

cecotec

WAYHOME 1000 RUNNER SPRINT

Бігова доріжка / Беговая дорожка / Foldable treadmill



DRUMFIT

Посібник користувача
Руководство пользователя
Instruction manual

Інструкції з техніки безпеки	3
Инструкции по технике безопасности	16
Safety instructions	30

ЗМІСТ

1. Деталі та компоненти	8
2. Перед використанням	8
3. Монтаж	9
4. Експлуатація	9
5. Інформація щодо фізичних вправ	11
6. Очищення та обслуговування	12
7. Усунення несправностей	14
8. Технічні характеристики	14
9. Утилізація старих електричних та електронних приладів	15
10. Технічна підтримка та гарантія	15
11. Авторське право	15

СОДЕРЖАНИЕ

1. Детали и компоненты	22
2. Перед использованием	22
3. Монтаж	23
4. Эксплуатация	23
5. Информация о физических упражнениях	25
6. Очистка и обслуживание	26
7. Устранение неисправностей	28
8. Технические характеристики	28
9. Утилизация старых электрических и электронных устройств	29
10. Техническая поддержка и гарантия	29
11. Авторское право	29

INDEX

1. Parts and components	35
2. Before use	35
3. Product assembly	36
4. Operation	36
5. Information on exercising	38
6. Cleaning and maintenance	39
7. Troubleshooting	40
8. Technical specifications	41
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	41
10. Technical support and warranty	41
11. Copyright	42

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

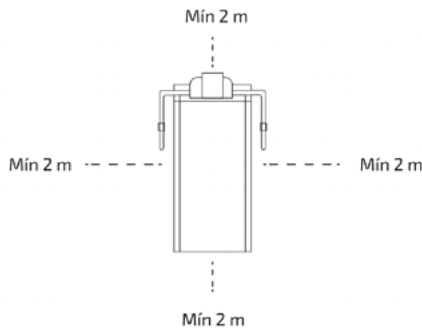
Будь ласка, зберігайте цю інструкцію з експлуатації в надійному місці для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Уважно прочитайте ці інструкції перед складанням або використанням бігової доріжки.
- Ці інструкції містять важливу інформацію, яка допоможе вам отримати найкращий досвід від використання 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 навчання.
- Будьте обережні, 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 пристрою.
- Не розміщуйте гострих предметів навколо бігової доріжки.
- Цей продукт призначений лише для домашнього використання.
- Не використовуйте його в магазинах, установах або в терапевтичних цілях.
- Не рекомендується для зовнішнього використання.
- 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 пристрій, 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 служби підтримки клієнтів Cecotec.
- Враховуйте максимальні положення регульованих компонентів.
- Розташування бігової доріжки:
- Розташуйте бігову доріжку на рівній, гладкій і стійкій поверхні із захисним покриттям підлоги або килимом.
- Переконайтеся, що ви залишили мінімум 2 метри навколо бігової доріжки. Не ставте за бігову доріжку нічого, що може перекрити аварійний вихід.



- Мінімум 2 метри
- Не ставайте на бігову доріжку, якщо ви нею не користуєтеся або не збираєтеся нею користуватися. Поставте обидві ноги на бічні поручні 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 особи під час тренування 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: Зачекайте, поки бігова доріжка повністю зупиниться, перш ніж складати її.
- Шум під навантаженням вище, ніж без навантаження.
- Щоб здійснити екстрену зупинку, покладіть руки на кермо, а ноги поставте на бічні поручні.
- Перед початком тренування потрібно завжди 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. Датчики серцевого ритму
2. Кермо
3. Панель керування
4. Ключ безпеки
5. Опорні бруси
6. Бігове полотно
7. Бічні поручні
8. Отвори для регулювання бігового полотна
9. S1 M8x35 Гвинт з овальною головкою (x2)
10. S2 M8x16 Гвинт з овальною головкою (x4)
11. Шайба вигнута S3 M8 (x4)
12. Шестигранний ключ
13. Ключ безпеки

Примітка: Графіка в цьому посібнику є схематичним зображенням і може не точно 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 Cecotec.

Вміст коробки

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

3. МОНТАЖ

Крок 1

- Для цього кроку рекомендується, щоб вам допомагала інша особа. Одна особа повинна тримати ліву/праву опору керма на місці, а інша закручує гвинти.
- Використовуйте два гвинти S1, S2 і два S3, щоб прикріпити ліву/праву опорні стержні керма до базової рами, як показано на малюнку 2. Збірка однакова для обох сторін.

Крок 2

- Приєднайте кабель панелі керування до основного кабелю, що йде від правої опорної стійки керма, як показано на малюнку 3.
- Вставте обидва стержні керма в ліву/праву опорні штанги. Прикріпіть обидва керма до лівої/правої опорних штанг за допомогою двох гвинтів S2 і двох S3, як показано на малюнку 3.

Зверніть увагу:

Вставляючи виносні ручки в ліву/праву опору, переконайтеся, що кабелі всередині правої опори правильно під'єднані, і будьте обережні, щоб не розчавити їх.

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Мал. 4 ключ:

1. Індикатор пульсу: відображає ваш поточний пульс у ударах на хвилину (ударів на хвилину). Щоб активувати, візьміться за сенсорні датчики, щоб виміряти свій пульс під час тренування. Через 2-5 секунд на дисплеї відобразиться ваше серцебиття. Для найбільш точного вимірювання візьміться за датчики обома руками.
2. Індикатор швидкості: він показує поточну швидкість від найнижчої 1 км/год до найвищої швидкості 10 км/год.
3. Індикатор часу: показує час тренування, що минув, у хвилинах і секундах. Відлік часу починається з 0:00 до 99:59 з кроком 1 секунда.
4. Індикатор відстані: він показує загальну відстань, пройдену під час тренування.
5. Індикатор калорій: показує загальну кількість калорій, спалених під час тренування. (Ці дані є орієнтовними для порівняння різних тренувань і не повинні використовуватися для лікування).
6. Програми: натисніть цю кнопку, щоб вибрати попередньо встановлений режим програми тренування (P01-P12).
7. Почати: натисніть цю кнопку, щоб почати тренування.
8. Зупинити: натисніть цю кнопку, щоб припинити тренування.
9. Зменшити швидкість:

- Натисніть кнопку зменшення швидкості в ручному режимі, щоб зменшити бажаний час тренування або налаштування відстані.
- Натисніть кнопку зменшення швидкості в режимі попередньо встановленої програми тренування (P01-P12), щоб зменшити налаштування бажаного часу тренування.

10. Збільшити швидкість:

- Натисніть кнопку збільшення швидкості в ручному режимі, щоб збільшити бажаний час тренування або налаштування відстані.
- Натисніть кнопку збільшення швидкості в режимі попередньо встановленої програми тренування (P01-P12), щоб збільшити бажаний час тренування.

11. Режим: натисніть цю кнопку, щоб вибрати різні функції (час або відстань) і, отже, встановити персоналізовані цілі тренування за допомогою ручного режиму.

Експлуатація

Перед початком тренування переконайтеся, що ключ безпеки правильно розміщено на панелі керування, а фіксатор безпеки надійно прикріплений до частини одягу.

УВАГА:

Під час роботи на біговій доріжці завжди ставайте на бічні поручні; ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні.

Швидкий старт

Натисніть кнопку запуску, щоб увімкнути бігову доріжку. На дисплеї з'явиться 3-секундне вікно зворотного відліку (відлік «3-2-1») перед тим, як бігова доріжка почне рухатися. Бігова доріжка почне рухатися з початковою швидкістю 1 км/год. Ви можете натиснути кнопку збільшення або зменшення швидкості кнопку для збільшення або зменшення швидкості під час тренування.

Тренування в ручному програмному режимі

Ви можете попередньо встановити потрібний час або дистанцію перед початком тренування. Ви можете попередньо встановити лише одну з функцій.

Регулювання часу

- Натискайте кнопку режиму, доки індикатор часу не починає блимати. Натисніть кнопки збільшення або зменшення швидкості, щоб змінити налаштування. Кожне збільшення становить 1 хвилину.
- Попередньо встановлений цільовий інтервал часу становить від 5:00 до 99:00 хвилин. Коли цільовий час попередньо встановлено, натисніть кнопку запуску, щоб почати тренування. Бігова доріжка повинна почати рух із початковою швидкістю 1 км/год. Ви можете натиснути кнопку збільшення або зменшення швидкості на дисплеї або на кермі, щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування.

Регулювання відстані

Натискайте кнопку режиму на панелі керування, доки індикатор відстані не починає блимати. Натисніть кнопки збільшення або зменшення швидкості, щоб змінити налаштування. Попередньо встановлена дальність до цілі становить від 0,50 до 65 кілометрів; відстань за замовчуванням становить 1 кілометр. Коли цільову відстань попередньо встановлено, натисніть кнопку запуску, щоб почати тренування.

Тренування в режимі попередньо встановленої програми (P01-P12):

Мал. 5

- Панель керування пропонує 12 попередньо встановлених програм (P01-P12). Перед початком ви можете вибрати одну з 12 попередньо встановлених програм тренувань.
- Натисніть кнопку програми на панелі керування, щоб вибрати одну з програм тренувань. Індикатор часу починає блимати. Натискайте кнопки збільшення або зменшення швидкості, щоб змінити налаштування часу. Кожне збільшення становить 1 хвилину. Попередньо встановлений цільовий інтервал часу становить 5:00 до 99:00 хвилин. Після встановлення цільового часу натисніть кнопку «Пуск», щоб почати тренування. Коли попередньо встановлена програма тренування досягне 0:00, тренажер подасть звуковий сигнал, щоб попередити вас, і бігова доріжка автоматично зупиниться.

Збільшення інтенсивності

- Ви можете підвищити інтенсивність тренування, збільшивши кут нахилу тренажера. На малюнку 6 ви можете побачити 4 можливі положення нахилу.
- Щоб відрегулювати нахил, підніміть задню частину ремня та потягніть безпечну шпильку. Коли ви розташували ноги під потрібним нахилом, ви повинні знову вставити фіксатор, щоб зафіксувати нахил.

Аварійне гальмо

Перед початком тренування переконайтеся, що ключ безпеки правильно розміщено на панелі керування, а фіксатор безпеки надійно прикріплений до частини одягу, який ви носите. У разі падіння кліпса потягне ключ безпеки, і бігова доріжка негайно зупиниться, щоб запобігти травмам.

5. ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Правильне тренування має складатися з наступних трьох етапів:

- Розминка: складається з 5-10 хвилин розтяжки та легких вправ. 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: 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

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

- Ремінь попередньо відрегульований на платформі на заводі, але після тривалого використання він може послабитися і потребуватиме повторного регулювання. Щоб відрегулювати полотно, увімкніть бігову доріжку та дайте їй працювати зі швидкістю 6-8 км/год. Використовуйте шестигранний ключ, що входить до комплекту, щоб повернути болти регулювання заднього ролика, щоб відцентрувати ремінь. Якщо ремінь рухається вліво, поверніть лівий регулювальний болт на 90° за годинниковою стрілкою. Ремінь повинен почати виправлятися, як показано на малюнку 9.
- Якщо ремінь рухається вправо, поверніть правий регулювальний болт на 90° за годинниковою стрілкою, і ремінь повинен почати виправлятися. Продовжуйте обертати регулювальні болти, доки ремінь не буде добре відцентрований, як показано на малюнку 10.
- Якщо ремінь зісковзує під час використання, вимкніть бігову доріжку та від'єднайте її від мережі. За допомогою шестигранного ключа, що входить до комплекту поставки, поверніть лівий і правий регулювальні болти задніх роликів на 90° за годинниковою стрілкою, як показано на малюнку 11. Потім знову увімкніть бігову доріжку та дайте їй працювати зі швидкістю 6 км/год. Проведіть по ременю, щоб визначити, чи ремінь все ще ковзає. Повторюйте цей процес, доки ремінь не перестане зісковзувати.

Зберігання

Зберігайте бігову доріжку в закритому, чистому та сухому місці. Ніколи не залишайте та не використовуйте його на відкритому повітрі. Переконайтеся, що пристрій вимкнено, а шнур живлення витягнуто з розетки.

Складання/розкладання бігової доріжки

- Перш ніж скласти або розкласти бігову доріжку, ви повинні переконатися, що ремінь нерухомий, а бігова доріжка не підключена до розетки.
- Складання: підніміть платформу бігової доріжки вгору до панелі керування, доки вона не стане на місце.
- Розкласти: натисніть ногою на пластикову частину пневматичного циліндра, як показано на малюнку 12. Натисніть, щоб розкласти.

УВАГА: якщо бігова доріжка не складається належним чином, це пов'язано з неправильною збіркою. Слід краще закріпити гвинти на бічних рейках і відрегулювати положення панелі керування.

Змащування бігового полотна

Правильне змащування механізмів, з яких складається бігова доріжка, не тільки забезпечить кращу роботу бігової доріжки, але й продовжить термін її служби. Після перших 25 годин використання (або 2-3 місяці) нанесіть трохи мастила, а потім повторюйте операцію кожні 50 годин використання (або 5-8 місяців).

Як перевірити стан змащування бігового полотна

- Підніміть одну сторону пояса й торкніться поверхні дошки. Якщо поверхня слизька на дотик, подальше змащування не потрібно.
- Якщо поверхня суха на дотик, нанесіть невелику кількість мастила.

Як наносити мастило

- Підніміть одну зі сторін пояса.
- Нанесіть трохи мастила під поверхню дошки, як показано на малюнку 13. Переконайтеся, що мастило досягає центру платформи.
- Запустіть бігову доріжку на низькій швидкості протягом 3-5 хвилин, щоб рівномірно розподілити мастило.

УВАГА: не змащуйте платформу надмірно. Витріть надлишки мастила з-під ремня.

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.
	Спрацював головний вимикач бігової доріжки.	Зачекайте 5 хвилин і спробуйте запустити бігову доріжку.
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: 07180

Продукт: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Напруга: 220-240 В-, 50/60 Гц

Потужність: 600 Вт

Максимальна вага користувача: 100 кг

НС клас

Швидкість: 1-10 км/год

Бігова поверхня: 100 x 40 см

Розмір: 125 x 69 x 106 см

Вага: 30 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 вибір 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

Cecotec 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 Cecotec за номером +34 963 210 728.

11. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти цього посібника належать CECOTEC 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 CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

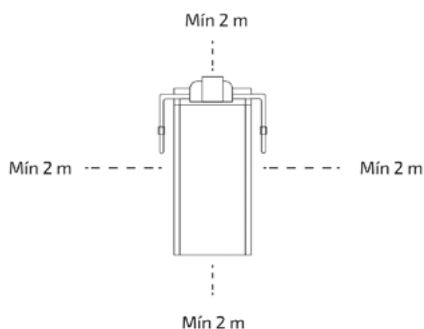
Пожалуйста, соблюдайте это руководство по эксплуатации в надежном месте для использования в будущем или для новых пользователей.

- Внимательно прочтите эти инструкции перед сборкой или использованием беговой дорожки.
- Эти инструкции содержат важную информацию, которая поможет вам получить наилучший опыт использования вашего 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 Secotec.
- 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 обучения.

- Будьте осторожны, 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 устройства.
- Не размещайте острые предметы вокруг беговой дорожки.
- Этот продукт предназначен только для домашнего использования.
- Не используйте его в магазинах, учреждениях или терапевтических целях.
- Не рекомендуется для наружного использования.
- 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 каким-либо текстильным предметом и не используйте устройство, если оно покрыто каким-либо 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 службу поддержки клиентов Cecotec.
- Учитывайте максимальные положения регулируемых компонентов.
- Расположение беговой дорожки:
- Разместите беговую дорожку на ровной, гладкой и устойчивой поверхности с защитным покрытием пола или ковром.
- Убедитесь, что вы оставили минимум 2 метра вокруг беговой дорожки. Не ставьте за беговую дорожку ничего, что может перекрыть аварийный выход.



- Минимум 2 метра
- Не становитесь на беговую дорожку, если вы ею не пользуетесь или не собираетесь ею пользоваться. Поставьте обе ноги на боковые перила 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 тренировки проинформированы о потенциальной опасности, например, выступающие подвижные 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: Подождите, пока беговая дорожка полностью остановится перед сборкой.
- Шум с нагрузкой выше, чем без нагрузки.
- Чтобы совершить экстренную остановку, положите руки на руль, а ноги поставьте на боковые перила.
- Перед началом тренировки нужно всегда 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. Датчики сердечного ритма
2. Руль
3. Панель управления
4. Ключ безопасности
5. Опорные брусья
6. Беговое полотно
7. Боковые перила
8. Отверстия для регулировки бегового полотна
9. S1 M8x35 Винт с овальной головкой (x2)
10. S2 M8x16 Винт с овальной головкой (x4)
11. Шайба изогнутая S3 M8 (x4)
12. Шестигранный ключ
13. Ключ безопасности

Примечание: Графика в данном руководстве представляет собой схематическое изображение и может не точно 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 Cescotec.

Содержимое коробки

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

3. МОНТАЖ

Крок 1

- Для этого шага рекомендуется, чтобы вам кто-то помог. Один человек должен держать левую/правую опору руля на месте, а другой закручивать винты.
- Используйте два винта S1, S2 и два S3, чтобы прикрепить левую/правую опорные стержни руля к базовой раме, как показано на рисунке 2. Сборка одинакова для обеих сторон.

Крок 2

- Подсоедините кабель панели управления к основному кабелю, идущему от правой опорной стойки руля, как показано на рисунке 3.
- Вставьте оба стержня руля в левую/правую опорные штанги. Прикрепите оба руля к левой/правой опорным штангам с помощью двух винтов S2 и двух S3, как показано на рисунке 3.

Обратите внимание:

Вставляя выносные ручки в левую/правую опору, убедитесь, что кабели внутри правой опоры правильно подключены и будьте осторожны, чтобы не раздавить их.

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Рис. 4 ключ:

1. Индикатор пульса: отображает ваш текущий пульс в ударах в минуту (ударов в минуту). Чтобы активировать, возьмитесь за сенсорные датчики, чтобы измерить свой пульс во время тренировки. Через 2-5 секунд на дисплее отобразится ваше сердцебиение. Для наиболее точного измерения возьмитесь за датчики обеими руками.
2. Индикатор скорости: показывает текущую скорость от самой низкой 1 км/ч до самой высокой скорости 10 км/ч.
3. Индикатор времени: показывает прошедшее время тренировки в минутах и секундах. Счет времени начинается с 0:00 до 99:59 с шагом 1 секунда.
4. Индикатор расстояния: он показывает общее расстояние, пройденное во время тренировки.
5. Индикатор калорий: показывает общее количество калорий, сожженных во время тренировки. (Эти данные являются ориентировочными для сравнения различных тренировок и не должны использоваться для лечения).
6. Приложения: нажмите эту кнопку, чтобы выбрать предустановленный режим тренировки (P01-P12).
7. Начать: нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку.
8. Остановить: нажмите эту кнопку для прекращения тренировки.
9. Уменьшить скорость:

- Нажмите кнопку уменьшения скорости в ручном режиме, чтобы уменьшить время тренировки или настройки расстояния.
- Нажмите кнопку уменьшения скорости в режиме предварительно установленной программы тренировки (P01-P12), чтобы уменьшить настройку требуемого времени тренировки.

10. Увеличить скорость

- Нажмите кнопку увеличения скорости в ручном режиме, чтобы увеличить время тренировки или настройки расстояния.
- Нажмите кнопку увеличения скорости в режиме предварительно установленной программы тренировки (P01-P12), чтобы увеличить требуемое время тренировки.

11. Режим: нажмите эту кнопку для выбора различных функций (время или расстояние) и, следовательно, установите персонализированные цели тренировки с помощью ручного режима.

Эксплуатация

Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности расположен на панели управления, а фиксатор безопасности надежно прикреплен к части одежды.

ВНИМАНИЕ:

Во время работы на беговой дорожке всегда становитесь на боковые перила; никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговом полотне.

Быстрый старт

Нажмите кнопку запуска, чтобы включить беговую дорожку. На дисплее появится 3-секундное окно обратного отсчета (отсчет «3-2-1»), прежде чем беговая дорожка начнет двигаться.

Беговая дорожка начнет двигаться с начальной скоростью 1 км/ч. Вы можете нажать кнопку увеличения или уменьшения скорости кнопку для увеличения или уменьшения скорости во время тренировки.

Тренировка в ручном программном режиме

Вы можете предварительно установить нужное время или дистанцию перед началом тренировки. Вы можете предварительно установить только одну из функций.

Регулировка времени

- Нажимайте кнопку режима, пока индикатор времени не мигает. Чтобы изменить настройки, нажмите кнопки увеличения или уменьшения скорости. Каждое увеличение составляет 1 минуту.
- Предустановленный целевой интервал времени составляет от 5:00 до 99:00 минут. Когда заданное время предварительно установлено, нажмите кнопку запуска, чтобы начать тренировку. Беговая дорожка должна начать движение с начальной скоростью 1 км/ч. Нажмите кнопку увеличения или уменьшения скорости на дисплее или на руле, чтобы увеличить или уменьшить скорость во время тренировки.

Регулировка расстояния

Нажимайте кнопку режима на панели управления, пока индикатор расстояния не мигает. Чтобы изменить настройки, нажмите кнопки увеличения или уменьшения скорости. Предварительно установленная дальность до цели составляет от 0,50 до 65 км; расстояние по умолчанию составляет 1 км. Если предварительно установлено целевое расстояние, нажмите кнопку запуска, чтобы начать тренировку.

Тренировка в режиме предварительно установленной программы (p01-p12):

Рис. 5

- Панель управления предлагает 12 предустановленных программ (P01-P12). Перед началом можно выбрать одну из 12 предустановленных программ тренировок.
- Нажмите кнопку программы на панели управления, чтобы выбрать одну из программ тренировки. Индикатор времени начинает мигать. Нажмите кнопки увеличения или уменьшения скорости, чтобы изменить настройки времени. Каждое увеличение составляет 1 минуту. Предустановленный целевой интервал времени составляет 5:00 до 99:00 минут. После установки целевого времени нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать тренировку. Когда предустановленная программа тренировки достигнет 0 часов, тренажер подаст звуковой сигнал, чтобы предупредить вас, и беговая дорожка автоматически остановится.

Увеличение интенсивности

- Вы можете повысить интенсивность тренировки, увеличив угол наклона тренажера. На рисунке 6 вы можете увидеть 4 возможных положения наклона.
- Чтобы отрегулировать наклон, поднимите заднюю часть ремня и потяните безопасную шпильку. Когда вы разместили ноги под нужным наклоном, вы должны снова вставить фиксатор, чтобы зафиксировать наклон.

Аварийный тормоз

Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности правильно расположен на панели управления, а фиксатор безопасности надежно прикреплен к части одежды, которую вы носите. При падении клипса потянет ключ безопасности, и беговая дорожка немедленно остановится, чтобы предотвратить травмы.

5. ИНФОРМАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Правильная тренировка должна состоять из следующих трех этапов:

- Разминка состоит из 5-10 минут растяжки и легких упражнений. 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: 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

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

- Ремень предварительно отрегулирован на платформе на заводе, но после длительного использования он может ослабить и потребует повторного регулирования. Чтобы отрегулировать полотно, включите беговую дорожку и дайте ей работать со скоростью 6-8 км/ч. Используйте входящий в комплект шестигранный ключ, чтобы повернуть болты регулировки заднего ролика, чтобы отцентрировать ремень. Если ремень движется влево, поверните левый регулировочный болт на 90° по часовой стрелке. Ремень должен начать исправляться, как показано на рисунке 9.
- Если ремень движется вправо, поверните правый регулировочный болт на 90° по часовой стрелке и ремень должен начать исправляться. Продолжайте вращать регулирующие болты, пока ремень не будет хорошо отцентрирован, как показано на рисунке 10.
- Если ремень соскальзывает при использовании, выключите беговую дорожку и отсоедините ее от сети. С помощью шестигранного ключа, входящего в комплект поставки, поверните левый и правый регулировочные болты задних роликов на 90° по часовой стрелке, как показано на рисунке 11. Затем снова включите беговую дорожку и дайте ей работать со скоростью 6 км/ч. Проведите по ремню, чтобы определить, ремень все еще скользит. Повторяйте этот процесс, пока ремень не перестанет соскальзывать.

Хранение

Храните беговую дорожку в закрытом, чистом и сухом месте. Никогда не оставляйте и не используйте его на открытом воздухе. Убедитесь, что устройство выключено, а шнур питания извлечен из розетки.

Сборка/установка беговой дорожки

- Прежде чем складывать или разложить беговую дорожку, вы должны убедиться, что ремень неподвижный, а беговая дорожка не подключена к розетке.
- Сборка: поднимите платформу беговой дорожки вверх к панели управления, пока она не станет на место.
- Разложить: нажмите ногой на пластиковую часть пневматического цилиндра, как показано на рисунке 12. Нажмите, чтобы разложить.

ВНИМАНИЕ: если беговая дорожка не складывается должным образом, это связано с неправильным монтажом. Следует лучше закрепить винты на боковых рейках и отрегулировать положение панели управления.

Смазка бегового полотна

Правильная смазка механизмов, из которых состоит беговая дорожка, не только обеспечит лучшую работу беговой дорожки, но и продлит срок ее службы. После первых 25 часов использования (или 2-3 месяца) нанесите немного смазки, а затем повторяйте операцию каждые 50 часов использования (или 5-8 месяцев).

Как проверить состояние смазки бегового полотна

- Поднимите одну сторону пояса и коснитесь поверхности доски. Если поверхность скользкая на ощупь, дальнейшая смазка не требуется.
- Если поверхность на ощупь сухая, нанесите небольшое количество масла.

Как наносить смазку

- Поднимите одну из сторон пояса.
- Нанесите немного масла под поверхность доски, как показано на рисунке 13. Убедитесь, что смазка достигает центра платформы.
- Запустите беговую дорожку на низкой скорости в течение 3-5 минут, чтобы равномерно распределить смазку.

ВНИМАНИЕ: не смазывайте платформу чрезмерно. Вытрите излишки смазки из-под ремня.

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 электрощитовом доме.	Включите автоматические выключатели или вызовите электричество для замены электрической панели.
	Сработал главный выключатель беговой дорожки.	Подождите 5 минут и попробуйте запустить беговую дорожку.
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: 07180

Продукт: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint

Напряжение: 220-240 В-, 50/60 Гц

Мощность: 600 Вт

Максимальный вес пользователя: 100 кг

НС класс

Скорость: 1-10 км/ч

Беговая поверхность: 100 x 40 см

Размер: 125×69 x 106 см

Вес: 30 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 CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены. Содержимое этой публикации нельзя, полностью или частично, воспроизводить, хранить в поисковике, передавать или распространять какими-либо средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью или подобными) без предварительного разрешения CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

SAFETY INSTRUCTIONS

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

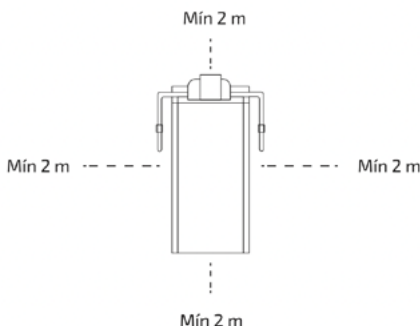
- Read these instructions carefully before assembling or using the treadmill. These instructions contain important information that will help you get the best out of your equipment.
- Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used.
- It is your 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 Cecotec Customer Service.
- Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- Treadmill location:
 - Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
 - Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



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

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

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

1. Heart rate sensors
2. Handlebar
3. Control panel
4. Safety key
5. Support bars
6. Walking belt
7. Side rails
8. Holes for the adjustment of the walking belt
9. S1 M8x35 Oval head screw (x2)
10. S2 M8x16 Oval head screw (x4)
11. S3 M8 Curved washer (x4)
12. Allen key
13. Safety key

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

2. BEFORE USE

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

Box content

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

3. PRODUCT ASSEMBLY

Step 1

- For this step, it is recommended that you are assisted by another person. One person should hold the left/right handlebar support bars in place while the other tightens the screws.
- Use two screws S1, S2 and two S3 to fix both left/right handlebar support bars to the base frame as shown in figure 2. The assembly is the same for both sides.

Step 2

- Connect the control panel cable to the main cable coming from the right handlebar support bar as shown in figure 3.
- Insert both handlebar stems into the left/right support bars. Attach both handlebars to the left/right support bars using two S2 and two S3 screws as shown in figure 3.

Please note:

While inserting the handlebar stems into the left/right support bars, make sure that the cables inside the right support bar are correctly connected and be careful not to crush them.

4. OPERATION

Fig. 4 key:

1. Pulse indicator: displays your current heart rate in beats per minute (bpm). To activate, grasp the touch sensors to measure your pulse during training. The display will show your beating after 2-5 seconds. For the most accurate measurement, grasp the sensors with both hands.
2. Speed indicator: it shows the current speed from the lowest, 1 km/h, to the highest speed, 10 km/h.
3. Time indicator: it shows the elapsed training time in minutes and seconds. The time starts counting from 0:00 to 99:59 in 1 second increments.
4. Distance indicator: it shows the cumulative distance travelled during training.
5. Calorie indicator: it shows the total number of calories burned during training. (These data are indicative for comparing different training sessions and should not be used for medical treatment).
6. Programmes: press this button to select the pre-set training programme mode (P01-P12).
7. Start: press this button to start training.
8. Stop: press this button to stop training.
9. Decrease speed:
 - Press the decrease speed button in the manual mode to lower the desired training time or distance settings.
 - Press the decrease speed button in the pre-set training programme mode (P01-P12) to lower the desired training time settings.

10. Increase speed:

- Press the increase speed button in the manual mode to increase the desired training time or distance settings.
- Press the increase speed button in the pre-set training programme mode (P01-P12) to increase the desired training time settings.

11. Mode: press this button to select different functions (time or distance) and therefore set personalised training goals using the manual mode.

Operation

Before starting a training session, make sure that the safety key is correctly placed in the control panel and that the safety clip is securely attached to a piece of clothing.

Warning:

Always stand on the side rails when running the treadmill; never run the treadmill while standing on the belt.

Quick Start

Press the start button to switch on the treadmill. The display will show a 3-second countdown window (counting "3-2-1") before the treadmill starts moving. The treadmill shall start moving with an initial speed of 1 km/h. You can press the increase speed or decrease speed button to increase or decrease speed during training.

Training in manual programme mode

You can pre-set the desired time or distance before starting a training session. You can only pre-set one of the functions.

Time adjustment

- Press the mode button until you see the time indicator start to flash. Press the increase or decrease speed buttons to change the setting. Each increment is 1 minute.
- The pre-set target time interval is 5:00 to 99:00 minutes. Once the target time is pre-set, press the start button to start the training session. The treadmill shall start moving with an initial speed of 1 km/h. You can press the increase speed or decrease speed button on the display or in the handlebars to increase or decrease speed during training.

Distance adjustment

Press the mode button on the control panel until the distance indicator starts flashing. Press the increase or decrease speed buttons to change the setting. The pre-set target distance range is 0.50 to 65 kilometres; the default distance is 1 kilometre. Once the target distance is pre-set, press the start button to start the training session.

Training in pre-set programme mode (p01-p12):

Fig. 5

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

Intensity increase

- You can increase the training intensity by increasing the incline of the appliance. In figure 6, you can see the 4 possible incline positions.
- To adjust the incline, lift the back of the belt and pull the safety pin. When you have positioned the legs at the desired incline, you must insert the locking pin again to fix the incline.

Emergency brake

Before starting a training session, make sure that the safety key is correctly placed in the control panel and that the safety clip is securely attached to a piece of clothing you are wearing. If dropped, the clip will pull the safety key and the treadmill will stop immediately to help prevent injury.

5. INFORMATION ON EXERCISING

A proper workout should consist of the following three phases:

- Warm-up: consisting of 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 7
- Training: consisting 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: 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

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

- The belt is pre-adjusted to the platform at the factory, but, after prolonged use, it may loosen and require readjustment. To adjust the belt, turn the treadmill on and let it run at a speed of 6-8 km/h. Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to centre the belt. If the belt moves to the left, turn the left adjustment bolt 90° clockwise. The belt should begin to correct itself as shown in Figure 9.
- If the belt moves to the right, turn the right adjustment bolt 90° clockwise, and the belt should begin to correct itself. Continue turning the adjusting bolts until the belt is well centred as shown in figure 10.
- If the belt slips during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen key provided, turn the left and right adjustment bolts of the rear rollers 90° clockwise as shown in Figure 11. Then switch the treadmill back on and let it run at a speed of 6 km/h. Run over the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this process until the belt stops slipping.

Storage

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

Folding/unfolding the treadmill

- Before folding or unfolding the treadmill you must make sure that the belt is stationary, and the treadmill is not connected to a power outlet.
- Folding: lift the treadmill platform up towards the control panel until it fixes into place.
- Unfolding: press the plastic part on the pneumatic cylinder with your foot as shown in figure 12.

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

Lubricating the walking belt

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

How to check the lubrication status of the walking belt

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

How to apply the lubricant

- Lift one of the sides of the belt.
- Apply a little lubricant under the surface of the board as shown in figure 13. Make sure that the lubricant reaches the centre of the platform.
- Run the treadmill at low speed for 3-5 minutes to distribute the lubricant evenly.

ATTENTION: do not over-lubricate the platform. Wipe off any excess lubricant from under the belt.

7. TROUBLESHOOTING

Problem	Possible causes	Solution
The treadmill does not switch on	The machine is not plugged in.	Plug the power cord correctly into a power outlet.
	The safety key is not properly fitted.	Put the safety key back on.
	The circuit breakers in the house's electrical panel have tripped.	Turn the circuit breakers back up or call an electrician to replace the electrical panel.
	The main switch of the treadmill has tripped.	Wait 5 minutes and try to start the treadmill again.
The belt is slippery	The belt is not sufficiently tensioned.	Adjust the belt tension.

The belt brakes when stepped on	The belt is not sufficiently lubricated.	Lubricate the belt.
	The belt is too tight.	Adjust the belt tension.
The belt is not centred	Belt tension is not uniform with respect to the rear roller.	Centre the belt.

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07180
Product: DrumFit WayHome 1000 Runner Sprint
Voltage: 220-240 V~, 50/60 Hz
Power: 600 W
Maximum user weight: 100 kg
HC Class
Speed: 1-10 km/h
Running surface: 100 x 40 cm
Size: 125 x 69 x 106 cm
Weight: 30 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

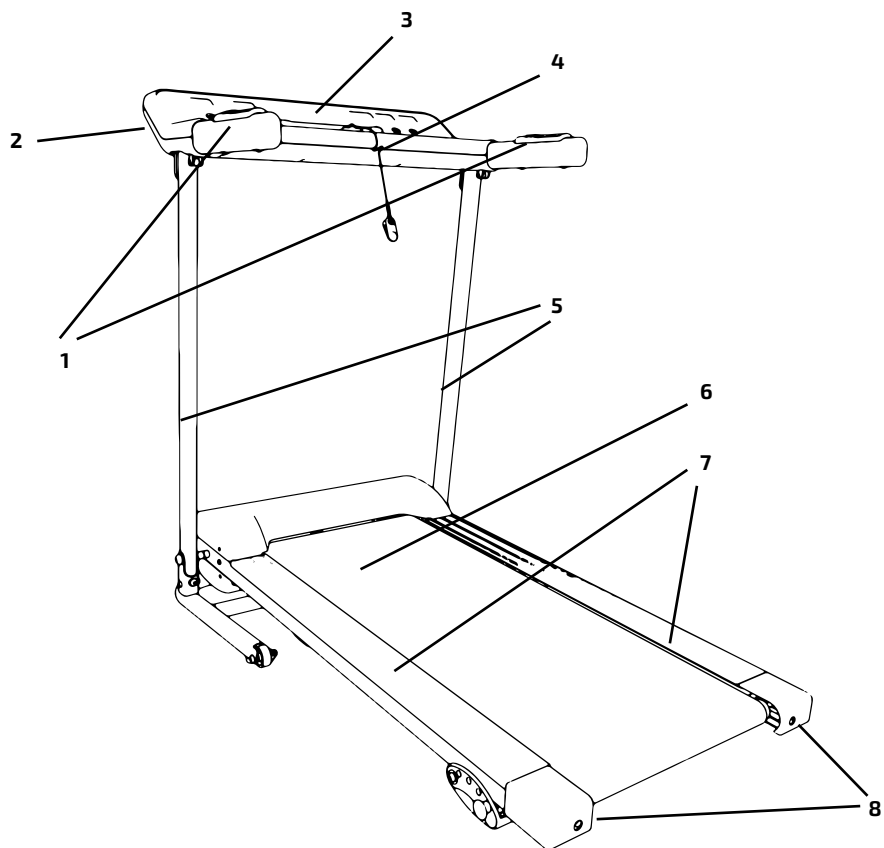
Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations.

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

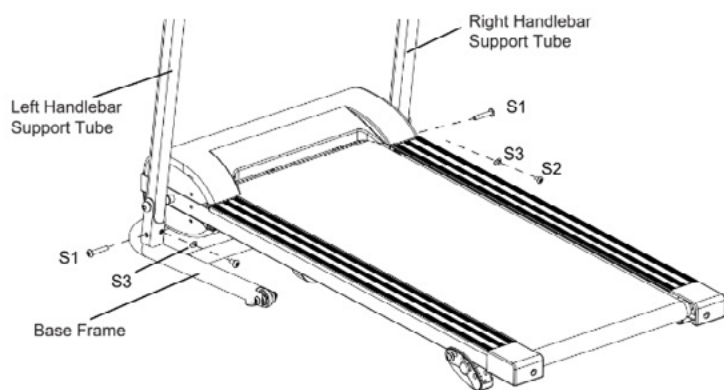
If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

11. COPYRIGHT

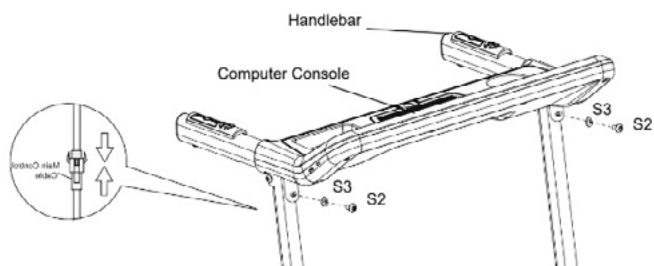
The intellectual property rights over the texts in this manual belong to CECOTEC INNOVACIONES, S.L. All rights reserved. The contents of this publication may not, in whole or in part, be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, or distributed by any means (electronic, mechanical, photocopying,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



Мал./ Рис./ Fig. 1



Мал./ Рис./ Fig. 2



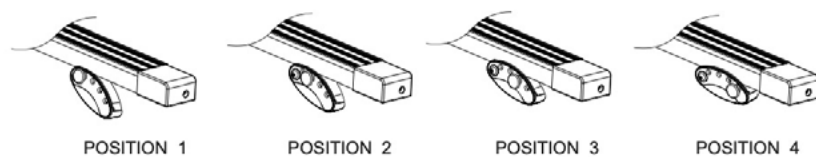
Мал./ Рис./ Fig. 3



Мал./ Рис./ Fig. 4



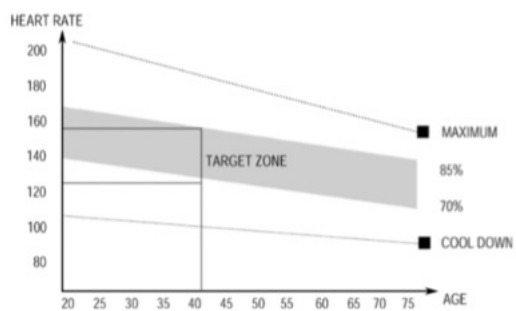
Мал./ Рис./ Fig. 5



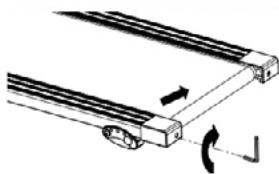
Мал./ Рис./ Fig. 6



Мал./ Рис./ Fig. 7



Мал./ Рис./ Fig. 8

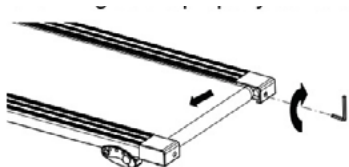


Мал./ Рис./ Fig. 9

Tool:



Allen Wrench

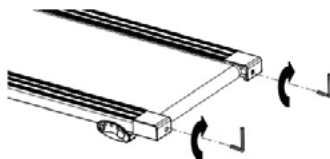


Мал./ Рис./ Fig. 10

Tool:



Allen Wrench

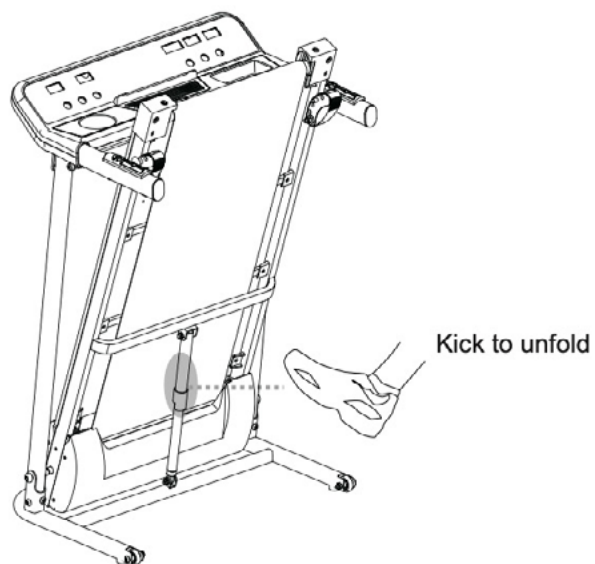


Мал./ Рис./ Fig. 11

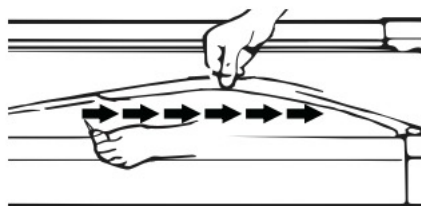
Tool:



Allen Wrench



Мал./ Рис./ Fig. 12



Мал./ Рис./ Fig. 13

www.cecotec.es

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

YV_01230719