вимикач живлення знаходиться в положенні ВИМК., а шнур живлення вимкнено з розетки.

Змащування бігового полотна. Мал. 14

- Бігову доріжку було змащено силіконовою олією перед виходом із заводу. За звичайних обставин повторне змащування маслом не потрібне.
- Продукт містить пляшку силіконового масла для догляду за поясом. Силіконове масло можна нанести повторно, якщо опір збільшиться і ремінь почне тертися об платформу. Перед використанням пояса дайте силіконовому маслу застигнути протягом однієї хвилини.

ПРИМІТКА: для цього пристрою використовуйте лише силіконове масло. Не змащуйте ремінь надмірно. Надлишки масла необхідно видалити чистою серветкою.

7. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Можлива причина	Рішення
Бігова доріжка не вмикається	Пристрій не підключений до мережі.	Правильно вставте шнур живлення в розетку.
	Ключ безпеки встановлено неправильно.	Знову вставте ключ безпеки.
	Спрацювали вимикачі в електрощитовій будинку.	Увімкніть автоматичні вимикачі або викличте електрика для заміни електричної панелі.
Ремінь слизький	Ремінь недостатньо натягнутий.	Відрегулюйте натяг ременя.
Ремінь гальмується, коли на нього наступають	Ремінь недостатньо змащений.	Змастіть ремінь.
	Ремінь занадто тугий.	Відрегулюйте натяг ременя.
Ремінь не по центру	Натяг ременя нерівномірний відносно заднього ролика.	Центруйте ремінь.

8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номер товару: 07182

Продукт: DrumFit WayHome 1400 Sprint

Напруга: 220 240 В-, 50 / 60 Гц

Потужність: 900 Вт

Максимальна вага користувача: 100 кг

Клас HB

Швидкість: 1 14 км/год

Бігова поверхня: 110 x 40 см

Розмір: 133 x 119 x 63 см

Вага: 30,1 кг

Технічні характеристики можуть змінюватися без попереднього повідомлення з метою покращення якості продукції.

Зроблено в Китаї | Розроблено в Іспанії

9. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРИЧНИХ ТА ЕЛЕКТРОННИХ ПРИЛАДІВ



Цей символ вказує на те, що відповідно до чинних норм виріб та/або батареї необхідно утилізувати окремо від побутових відходів. Коли термін придатності цього продукту закінчиться, ви повинні утилізувати елементи/батареї/акумулятори та віднести їх до пункту збору, призначеного місцевими органами влади. Споживачі повинні звернутися до місцевих органів влади або роздрібного продавця для отримання інформації щодо правильної утилізації старих приладів та/або їхніх батарей.

Дотримання наведених вище вказівок допоможе захистити навколишнє середовище.

10. ТЕХНІЧНА ПІДТРИМКА ТА ГАРАНТІЯ

Cesotec несе відповідальність перед кінцевим користувачем або споживачем за будь-яку невідповідність, яка існує на момент поставки продукту відповідно до положень, умов і термінів, установлених застосовними правилами.

Рекомендується, щоб ремонт проводився кваліфікованим персоналом.

Якщо в будь-який момент ви виявите будь-яку проблему з вашим продуктом або матимете будь-які сумніви, не соромтеся зв'язатися з офіційною службою технічної підтримки Cesotec за номером +34 963 210 728.

11. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти цього посібника належать SECOTEC INNOVACIONES, S.L. Всі права захищені. Вміст цієї публікації не можна, повністю або частково, відтворювати, зберігати в пошуковій системі, передавати або поширювати будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або подібними) без попереднього дозволу SECOTEC INNOVACIONES, S.L.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

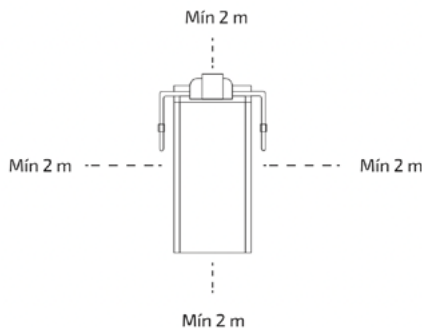
Пожалуйста, соблюдайте это руководство по эксплуатации в надежном месте для использования в будущем или для новых пользователей.

- Внимательно прочтите эти инструкции перед сборкой или использованием беговой дорожки.
- Эти инструкции содержат важную информацию, которая поможет вам получить наилучший опыт от оборудования.
- Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если устройство правильно собрано, правильно обслуживается и используется.
- Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был проинформирован о предупреждениях и мерах предосторожности, изложенных в данном руководстве по эксплуатации.
- Этим устройством могут пользоваться дети младше 8 лет и лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или без опыта и знаний, если они находятся под наблюдением или проинструктированы относительно безопасного использования устройства и понимают опасность.
- Дети не должны играть с устройством.
- Очистка и обслуживание не должны производиться детьми без присмотра.
- Держите детей и животных подальше от рабочей зоны, поскольку мелкие детали могут вызвать риск удушья при проглатывании.
- Держите детей и животных вдали от устройства. Он предназначен только для взрослых.
- Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что винты и гайки надежно закреплены.

- Уровень безопасности использования устройства можно поддерживать только при регулярном рассмотрении повреждений и/или признаков износа.
- Всегда используйте беговую дорожку, как указано в этой инструкции.
- Если во время сборки или тестирования беговой дорожки вы обнаружите какой-либо дефект или если она издает необычный шум при использовании, немедленно прекратите ее использование и обратитесь в службу технической поддержки Cecotec.
- Не используйте беговую дорожку до тех пор, пока проблема не будет решена.
- Любое неправильное использование или несоблюдение этих инструкций аннулирует гарантию и ответственность изготовителя.
- Перед началом программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические заболевания или проблемы со здоровьем, которые могут угрожать вашей безопасности или препятствовать правильному использованию беговой дорожки.
- Совет вашего врача важен, если вы принимаете лекарства, которые влияют на ваш пульс, артериальное давление или уровень холестерина.
- Будьте в курсе сигналов своего тела. Неправильные или чрезмерные физические упражнения могут ухудшить ваше здоровье.
- Прекратите тренировку, если вы чувствуете любой из следующих симптомов: боль, сжатие в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение и тошнота.
- Если у вас возникли какие-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать программу тренировок.

- Следует быть осторожным, приподнимая или передвигая беговую дорожку, чтобы не повредить спину.
- Держите руки и любую свободную одежду или предметы вдали от всех движущихся частей.
- Убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы разложить все детали перед началом сборки.
- Не размещайте острые предметы вокруг беговой дорожки.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования.
- Не используйте его в магазинах, учреждениях или терапевтических целях.
- Не рекомендуется для использования на улице.
- Вы приобретаете это оборудование для тренировок на свой страх и риск.
- Если у вас есть какие-либо расстройства здоровья или вы чувствуете риск его возникновения, проконсультируйтесь со своим врачом перед началом любой программы упражнений.
- Перед использованием оборудования для выполнения упражнений выполните рекомендуемые упражнения для разминки и растяжки.
- Беговой дорожкой может пользоваться только один человек.
- Пользуясь беговой дорожкой, одевайте подходящую одежду.
- Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться за беговую дорожку или которая может ограничивать или препятствовать движениям.
- Начните пользоваться беговой дорожкой на медленной скорости, крепко держась за руль.
- Этот продукт подходит для пользователя с максимальным весом 100 кг.
- Этот тренажер не подходит для высокоточных целей.

- Регулируя ремень, будьте очень осторожны. Держите пальцы, волосы и одежду подальше от пояса.
- Не накрывайте пояс простынями или текстильным предметом и не используйте его, если он покрыт любым из этих предметов.
- Он может нагреться и привести к пожару, травме или поражению электрическим током.
- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику для получения дополнительной информации или обратитесь в официальную службу технической поддержки Secotес.
- Учитывайте максимальные положения регулируемых компонентов.
- Расположение беговой дорожки:
 1. Поставьте беговую дорожку на ровную, гладкую и стойкую поверхность с защитным напольным покрытием или ковром.
 2. Убедитесь, что вы оставили минимум 2 метра вокруг беговой дорожки. Не кладите за беговую дорожку ничего, что может перекрыть аварийный выход.



- Минимум 2 м.
- Не становитесь на беговую дорожку, если вы ею не пользуетесь или не собираетесь ею пользоваться. Поставьте обе ноги на боковые пределы беговой

дорожки. Приступайте к тренировкам только тогда, когда будете готовы.

- Никогда не стартуйте на полной скорости
- Не прыгайте на беговой дорожке.
- Держите беговую дорожку вдали от чрезмерной влажности и пыли.
- Убедитесь, что присутствующие во время упражнения проинформированы о потенциальной опасности, например выступающие движущиеся части.
- Неправильная/чрезмерная тренировка может привести к травмам.
- Не выгибайте спину во время беговой дорожки, старайтесь всегда держать спину прямо.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: датчики пульса могут быть неточными, поскольку это не медицинское устройство. Датчики могут давать вам примерную информацию о пульсе.
- Если вы чувствуете какой-либо дискомфорт, немедленно прекратите тренировку. Это может быть небезопасно для вашего здоровья. Если это состояние не исчезает, немедленно обратитесь в ближайший медицинский центр.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не запускайте беговую дорожку в сложенном состоянии.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: подождите, пока беговая поверхность полностью остановится, прежде чем сложить беговую дорожку.
- Шум с нагрузкой выше, чем без нагрузки.
- Чтобы совершить экстренную остановку, положите руки на руль, а ноги поставьте на боковые борта.
- Перед началом тренировки нужно прикреплять фиксатор безопасности к одежде на уровне талии и прикреплять ключ безопасности к панели управления.
- Чтобы предотвратить несчастные случаи, эта беговая

дорожка поставляется с предохранительным ключом, который надежно крепится к вашей одежде. Если вы случайно споткнулись или поскользнулись во время ходьбы и бега на беговой дорожке, извлеките ключ безопасности из консоли, чтобы остановить двигатель беговой дорожки. Снова вставьте ключ безопасности, чтобы продолжить тренировку.

1. ДЕТАЛИ И КОМПОНЕНТЫ

Рис. 1

1. Ключ безопасности
2. Датчики пульса
3. Руль
4. Опорные бруссы
5. Боковые перила
6. Пояс для тренировки
7. Отверстия для регулировки бегового полотна
8. Ручка крепления
9. Переключатель питания
10. Поперечина
11. Панель управления
12. Пружинная шайба (x4)
13. Обычная шайба (x2)
14. Винты (x6)
15. Фиксирующая ручка (x1)
16. Ручка натяжения (x1)
17. Силиконовое масло (1)
18. Держатель (x1)
19. Ключ безопасности (x1)
20. Шестигранный ключ (x1)
21. Дополнительный винт (x1)

ПРИМЕЧАНИЕ:

Графика в данном руководстве представляет собой схематическое изображение и может не совсем соответствовать реальному виду устройства.

2. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Этот прибор упакован таким образом, чтобы защитить его при транспортировке. Извлеките устройство из коробки и удалите все упаковочные материалы. Вы можете хранить оригинальную коробку и другие упаковочные элементы в надежном месте. Это поможет избежать повреждения устройства во время транспортировки в будущем. При утилизации оригинальной упаковки убедитесь, что все упаковочные материалы переработаны соответствующим образом.
- Убедитесь, что все детали и компоненты доступны в комплекте и в хорошем состоянии. Если какая-либо деталь отсутствует или в плохом состоянии, немедленно обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

Содержимое коробки

- Беговая дорожка
- Инструменты для монтажа
- Масло
- Инструкция по эксплуатации

3. МОНТАЖ**Шаг 1:**

- Для этого шага рекомендуется, чтобы вам кто-то помог. Поднимите панель управления, как показано на рисунке 2.
 1. Закрепите опорные стержни ручкой натяжения. Рис. 2
 2. Используйте винты, плоские шайбы и пружинные шайбы, как показано на рисунке 2, чтобы зафиксировать опорные стержни.

Шаг 2:

3. Закрепите руль с помощью винтов и пружинных шайб, как показано на рисунке 3.
4. Используйте ручку фиксации, как показано на рисунке 4, чтобы завершить фиксацию пояса.
5. Поместите держатель устройства, как показано на рисунке 3.
6. Вставьте ключ безопасности на место. Если он не на месте, беговая дорожка не будет работать.

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Рис. 4 ключ:

1. Начало: нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.
2. Остановка: нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить тренировку.
3. Программа: нажмите эту кнопку, чтобы выбрать предустановленный режим тренировки (P01-P12).
4. Увеличить скорость: используйте эту кнопку, чтобы увеличить настройки каждой функции и увеличить настройки скорости бега во время интервальной тренировки в различных режимах тренировки.
5. Уменьшить скорость: используйте эту кнопку, чтобы уменьшить настройки для каждой функции и уменьшить настройки скорости бега во время интервальной тренировки в разных режимах тренировки.
6. Режим: нажмите кнопку режима, чтобы выбрать различные функции (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ или КАЛОРИИ), также можно устанавливать персонализированные тренировочные цели в ручном режиме.

7. Скорость 2 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую получить доступ к скорости 2 км/ч.
8. Скорость 4 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую получить доступ к скорости 4 км/ч.
9. Скорость 6 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую получить доступ к скорости 6 км/ч.
10. Скорость 8 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую получить доступ к скорости 8 км/ч.
11. Скорость 10 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую получить доступ к скорости 10 км/ч.

ВНИМАНИЕ:

Перед началом тренировок не забудьте прикрепить ключ безопасности к своей одежде с помощью клипсы. При падении клипса потянет ключ безопасности, и беговая дорожка немедленно остановится, чтобы предотвратить травмы при использовании устройства.

Использование

- Подключите тренажер к сети, затем положите ключ безопасности на консоль и нажмите кнопку питания на передней части беговой дорожки.
- Во время работы на беговой дорожке всегда стойте на боковых перилах; никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне.
- На экране появится *0.0*. Затем нажмите кнопку запуска, чтобы включить беговую дорожку. Через 5 секунд обратного отсчета беговая дорожка заработает со скоростью 1 км/ч.
- Вы можете нажать кнопку увеличения или уменьшения скорости, чтобы увеличить или уменьшить скорость во время тренировки. Интервал повышения или понижения составляет 0,1 км/ч. Скорость регулируется от 1 км/ч до 14 км/ч.
- Вы также можете использовать кнопки скорости (2/4/5/8/10) для непосредственной настройки предварительно установленной скорости.
- Чтобы остановить работу устройства, нажмите кнопку остановки. Для аварийной остановки извлеките предохранительный ключ. Беговая дорожка остановится автоматически, а на дисплее отобразится «— — —».

Датчики пульса

Возьмитесь за датчики пульса на левом и правом руле и удерживайте их в течение 6 секунд. Дисплей консоли будет показывать ваш пульс во время тренировки. Он будет работать только в том случае, если контакт обнаружен на обоих датчиках. На дисплее будет отображаться текущий пульс в минутах в диапазоне от 40 до 199 ударов в минуту.

Аварийная остановка:

- Когда на дисплее появится «— — —» положите ключ безопасности на консоль, чтобы использовать кнопки.
- Для аварийной остановки извлеките предохранительный ключ. Беговая дорожка остановится автоматически, а на дисплее появится «— — —»

Кнопка режима

- Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы войти в режим обратного отсчета.
- Вы можете установить целевое время, расстояние или количество сожженных калорий с помощью кнопок скорости +/-, чтобы настроить нужное количество.
- Дисплей выключится, когда желаемая цель будет достигнута, и устройство остановится.

Кнопка программ. Рис. 5

- Перед запуском беговой дорожки нажмите кнопку программ, чтобы выбрать программу (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12).|
- На дисплее будет мигать 30 часов, нажмите +/-, чтобы увеличить или уменьшить время тренировки. Временной интервал с 8:00 до 99:00 минуты.
- Нажмите кнопку запуска, чтобы запустить беговую дорожку и кнопку остановки, чтобы остановить ее.
- В программном режиме предустановленное время тренировки составляет 30 минут, 1/20 минуты на интервал.

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

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

Примечание: перед запуском программы необходимо выбрать кнопки РЕЖИМ и ПРОГРАММА.

Установка высоты. Рис. 6

Эта беговая дорожка имеет 3 уровня высоты, которые можно регулировать с помощью шпилек.

ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что шпильки с обеих сторон подходят ровно.

5. ИНФОРМАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Правильная тренировка должна состоять из следующих трех этапов:

- **Разминка:** состоит из сеанса растяжки и упражнений низкой интенсивности продолжительностью от 5 до 10 минут. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение, готовясь к тренировке. Рис. 7
- **Тренировка:** состоит из 20-30 минут упражнений. (Примечание: в течение первых нескольких недель упражнений не держите пульс более 20 минут). Рис. 8
- **Расслабление:** состоит из 5-10 минут упражнений на растяжку. Это увеличит гибкость мышц и поможет избежать травм. Рис. 7

Распорядок тренировок

Чтобы поддерживать или улучшать физическое состояние, занимайтесь спортом три раза в неделю, делая по крайней мере один день отдыха между тренировками. Через несколько месяцев регулярных упражнений вы можете заниматься до пяти раз в неделю, если хотите. Имейте в виду, что ключ к успеху состоит в том, чтобы физические упражнения стали регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

6. ОЧИСТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: во избежание поражения электрическим током выключите беговую дорожку и отсоедините ее от сети перед очисткой или плановым обслуживанием.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: во избежание травм регулярно проверяйте компоненты, имеющие тенденцию к износу, например пружину и беговое полотно.

Очистка

- После каждой тренировки обязательно очищайте прибор и удаляйте остатки пота.
- Очищайте беговую дорожку хлопковой тканью и мягким моющим средством.
- Не используйте абразивы или растворители. Соблюдайте осторожность, чтобы на дисплее не попало слишком много влаги, так как это может повредить устройство и создать риск поражения электрическим током.
- Держите беговую дорожку, особенно панель управления, вдали от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение дисплея.

Регулировка бегового полотна

- Установите скорость 3 км/ч.
- а) Если ремень отклонен вправо, затяните правый болт на полоборота по часовой стрелке шестигранным ключом и затяните левый болт на полоборота против часовой стрелки. Рис. 9
- б) Если ремень отклонен влево, затяните левый болт на полоборота по часовой стрелке шестигранным ключом, а правый болт затяните на полоборота против часовой стрелки. Рис. 10
- с) Если он не отклоняется, а скользит, отрегулируйте левый и правый болты на полоборота по часовой стрелке, чтобы затянуть их, или на полоборота против часовой стрелки, чтобы ослабить их, если ремень слишком тугой. Рис. 11-12
- После регулировки проверьте ремень и отрегулируйте его при необходимости дополнительно.

Хранение

Храните беговую дорожку в чистом сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания отключен от электросети.

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что выключатель питания выключен и отключен от розетки.

Как сложить беговую дорожку Рис. 13

Снимите ручку натяжения, поверните ручку фиксации по часовой стрелке и поднимите платформу, чтобы сложить беговую дорожку. Затем поверните ручку натяжения, чтобы зафиксировать устройство. Рис. 13

Установка беговой дорожки

Снимите ручку натяжения, опустите платформу и закрепите устройство ручкой фиксатора.

Передвижение беговой дорожки

Беговая дорожка была разработана и оснащена колесами для удобства передвижения. Прежде чем перемещать беговую дорожку, убедитесь, что выключатель питания находится в положении ВЫКЛ., а шнур питания выключен из розетки.

Смазка бегового полотна. Рис. 14

- Беговая дорожка была смазана силиконовым маслом перед выходом из завода. При обычных обстоятельствах повторная смазка маслом не требуется.
- Продукт содержит бутылку силиконового масла для ухода за поясом. Силиконовое масло можно нанести повторно, если сопротивление увеличится и ремень начнет тереться о платформу. Перед использованием пояса дайте силиконовому маслу застыть в течение одной минуты.

ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте только силиконовые масла для данного устройства. Не смазывайте ремень излишне. Излишки масла необходимо удалить чистой салфеткой.

7. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Возможная причина	Решение
Беговая дорожка не включается	Устройство не подключено к сети.	Правильно вставьте шнур питания в розетку.
	Ключ безопасности установлен неправильно.	Снова вставьте ключ безопасности.
	Сработали выключатели в электрощитовой дома.	Включите автоматические выключатели или вызовите электричество для замены электрической панели.
Ремень скользкий	Ремень недостаточно натянут.	Отрегулируйте натяжение ремня.
Ремень тормозится, когда на него наступают	Ремень недостаточно смазан.	Смажьте ремень.
	Ремень слишком тугой.	Отрегулируйте натяжение ремня.
Ремень не по центру	Натяжение ремня неравномерно относительно заднего ролика.	Центрируйте ремень.

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Номер товара: 07182

Продукт: DrumFit WayHome 1400 Sprint

Напряжение: 220 240 В-, 50/60 Гц

Мощность: 900 Вт

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Класс HB

Скорость: 114 км/ч

Беговая поверхность: 110 x 40 см

Размер: 133 x 119 x 63 см

Вес: 30,1 кг

Технические характеристики могут изменяться без предварительного уведомления с целью улучшения качества продукции.

Сделано в Китае | Разработано в Испании

9. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ



Этот символ указывает на то, что в соответствии с действующими нормами изделие и/или батареи необходимо утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда срок годности данного продукта истечет, вы должны утилизировать элементы/батареи/аккумуляторы и отнести их к пункту сбора, назначенному местными органами власти.

Потребители должны обратиться в местные органы власти или розничного продавца для получения информации о правильной утилизации старых приборов и/или их батарей.

Соблюдение указанных выше инструкций поможет защитить окружающую среду.

10. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ГАРАНТИЯ

Cecotec несет ответственность перед конечным пользователем или потребителем за любое несоответствие, существующее на момент поставки продукта в соответствии с положениями, условиями и сроками, установленными применимыми правилами.

Рекомендуется, чтобы ремонт производился квалифицированным персоналом.

Если в любой момент вы обнаружите какую-либо проблему с вашим продуктом или будете иметь какие-либо сомнения, не стесняйтесь связаться с официальной службой технической поддержки Cecotec по номеру +34 963 210 728.

11. АВТОРСКОЕ ПРАВО

Права интеллектуальной собственности на тексты данного руководства принадлежат SECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены. Содержимое этой публикации нельзя, полностью или частично, воспроизводить, хранить в поисковой системе, передавать или распространять какими-либо средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью или подобными) без предварительного разрешения SECOTEC INNOVACIONES, S.L.

SAFETY INSTRUCTIONS

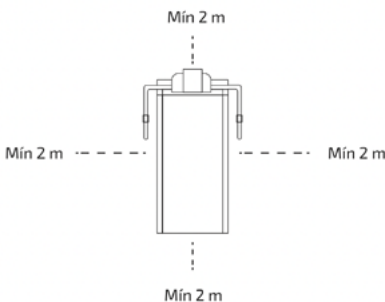
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

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

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

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

- Follow the recommended warm-up and stretching exercises before using the equipment to exercise.
- Only one person at a time should use the treadmill.
- Wear appropriate clothing when using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or that may restrict or prevent movement. Start using the treadmill at a slow speed, holding on to the handlebars firmly.
- This product is suitable for a maximum user weight of 100 kg.
- This training device is not suitable for high-precision purposes.
- Exercise extreme caution when adjusting the belt. Keep your fingers, hair, and clothing away from the belt.
- Do not cover the belt with sheets or any textile item, nor use it if covered with any of these items. It may get hot and cause fire, injury, or electric shock.
- If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact the official Cecotec Technical Support Service.
- Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- Treadmill location:
 1. Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
 2. Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



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

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

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

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

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

3. ASSEMBLY**Step 1:**

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

Step 2:

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

4. OPERATION

Fig. 4 key:

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

Warning:

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

Use

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

Heart rate sensors

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

Emergency stop

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

Mode button

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

Programme button Fig. 5

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

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

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

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

Height setting Fig. 6

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

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

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

- **Training:** consists of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 8
- **Cool-down:** consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 7

Workout routine

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

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

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

Cleaning

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

Adjusting the walking belt

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

Storage

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

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

Folding the treadmill Fig. 13

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

Unfolding the treadmill

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

Carrying

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

Lubricating the walking belt Fig. 14

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

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

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The treadmill does not switch on	The machine is not plugged in.	Plug the power cord correctly into a power outlet.
	The safety key is not properly fitted.	Put the safety key back on.
	The circuit breakers in the house's electrical panel have tripped.	Turn the circuit breakers back up or call an electrician to replace the electrical panel.
The belt slips	The walking belt is not sufficiently taut.	Adjust the walking-belt tension.
The belt brakes when it is stepped on	The walking belt is not lubricated enough.	Lubricate the walking belt.
	The walking belt is too taut.	Adjust the walking-belt tension.
The walking belt is off-centre	Belt tension is not uniform with respect to the rear roller.	Straighten the walking belt.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07182
Product: DrumFit WayHome 1400 Sprint
Voltage: 220 - 240 V~, 50 / 60 Hz
Power: 900 W
Maximum user weight: 100 kg
HB Class
Speed: 1 - 14 km/h
Running surface: 110 x 40 cm
Size: 133 x 119 x 63 cm
Weight: 30.1 kg
Technical specifications may change without prior notification to improve product quality.
Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

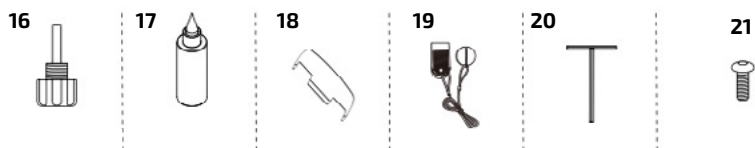
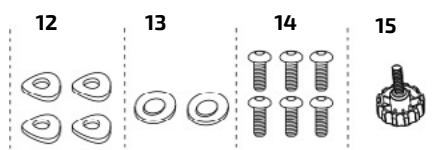
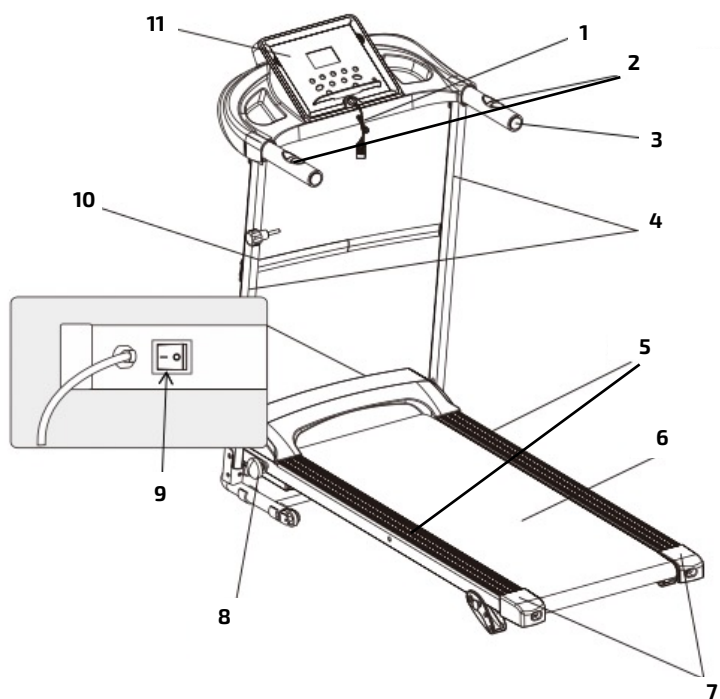
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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

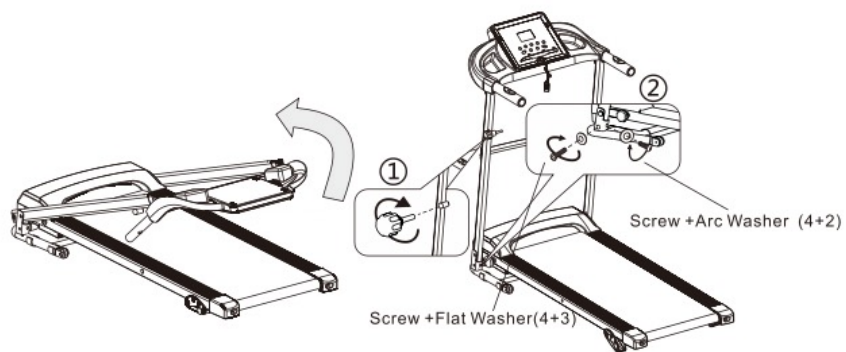
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

11. COPYRIGHT

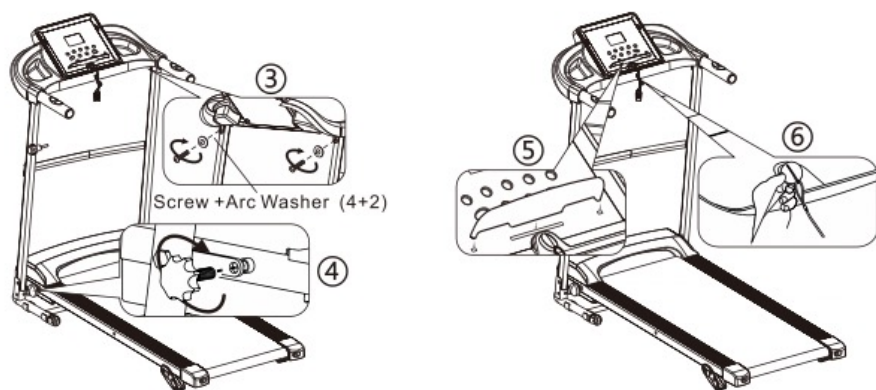
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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



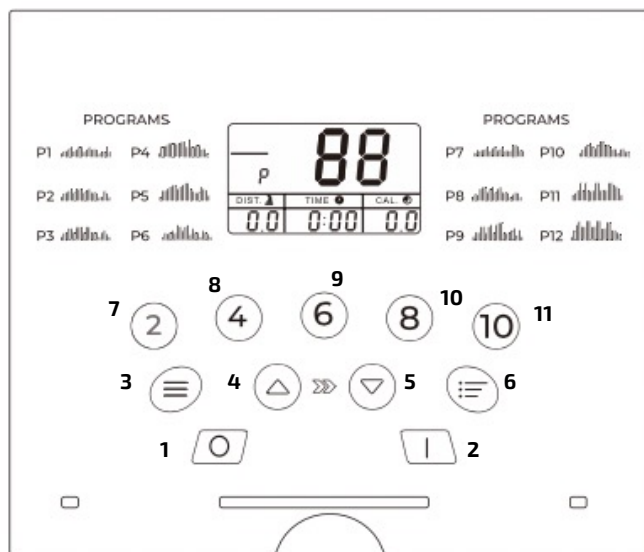
Мал. / Рис. / Fig. 1



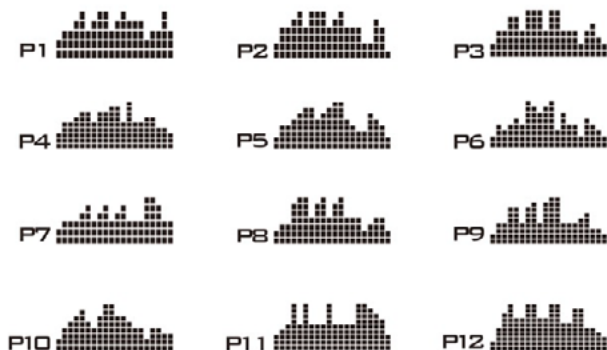
Мал. / Рис. / Fig. 2



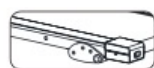
Мал. / Рис. / Fig. 3



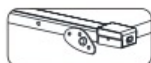
Мал. / Рис. / Fig. 4



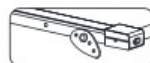
Мал. / Рис. / Fig. 5



LEVEL 1



LEVEL 2

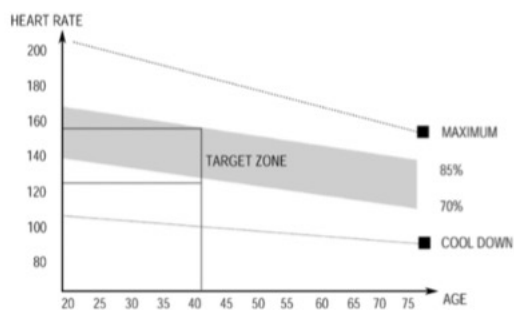


LEVEL 3

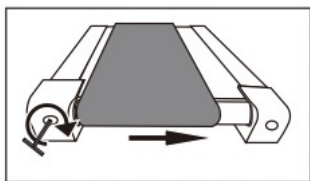
Мал. / Рис. / Fig. 6



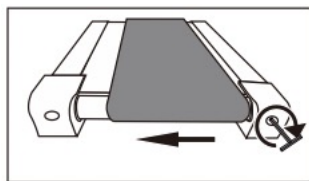
Мал. / Рис. / Fig. 7



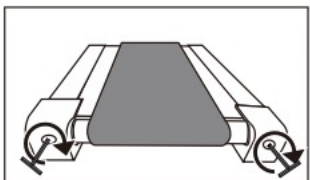
Мал. / Рис. / Fig. 8



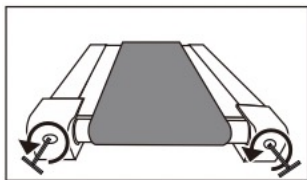
Мал. / Рис. / Fig. 9



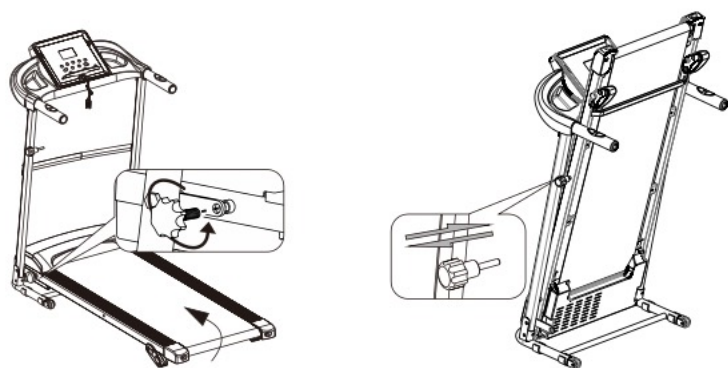
Мал. / Рис. / Fig. 10



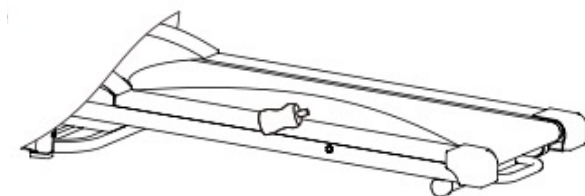
Мал. / Рис. / Fig. 11



Мал. / Рис. / Fig. 12



Мал. / Рис. / Fig. 13



Мал. / Рис. / Fig. 14

www.cecotec.es

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

WV_01230725