

cecotec

RUNFIT SPRINT VIBRATOR

Cinta de correr profesional

Professional indoor exercise treadmill

Επαγγελματικός εσωτερικός διάδρομος άσκησης



FIT
BY CECOTEC

Manual de instrucciones
Instruction manual
Manuel d'instructions
Bedienungsanleitung
Manuale di istruzioni
Manual de instruções
Εγχειρίδιο Οδηγιών



ÍNDICE

1. Piezas y componentes	/ 04
2. Precauciones de seguridad	/ 08
3. Lista de comprobación	/ 10
4. Montaje	/ 11
5. Información de uso	/ 14
6. Información sobre el ejercicio	/ 16
7. Especificaciones Técnicas	/ 21
8. Garantía y SAT	/ 21
9. Reciclaje de electrodomésticos	/ 22

INDEX

1. Teile und Komponenten	/ 04
2. Vorsichtsmassnahmen	/ 52
3. Check Liste	/ 54
4. Montage	/ 55
5. Bedienung	/ 58
6. Trainingshinweise	/ 61
7. Technische Daten	/ 65
8. Technischer Kundendienst und Garantie	/ 65
9. Entsorgung von alten Elektrogeräten	/ 66

INDEX

1. Parts and components	/ 05
2. Precautions	/ 23
3. Check List	/ 25
4. Assembly	/ 26
5. User information	/ 29
6. Exercicing information	/ 31
7. Technical Details	/ 35
8. Technical support service and warranty	/ 35
9. Disposal of old electrical appliances	/ 36

INDICE

1. Parti e componenti	/ 04
2. Precauzioni	/ 67
3. Lista di controllo	/ 69
4. Montaggio	/ 70
5. Informazioni de uso	/ 73
6. Informazioni sugli esercizi	/ 75
7. Dettagli Tecnici	/ 80
8. Garanzia e SAT	/ 80
9. Riciclaggio degli elettrodomestici	/ 81

SOMMAIRE

1. Pièces et composants	/ 06
2. Précautions	/ 37
3. Liste de vérification	/ 39
4. Montage	/ 40
5. Information d'utilisation	/ 43
6. Information sur l'exercice	/ 46
7. Détails Techniques	/ 50
8. Garantie et SAV	/ 50
9. Recyclage des électroménagers	/ 51

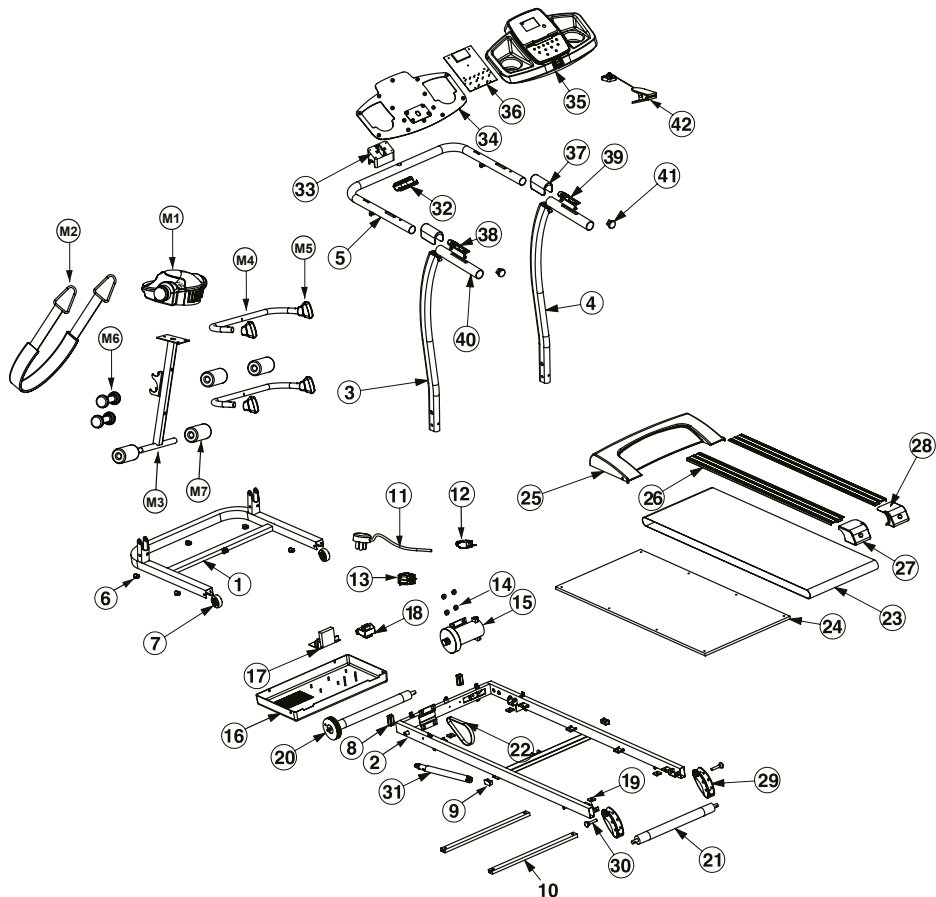
ÍNDICE

1. Peças e componentes	/ 04
2. Instruções de segurança	/ 82
3. Lista de verificação	/ 84
4. Montagem	/ 85
5. Informação de uso	/ 88
6. Informação sobre o exercício	/ 90
7. Especificações Técnicas	/ 95
8. Garantia e SAT	/ 95
9. Reciclagem appliance	/ 95

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Μέρη και Τμήματα	/4
2. Οδηγίες Ασφαλείας	/96
3. Λίστα ελέγχου	/98
4. Συναρμολόγηση	/99
5. Οδηγίες Χρήστη	/102
6. Πληροφορίες Άσκησης	/104
7. Τεχνικά Δεδομένα	/108
8. Εγγύηση & Τεχνική Υποστήριξη	/109
9. Ανακύκλωση Ηλεκτρικών Συσκευών	/109

1. PIEZAS Y COMPONENTES · PARTS AND COMPONENTS · PIÈCES ET COMPOSANTS · TEILE UND KOMPONENTEN
· PEZZI E COMPONENTI · PEÇAS E COMPONENTES · ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΤΜΗΜΑΤΑ



ES

- | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Base frontal | 12. Protección de sobrecarga | 25. Carcasa del motor (arriba) |
| 2. Superficie de carrera | 13. Botón de encendido | 26. Tubo de estabilizador lateral |
| 3. Barra del manillar (izquierda) | 14. Bases de goma para el motor x4 | x2 |
| 4. Barra del manillar (derecha) | 15. Motor | 27. Tapa del extremo del bastidor |
| 5. Barra superior del manillar | 16. Carcasa del motor (inferior) | (izquierda) |
| 6. Bases de goma x4 | 17. Tablero IC | 28. Tapa del extremo del bastidor |
| 7. Ruedas de transporte x2 | 18. Inductor | (derecha) |
| 8. Tapas para la superficie de carrera | 19. Pegatina EVA x4 | 29. Ajuste de la base x2 |
| x2 | 20. Tubo del rodillo frontal | 30. Pasadores x2 |
| 9. Tapas para el tubo de soporte x2 | 21. Tubo del rodillo trasero | 31. Brazo hidráulico |
| 10. Tubo de fuerza x2 | 22. Correa del motor | 32. Tapa del rodamiento |
| 11. Cable | 23. Correo de la carrera | 33. Asiento del rodamiento |
| | 24. Tabla de carrera | 34. Carcasa del panel de control |

(inferior)	25. Motor housing (upper)	15. Moteur
35. Carcasa del panel de control (inferior)	26. Side frame tube x2	16. Carcasse du moteur
36. Tablero del panel de control IC	27. Frame end cap (left)	17. Indice IC
37. Cubierta del manillar x2	28. Frame end cap (right)	18. Inducteur
38. Sensor manual del pulso con ON/OFF	29. Adjusting feet x2	19. pegative EVA
39. Sensor manual de velocidad +/-	30. Pins x2	20. Tube du rouleau avant
40. Mango de espuma x2	31. Air-hydraulic	21. Tube du rouleau
41. Tapa del extremo del manillar x2	32. Bearing cover	22. Sangle moteur
42. Llave de seguridad	33. Bearing seat	23. Sangle course
M1. Cabezal de masaje	34. Console housing (bear)	24. Tableau de course
M2. Cinta de masaje	35. Console housing (upper)	25. Carcasse du moteur (haut)
M3. Soporte del masajeador	36. Console IC board	26. Tube de stabilisateur lateral
M4. Barra de ejercicio x2	37. Handlebar cover x2	27. Couvercle du cadre gauche
M5. Cubierta de los tubos x4	38. Handle-pulse sensor with ON/OFF	28. Couvercle cadre droite
M6. Mancuerna x2	39. Handle-pulse sensor with speed +/-	29. Réglage de la base x2
M7. Rodillo de espuma x4	40. Foam grip x2	30. Brohes x2
	41. Handlebar end cap x2	31. Bras hydrolique
	42. Safety key	32. Couvercle de roulement
EN	M1. Massager Head	33. Assise de roulement
1. Main frame	M2. Massager Bearing	34. Carcasse panneau de contrôle
2. Running frame	M3. Massager Support Seat	35. Carcasse du pannneau de contrôle supérieur
3. Handlebar post (left)	M4. Massager Bearing x2	36. Indice panneau de contrôle IC
4. Handlebar post (right)	M5. Tube Cover x4	37. Couverture du guidon x2
5. Upper handlebar	M6. Dumbbell x2	38. Capteur manuel du poulx ON/OFF
6. Rubber feet x4	M7. Foams x4	39. Capteur manuel de vitesse +/-
7. Transportation wheels x2		40. Manche en mousse x2
8. End cap for running frame x2	FR	41. Couvercle extreme guidon x2
9. End cap for bearing tube x2	1. Base frontale	42. Clé de sécurité
10. Strengthen tube x2	2. Surface de course	M1. Corps principal
11. Power cable	3. Barre du guidon (gauche)	M2. Sangle vibrante de massage
12. Overload protection cable	4. Barre du guidon (droite)	M3. Support du banc d'exercice
13. Switch button	5. Barre supérieure du guidon	M4. Barre du banc d'exercice x2
14. Rubber feet for motor x4	6. Base en gomme x4	M5. Cache tubes x4
15. Motor	7. Roues de transport x2	M6. Haltère x2
16. Motor housing (bear)	8. Couvercle de surface de course x2	M7. Rouleau de massage x2
17. IC board	9. Couvercle tube de support x2	
18. Inductor	10. Tube de force x2	DE
19. EVA sticker	11. Cable	1. Hauptrahmen
20. Roller tube (front)	12. Protection surcharge	2. Rahmen für Lauffläche
21. Roller tube (bear)	13. Bouton de démarrage	3. Lenkerstütze (links)
22. Motor belt	14. Bases en gommex pour moteur x4	4. Lenkerstütze (rechts)
23. Running belt		5. oberer Lenker/ Handlauf
24. Running board		

6. Gummifüße x4
 7. Transportrader x2
 8. Endkappe für Rahen der Lauffläche x2
 9. Endkappe für Lagerrohr x2
 10. Stützrohr x2
 11. Netzkabel
 12. Überlastschutzkabel
 13. Schalter
 14. Gummifüße für Motor x4
 15. Motor
 16. motorgehäuse (unten)
 17. Leiterplatte
 18. Spule (Induktor)
 19. Aufkleber x4
 20. Abrollrohr (vorne)
 21. Abrollrohr (hinten)
 22. Motorriemen
 23. Laufriemen
 24. Laufbrett
 25. Motorgehäuse (oben)
 26. Seitenverkleidung Rahmen x2
 27. Rahmenendkappe (links)
 28. Rahmenendkappe (rechts)
 29. Höhenverstellung x2
 30. Befestigungsstifte x2
 31. luft-Hydraulikrohr
 32. Lagerabdeckung
 33. Lagersitz
 34. Konsolengehäuse (unten)
 35. Konsolengehäuse (oben)
 36. Leiterplatte Konsole
 37. Lenkerabdeckung x2
 38. Griff Herzfrequenz- Messgerät mit EIN/AUS-Schalter
 39. Griff Herzfrequenz- Messgerät mit Geschwindigkeitssteuerung
 40. Schaumstoffgriff x2
 41. Endkappe Lenker x2
 42. Sicherheitsschlüssel mit Clip
 M1. Massage Kopf
 M2. Massage Gürtel
 M3. Massage Träger
 M4. Trainingshalterung x2

M5. Rohrabdeckung x4
 M6. Hanteln x2
 M7. Schaumstoffrolle x2

IT
 1. Base frontale
 2. Superficie di corsa
 3. Barra del manubrio (sinistra)
 4. Barra del manubrio (destra)
 5. Barra superiore del manubrio
 6. Basi di gomma x4
 7. Ruote di trasporto x2
 8. Tappi per la superficie di corsa x2
 9. Tappi per il tubo di supporto x2
 10. Tubo di forza x2
 11. Cavo
 12. Protezione di sovraccarico
 13. Bottone di accensione
 14. Basi di gomma per il motore x4
 15. Motore
 16. Carcassa del motore (inferiore)
 17. Tavola IC
 18. Induttore
 19. Adesivo EVA x4
 20. Tubo del rullo frontale
 21. Tubo del rullo (posteriore)
 22. Cinghia del motore
 23. Cinghia da corsa
 24. Tabella di corsa
 25. Carcassa del motore (alta)
 26. Tubo stabilizzatore laterale x2
 27. Tappo dell'estremità del telaio (sinistro)
 28. Tappo dell'estremità del telaio (destra)
 29. Regolazione della base x2
 30. Bulloni x2
 31. Braccio idraulico
 32. Tappo del supporto
 33. Base del supporto
 34. Carcassa del pannello di controllo (inferiore)
 35. Carcassa del pannello di

controllo (superiore)
 36. Tavola del pannello di controllo IC
 37. Rivestimento del manubrio x2
 38. Sensore manuale delle pulsazioni con ON/OFF
 39. Sensore manuale velocità +/-
 40. Manico in schiuma x2
 41. Tappo dell'estremità del manubrio x2
 42. Chave di sicurezza
 M1. Massaggiatore
 M2. Cintura vibrante
 M3. Supporto del massaggiatore
 M4. Barre per esercizio x2
 M5. Copertura dei tubi x4
 M6. Manubri x2
 M7. Rullo in schiuma x2

PT
 1. Base Frontal
 2. Superfície de carreira
 3. Barra do punho esquerdo
 4. Barra do punho direito
 5. Barra superior do guidão
 6. Bases de goma x4
 7. Rodas de transporte x2
 8. Tampas para a superfície de carreira x2
 9. Tampas para o tubo de suporte x2
 10. Tubo de força x2
 11. Cabo
 12. Proteção contra sobrecarga
 13. Botão de ignição
 14. Bases de goma para o motor x4
 15. Motor
 16. Carcaça do motor (parte inferior)
 17. Paca de IC
 18. Indutor

19. Etiqueta EVA x4
 20. Tubo de rolo da frente
 21. Tubo de rolo (traseira)
 22. Correia do motor
 23. Correia da carreira
 24. Tabela de carreira
 25. Caixa do motor (acima)
 26. Tubo estabilizador lateral x2
 27. Extremidade superior da
 armação (esquerda)
 28. Extremidade superior da
 armação (direita)
 29. Ajustando a base x2
 30. Pins x2
 31. Braço hidráulico
 32. Tapa do rolamento
 33. Assento do rolamento
 34. Carcaça do painel de controle
 (inferior)
 35. Carcaça do painel de controle
 (em cima)
 36. Controle IC placa do painel
 37. Tapa do guiador x4
 38. Sensor de pulso manual com
 ON/OFF
 39. Manual do sensor de
 velocidade +/-
 40. Espuma de manga x2
 41. Tapa do guiador x2
 42. Carcereiro
 M1. Cabeçal de massagem
 M2. Fita do massageador
 M3. Suporte do massageador
 M4. Bar de exercício x2
 M5. Tapa do tubo x4
 M6. Argola x2
 M7. Rolo de espuma x2

ΕΛ

1. Κύριο πλαίσιο
 2. Πλαίσιο Τρεξίματος
 3. Θέση χειρολαβής (αριστερά)
 4. Θέση χειρολαβής (δεξιά)
 5. Άνω χειρολαβή
 6. Ελαστικά πόδια x4
 7. Μεταφορικοί τροχοί x2
 8. Κάλυμμα για το πλαίσιο x2
 9. Κάλυμμα για σωλήνα έδρασης
 x2
 10. Σωλήνας ενίσχυσης x2
 11. Καλώδιο Τροφοδοσίας
 12. Καλώδιο προστασίας
 υπερφόρτισης
 13. Κουμπί διακόπτη
 14. Ελαστικά πόδια για τον
 κινητήρα x4
 15. Κινητήρας
 16. Κέλυφος κινητήρα
 17. Πίνακας IC
 18. Επαγωγέας
 19. Αυτοκόλλητο EVA
 20. Σωλήνας κυλίνδρου
 (μπροστινός)
 21. Σωλήνας κυλίνδρου (πίσω)
 22. Ζώνη κινητήρα
 23. Ζώνη τρεξίματος
 24. Σανίδα Τρεξίματος
 25. Κέλυφος κινητήρα (άνω)
 26. Σωλήνας πλευρικού πλαισίου x2
 27. Καπάκι τελικού πλαισίου (αριστερά)
 28. Καπάκι τελικού πλαισίου (δεξιά)
 29. Ρύθμιζόμενα πόδια x2
 30. Πείροι x2
 31. Υδραυλικά
 32. Κάλυμμα
 33. Κάθισμα
 34. Κάλυμμα κονσόλας
 35. Κάλυμμα κονσόλας (άνω)
 36. Πίνακας Κονσόλας IC
 37. Κάλυμμα χειρολαβής x2
 38. Αισθητήρας χειροκίνητου παλμού με
 ON / OFF
 39. Αισθητήρας χειροκίνητου παλμού με
 ταχύτητα +/-
 40. Λαβή αφρού x2
 41. Κάλυμμα άκρου χειρολαβής x2
 42. Πλήκτρο ασφαλείας
 M1. Κεφαλή μασέρ
 M2. Μεταφορέας Μασέρ
 M3. Υποστηρικτικό κάθισμα μασέρ
 M4. Ρουλεμάν μασέρ x2
 M5. Κάλυμμα σωλήνα x4
 M6. Βαράκια x2
 M7. Αφροί x4

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

2. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de usar la cinta de correr.
2. Nunca ponga en funcionamiento la cinta de correr mientras esté parado en la superficie de carrera. Sostenga siempre el manillar mientras use la cinta de correr.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios están correctamente informados de todas las precauciones.
4. Use la cinta de correr en el interior, situada en una superficie plana. Mantenga la cinta de correr lejos de la humedad excesiva y el polvo.
5. El nivel de seguridad de la cinta de correr solo puede garantizarse si se examina regularmente para detectar daños y desgaste. Reemplace las piezas defectuosas inmediatamente. Si hubiera algún componente defectuoso, no utilice la cinta de correr.
6. Mantenga a los niños sin supervisión siempre alejados de la cinta de correr.
7. La cinta de correr no debe ser utilizada por personas con un peso superior a los 110 kg.
8. Use ropa apropiada y zapatos deportivos para hacer ejercicio, no utilice ropa suelta o joyas que puedan quedar atrapadas en las piezas móviles.
9. No arquee la espalda cuando use la cinta de correr, siempre trate de mantener la espalda recta.
10. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicio, pare inmediatamente y descanse.
11. El monitor que marca las pulsaciones no es un dispositivo médico. El movimiento del usuario puede afectar la precisión de los sensores. Los sensores están diseñados únicamente como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia de las pulsaciones generales.
12. La cinta de correr no está destinada para propósitos terapéuticos.
13. La cinta de correr está destinada para uso doméstico, exclusivamente.
14. Conecte siempre el enganche a su ropa a la altura de la cintura y adjunte la llave de seguridad al panel de control antes de empezar su entrenamiento.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de empezar el entrenamiento, por favor, lea las instrucciones con atención. Asegúrese de conservar las instrucciones para mayor información, en caso de reparación o entrega de componentes.

- Este producto está exclusivamente diseñado para uso particular.
- Siga todos los pasos de las instrucciones de montaje con atención.
- Utilice solamente piezas originales.

- Antes del montaje, asegúrese de comprobar si la entrega está completa, conforme indica la lista de piezas.
- Para el montaje, utilice solo las herramientas adecuadas y solicite ayuda si es necesario.
- Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana y antideslizante. Debido a una posible corrosión, no se recomienda el uso en áreas húmedas.
- Compruebe antes del primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos de conexión se cierran bien y que estén en la condición correcta.
- Sustituya los componentes dañados de inmediato y/o no utilice la cinta hasta su reparación.
- En caso de reparaciones, utilice únicamente piezas de repuesto originales.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para mayor información.
- Evite el uso de detergentes agresivos para limpiar.
- Asegúrese de que el entrenamiento se inicia solo después de un correcto montaje e inspección.
- Para todas las partes ajustables, compruebe las posiciones máximas a las que pueden ajustarse/apretarse.
- Este producto está diseñado para adultos. Asegúrese de que los niños solo lo utilizan bajo la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de que las personas presentes durante la realización del ejercicio son conscientes de los posibles riesgos, por ejemplo, las partes móviles durante el entrenamiento.
- Advertencia: el ejercicio incorrecto/excesivo puede ocasionar daños a la salud.
- Por favor, siga los consejos para un correcto entrenamiento como se detalla en las instrucciones.

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Él le podrá asesorar sobre el tiempo de entrenamiento adecuado.

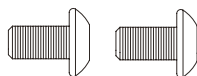
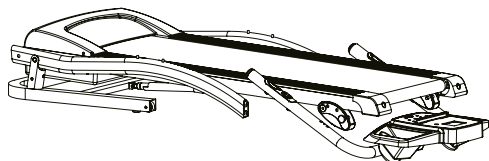
- El manual de instrucciones es solo para referencia de los clientes.
- El proveedor no puede garantizar los errores producidos.

Los datos proporcionados son solamente indicativos y no pueden utilizarse en aplicaciones médicas.

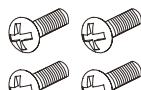
3. LISTA DE COMPROBACIÓN

Base Frontal (1 pc)

Pasamanos y panel de control (1 pc)



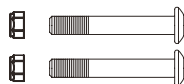
M8*15 Tornillo Allen
(2 PCS)



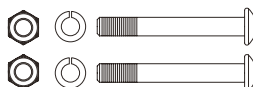
M6*16 Tornillo de estrella
(4 PCS)



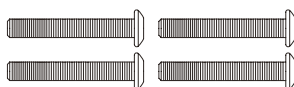
M6*20 Tornillo Allen
(1 PC)



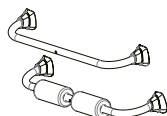
M8*50 Tornillo Allen (2 PCS)
M8 Tuerca (2 PCS)



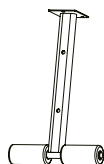
M8*70 Tornillo Allen (2 PCS)
ϕ 8 -Arandela de Presión (2 PCS)
47. M8 Tuerca (2 PCS)



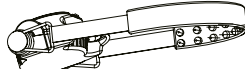
M8*50 Tornillo Allen (4 PCS)



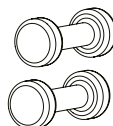
M4. Barras de Ejercicio
(2 PCS)



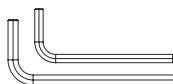
M3. Soporte del masajeador
(1 PC)



M1/M2. Masajeador
(1 PC)



M6. Mancuerna
(2 PCS)



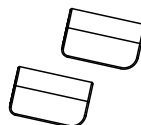
Llave Allen
(2 PCS)



Llave Fija
(1 PC)



42. Pinza de seguridad
(1 PC)

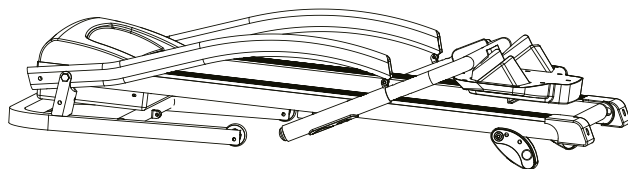


37. Cubierta del manillar
(2 PCS)



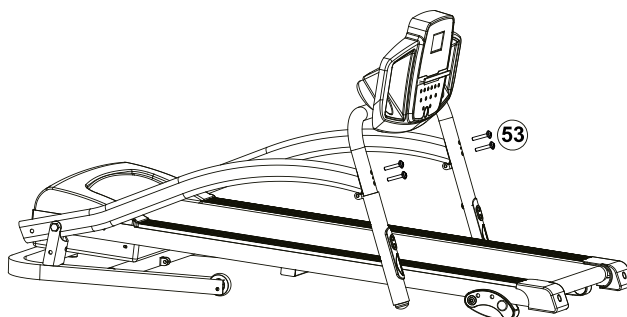
4. MONTAJE

PASO 1



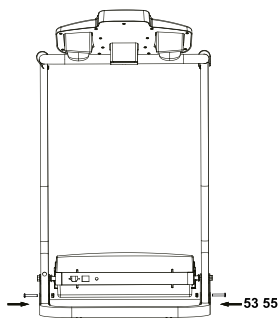
Coloque la cinta de correr en el suelo y abra el cuerpo a mano con cuidado.

PASO 2



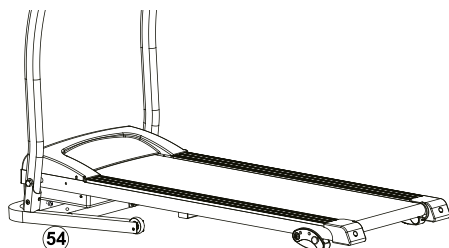
Fije el reposamanos y el panel de control en el cuerpo atornillando las 4 piezas de tornillos Allen M8x50mm en su sitio. Aprételos con la llave Allen.

PASO 3



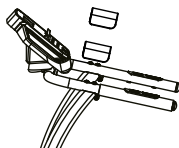
Despliegue las barandillas y ajuste el manillar con el bastidor principal atornillando los tornillos (2 piezas) M8x50mm y las tuercas (2 piezas) M8 con la llave Allen y la llave inglesa.

PASO 4



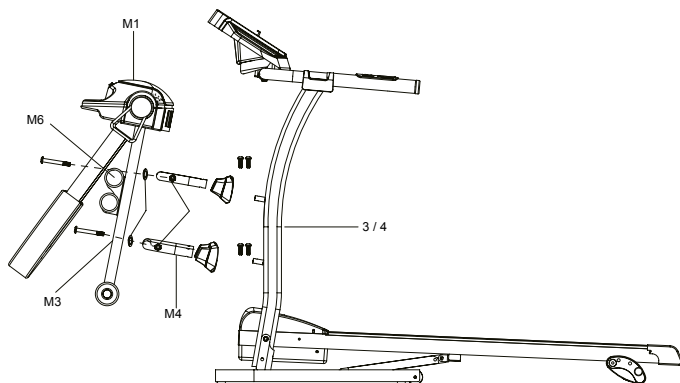
Fije el poste del manillar con el bastidor principal atornillando y apretando los tornillos Allen (2 piezas) M8x15mm con la llave Allen.

PASO 5



Cubra los tornillos con 2 piezas de cubierta del manillar.

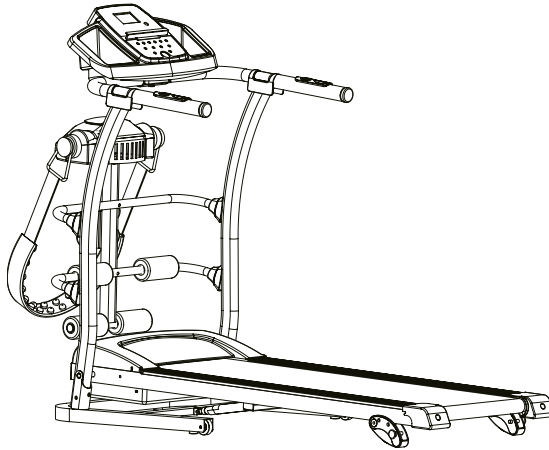
PASO 6



En primer lugar, fije las barras de ejercicio (M4) a los postes del manillar (3/4) con cuatro tornillos M6x16 y la llave fija. Fije el soporte del masajeador (M3) a las barras de ejercicio (M4) con dos tornillos Allen M8x70, dos arandelas de presión ●8 y dos tuercas M8. A continuación, fije el cabezal de masaje (M1) sobre el soporte del masajeador (M3) y apriete los tornillos con la llave fija. Para acabar, enganche la cinta de masaje (M2) al cabezal de masaje (M1) y ponga las mancuernas (M6) en su lugar sobre el soporte (M3).



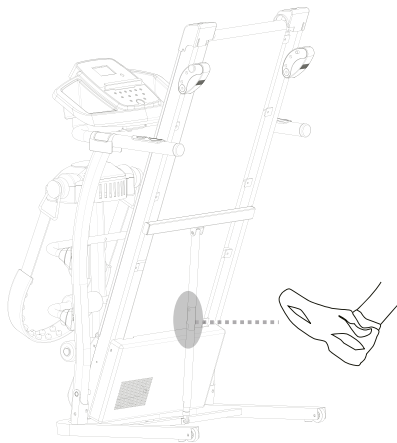
COMPLETADO



Plegado/desplegado de la cinta de correr

Apague la cinta de correr, apague el interruptor de alimentación principal y desconecte el enchufe.

Levante el estribo con cuidado hasta escuchar un clic.



Presione para desplegar

5. INFORMACIÓN DE USO

ENCENDIDO DE LA CINTA

Conecte el cable de alimentación a la pared y encienda la cinta de correr pulsando sobre el interruptor rojo ON/OFF en la parte de atrás del producto. La cinta deberá emitir un sonido y la pantalla LED se encenderá – ahora se encuentra en modo stand-by.

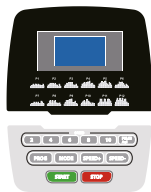
APAGADO DE LA CINTA

Cuando acabe el ejercicio, pulse el interruptor rojo ON/OFF en la parte de atrás del producto, desconecte la alimentación y el cable de la pared. Diríjase a la Sección de Mantenimiento del Manual de uso para mayor información sobre el mantenimiento de la cinta de correr.

BOTÓN DE PAUSA DE EMERGENCIA

Posicione el botón de parada de emergencia en el círculo amarillo del panel y enganche el "clip" a su ropa.

Nota: La cinta no empezará a funcionar si el botón de parada de emergencia no está enganchado a ella. También puede parar la cinta en cualquier momento pulsando el botón de parada de emergencia y poniéndolo en modo apagado en el panel, la cinta se parará automáticamente.



PUESTA EN MARCHA DE LA CINTA

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

CAMBIO DE VELOCIDAD

Hay tres formas de aumentar o disminuir la velocidad.

1. En el panel de control - pulsando los botones de arriba y abajo.
2. Controles del panel - pulsando los botones de la izquierda.
3. Botones de encendido rápido - pulsando estos botones para aumentar la velocidad a 2, 4, 6, 8 o 10 km/h.

CAMBIO DEL TIEMPO EN MODO MANUAL

1. Pulse el botón MODE una vez - en la pantalla LED se mostrará: 30 minutos.
2. Seleccione la hora utilizando los botones de velocidad.

3. Pulse el botón START - la máquina emitirá un pitido y comenzará a moverse a la velocidad más baja, 0,8 km/h.
4. Seleccione la velocidad - consulte Cambio de la sección de velocidad.
5. El LED mostrará el tiempo que queda.

CAMBIO DE LA DISTANCIA EN MODO MANUAL

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

PROGRAMACIÓN

Hay 12 programas preestablecidos para que pueda elegir y cambiar tanto el tiempo como la velocidad a su gusto.

Los programas preconfigurados tienen cada uno un tiempo preestablecido de 30 minutos dividido en 20 segmentos de 1,5 minutos (cada uno representa un 5 % del total del tiempo seleccionado). Están indicados en la siguiente tabla.

1. Pulse el botón PROG hasta que el programa deseado se muestre en la pantalla LED:
2. Seleccione el tiempo entre 5 y 60 minutos usando los botones de velocidad.
3. Pulse el botón START - la máquina emitirá un sonido y el programa se iniciará automáticamente.

Programa	Velocidad (km/h) por segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

P1 
WARM-UP

P2 
RANDOM

P3 
5K RUN

P4 
COMPETITION

P5 
WEIGHT-LOSS

P6 
HILL

P7 
TIME GOAL

P8 
DISTANCE GOAL

P9 
CALORIES GOAL

P10 
MOUNTAIN CLIMB

P11 
BEACH SPORT

P12 
CROSS COUNTRY RACE

CALORÍAS QUEMADAS Y PULSACIONES

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

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

PARADO DE LA CINTA

Tan solo tiene que pulsar el botón STOP en el panel de control o quitar el botón de parada de emergencia y la cinta se detendrá automáticamente.

VIBRADOR

1. Ponga la cinta de masaje alrededor de la parte del cuerpo que desee masajear.
2. Encienda el interruptor situado en el cabezal de masaje.

AJUSTE DE LA SUPERFICIE DE CORRER

Si la superficie de correr se afloja, se puede ajustar girando ambos lados de manera uniforme.

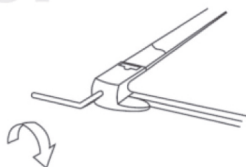
Girando en sentido horario se apretará la superficie de correr. Girando en sentido antihorario se aflojará la superficie de correr.

Si la superficie de correr se mueve hacia un lado, ajústela apretando el lado que se haya aflojado.

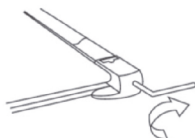
Girando en sentido horario se apretará. Girando en sentido antihorario se aflojará.

Se recomienda realizar pequeños ajustes, por ejemplo, es preferible apretar un cuarto o la mitad frente a realizar vueltas completas y apretar la superficie de rodadura con demasiada fuerza y dañar la cinta.

01



02



03



6. INFORMACIÓN SOBRE EL EJERCICIO

INICIO

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

FITNESS AERÓBICO

- El ejercicio aeróbico está definido de forma simple como una actividad sostenible que aumenta el suministro de oxígeno a los músculos a través de la sangre bombeada por el corazón. Con el ejercicio regular, su sistema cardiovascular será más fuerte y eficiente. Su tasa de recuperación, es decir, el tiempo que tarda su corazón en llegar a su nivel normal en reposo, también disminuirá. Sin embargo, su capacidad aeróbica aumentará con un ejercicio regular, a lo largo de seis - ocho semanas.
- Inicialmente solo será capaz de hacer ejercicio durante unos pocos minutos al día. No dude en respirar por la boca en caso de necesitar más oxígeno. Utilice la "prueba del habla". Si no puede mantener una conversación durante el ejercicio, significa que está trabajando muy duro. Sin embargo, la capacidad aeróbica se construirá gradualmente con el ejercicio regular, durante las próximas seis a ocho semanas.
- No se desanime si le lleva más tiempo empezar a sentirse menos alestargado, cada persona es diferente y algunas conseguirán este objetivo antes que otras. Trabaje en su zona de confort y ya llegarán los resultados. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica más duro tendrá que trabajar para mantenerse en su zona objetivo.

CALENTAMIENTO

- Un programa satisfactorio de ejercicios consiste en tres partes: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento.
- No empiece nunca una sesión sin calentar previamente. No acabe nunca sin enfriar correctamente. Realice entre cinco y diez minutos de estiramientos antes de comenzar su entrenamiento para prevenir lesiones musculares, tirones y calambres.

Nota: Un entrenamiento incorrecto o excesivo podría dañar su salud. Por favor, lea la información sobre ejercicios primero.

SESIÓN DE EJERCICIOS AERÓBICOS

- Las personas que empiecen a hacer ejercicio no deberán entrenar más de un día a la semana.

- A medida que aumente su nivel aumente este porcentaje a dos o tres días a la semana.
- Cuando se sienta cómodo con su rutina, podrá realizar ejercicio 6 días a la semana.
- Tómese siempre un día de descanso por semana.

EJERCICIO EN SU ZONA OBJETIVO

Para asegurarse de que su corazón está trabajando en su zona objetivo de ejercicio, necesitará tomarse el pulso. Si no tuviera un monitor de pulso (ya sea del producto que está utilizando o una unidad independiente patentada), tendrá que localizar el pulso en la arteria carótida. Está situada en el lado del cuello y se puede sentir mediante el uso de los dedos índice y medio. Basta con contar el número de latidos que sientes en 10 segundos y luego multiplicarlo por seis para obtener su pulso. Esto debe realizarse antes de empezar a hacer ejercicio para tener una fácil referencia.

ZONA OBJETIVO

Para determinar su zona objetivo, consulte la siguiente tabla. Si empieza a hacer ejercicios y no está muy en forma, consulte la columna de la izquierda. Si realiza ejercicios de forma regular, y tiene buena capacidad aeróbica, consulte la columna de la derecha.

Edad usuario	Zona objetivo no condicionada A	Zona objetivo condicionada B
Años	Pulsaciones por minuto	Pulsaciones por minuto
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 y más	105-125	115-135

PROGRAMA BÁSICO DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO

Para una rutina básica de ejercicio aeróbico, sugerimos que pruebe lo siguiente. Recuerde respirar correctamente, hacer ejercicio a su propio ritmo y no sobreentrenar para no ocasionar lesiones.

Semanas 1 y 2

Calentamiento 5-10 minutos

Enfriamiento 5 minutos

Ejercicios 4 minutos en 'A'

1 minuto de descanso

Ejercicios 2 minutos en 'A'

Ejercicio lento 1 minuto

Semanas 3 y 4

Calentamiento 5-10 minutos

Enfriamiento 5 minutos

Ejercicio 5 minutos en 'A'

1 minuto de descanso

Ejercicio 3 minutos en 'A'

Ejercicio lento 2 minutos

Semanas 5 y 6

Calentamiento 5-10 minutos

Enfriamiento 5 minutos

Ejercicio 6 minutos en 'A'

1 minuto de descanso

Ejercicio 4 minutos en 'A'

Ejercicio lento 3 minutos

Semana 7 y 8

Calentamiento 5-10 minutos

Enfriamiento 5 minutos

Ejercicio 5 minutos en 'A'

Ejercicio 3 minutos en 'B'

Ejercicio 2 minutos en 'A'

Ejercicio lento 1 minuto

Ejercicio 4 minutos en 'A'

Ejercicio lento 3 minutos

Semana 9 y siguientes

Calentamiento 5-10 minutos

Enfriamiento 5 minutos

Ejercicio 5 minutos en 'A'

Ejercicio 3 minutos en 'B'

Ejercicio 2 minutos en 'A'

Ejercicio lento 1 minuto

Repetir todo el ciclo 2 o 3 veces

Esta es solo una sugerencia de programa y puede no satisfacer todas necesidades individuales.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relájese. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de su sesión de ejercicio aeróbico y también después de que haya terminado.



GIRAR LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo su barbilla. Luego gire la cabeza hacia la izquierda una vez, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por último, deje caer la cabeza hacia el pecho una vez. Repita estos ejercicios 2 -3 veces.



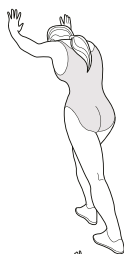
TOQUE SUS PIES

Incline su cintura poco a poco hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como pueda de forma cómoda y mantenga esta posición durante 10 segundos.



ASCENSO DEL HOMBRO

Gire y levante su hombro derecho hacia la oreja una vez. Relájese y repita lo mismo para el hombro izquierdo. Repita 3-4 veces.



ESTIRAMIENTO DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Sosténgase a usted mismo con una pierna mientras la otra se coloca detrás de usted con el único plano en el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se mantengan estirados durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Levante su brazo derecho tan alto como sea posible una vez, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda baja. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repita 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERNO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, manteniendo las plantas de los pies juntas. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga esta posición durante 5 segundos. Libere y repita 3-4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia delante, hacia el pie derecho y mantenga esta posición durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2-3 veces.

ENFRIAMIENTO

Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también debe enfriarse caminando a un ritmo lento y relajado durante un minuto más o menos, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Referencia del producto: 07014

Potencia: 2 H.P

Potencia cinta de masaje: 100 W

Voltaje y frecuencia: 200 / 240 V - 50 Hz

Made in P.R.C. | Diseñado en España

8. GARANTÍA Y SAT

La cinta de correr RunFit Sprint tiene una garantía de 2 años desde la fecha de compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y se le dé un uso adecuado tal y como se indica en este manual de instrucciones.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, tratado con algún líquido o sustancia corrosiva, así como por cualquiera otra falla atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cecotec.
- Si la incidencia es originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.
- El coste de los portes de la recogida del producto ni de la entrega.

Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto, debe contactar con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec y hacer llegar la factura de compra del producto vía e-mail:

sat@cecotec.es

9. RECICLAJE DE ELECTRODOMÉSTICOS



La directiva europea 2012/19/UE sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE) especifica que los electrodomésticos no deben ser reciclados con el resto de los desperdicios municipales. Dichos electrodomésticos han de ser desechados de forma separada, para optimizar la recuperación y reciclaje de materiales y, de esta manera, reducir el impacto que puedan tener en la salud

humana y el medioambiente.

El símbolo del contenedor tachado le recuerda su obligación de desechar este producto de forma correcta. Si el producto en cuestión cuenta con una batería o pila para su autonomía eléctrica, esta deberá extraerse antes de ser desechado y ser tratada a parte como un residuo de diferente categoría.

Para obtener información detallada acerca de la forma más adecuada de desechar sus electrodomésticos y/o las correspondientes baterías, el consumidor deberá contactar con las autoridades locales.



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

2. PRECAUTIONS

1. Read all instructions in this manual before using the treadmill.
2. Do not start the treadmill while standing on its running surface. Always hold the handlebar while using the treadmill.
3. It is the owner's responsibility to ensure that all users are properly informed about all precautions to be taken.
4. Use the treadmill indoors on an even surface. Keep the treadmill away from excessive humidity and dust.
5. The safety level of the treadmill can be maintained only through regular examination for signs of damage and wear. Replace defective components immediately. Do not use the treadmill if there is any defective component.
6. Keep the treadmill away from children.
7. The treadmill should not be used by persons whose weight is over 110 kg.
8. Wear appropriate clothing and sports shoes when exercising, do not wear loose clothing or jewelry that may get caught in the moving parts of the appliance.
9. Do not arch your back when using the treadmill, always try to keep your back straight.
10. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
11. The heart rate monitor is not a medical device. Any movement may affect the accuracy of the sensors. The sensors are intended as an exercise aid in determining general heart rate tendencies.
12. The treadmill is not designed for therapeutic purposes.
13. The treadmill is intended for domestic use only.
14. Always attach the clip to your clothing at waist level and the safety key to the control panel before beginning your workout.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read the instructions carefully before you start training on your treadmill. Keep the instructions for further reference, in case of repairs, and for spare parts deliveries.

- This treadmill is designed for domestic use only, and tested with a maximum body weight of 110 kg.
- Follow the assembly instructions carefully.
- Use only original parts.

- Check the contents of the package with the parts list before assembling the appliance.
- Use only suitable tools for the assembly of the product and ask for assistance if necessary.
- Place the treadmill on an even, non-slippery surface. It is not recommended to use the appliance in humid environments, as there is risk of corrosion.
- Check that all connecting elements are correctly fastened and in a proper condition every 1-2 months.
- Replace any defective component immediately and do not use the treadmill until it is repaired.
- Use only original spare parts for repairs.
- In case of need of repair, ask your dealer for advice.
- Avoid the use of abrasive detergents when cleaning the appliance.
- Make sure that the treadmill is properly assembled before training.
- Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- This treadmill is designed for adults only. Please, make sure that children use the appliance only under the supervision of an adult.
- Make sure that everyone present is aware of the possible hazards of the treadmill, e.g. movable parts while in use.
- Warning: incorrect/excessive training can cause injuries.
- Please, follow the advices on correct training you can find in "training instructions".
-

Consult your physician before starting any exercise programme to receive advice on the type of training that is most suitable for you.

- The user guide is intended only for customers' reference.

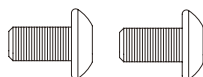
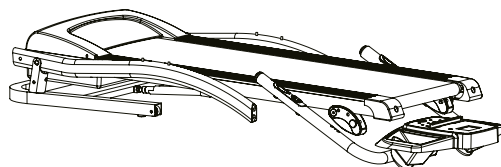
Please, follow the advices on correct training you can find in "training instructions".



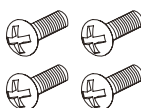
3. CHECK LIST

Frontal Base (1 pc)

Handlebar and control panel (1 pc)



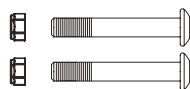
M8*15 Allen Bolt
(2 PCS)



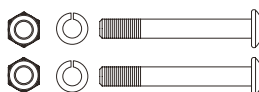
M6*16 Cross recessed head screw
(4 PCS)



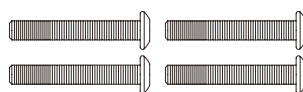
M6*20 Allen Bolt
(1 PC)



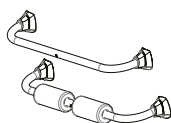
M8*50 Allen Bolt (2 PCS)
M8 Tuerca (2 PCS)



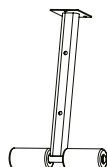
M8*70 Allen Bolt (2 PCS)
φ 8 - Spring Washer (2 PCS)
47. M8 Nut (2 PCS)



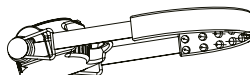
M8*50 Allen Bolt (4 PCS)



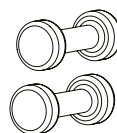
M4. Exercise bars
(2 PCS)



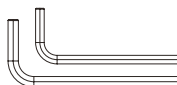
M3. Massager support
(1 PC)



M1/M2. Massager
(1 PC)



M6. Dumbbell
(2 PCS)



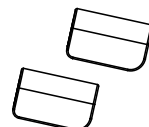
Allen Key
(2 PCS)



Spanner
(1 PC)



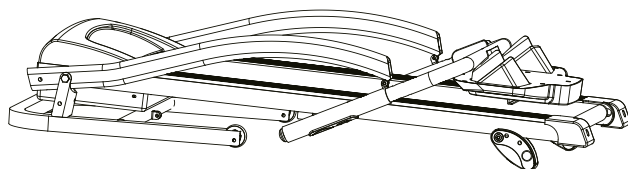
42. Safety Clip
(1 PC)



37. Handlebar Cover
(2 PCS)

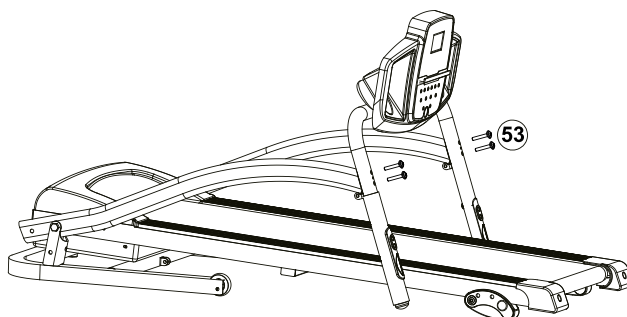
4. ASSEMBLY

STEP 1



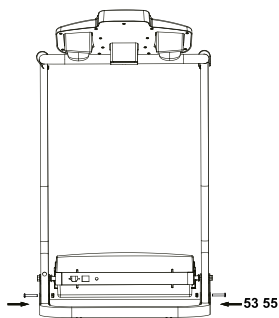
Place the treadmill frame on the ground and open it carefully.

STEP 2



Fix the handrails and control panel to the frame with 4 M8x50 mm allen bolts. Screw them with the allen key.

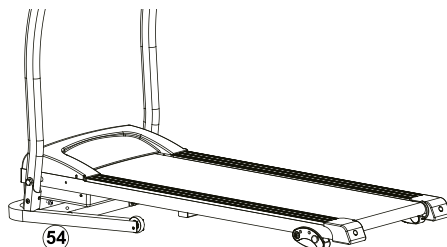
STEP 3



Unfold the handrails and fix the handlebar post to the main frame by screwing 2 M8x50 mm allen bolts and 2 M8 nuts with the allen key and spanner .

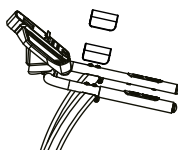


STEP 4



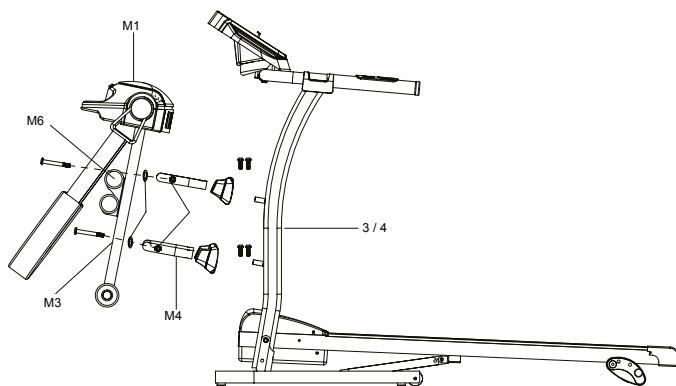
Fix the handlebar post to the main frame by screwing 2 M8x15 mm bolts with the allen key.

STEP 5



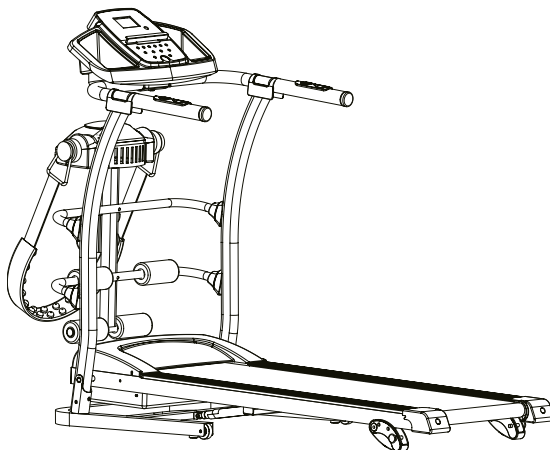
Cover the bolts with the handlebar cover (37)

STEP 6



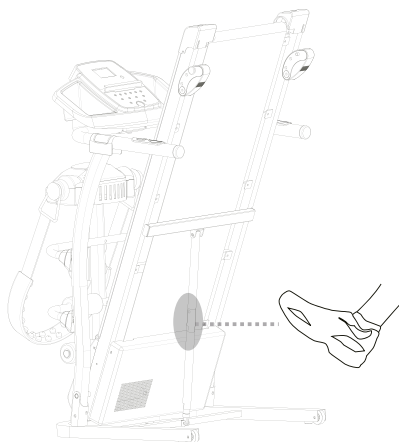
First of all, fix the exercise bars (M4) to the handlebar posts (3 and 4) with four M6x16 screws and the spanner. Fix the massager support (M3) to the exercise bars (M4) with two M8x70 Allen screws, two ●8 spring washers, and two M8 nuts. Then, fix the massage head (M1) onto the massager support (M3) and tighten the screws with the spanner. Finally, attach the massage belt (M2) to the massage head (M1) and put the dumbbells (M6) in place on the massager support (M3).

COMPLETED



Folding/unfolding the treadmill.

Turn off the treadmill and the main power switch, and unplug it from the mains supply. Lift the running platform carefully until you hear a click.



Kick to unfold



4. USER INFORMATION

TURNING ON THE MACHINE

Plug in the treadmill to the mains supply and turn on the red ON/OFF switch at the back of the machine. The machine will beep and the LED display will light up; you are now in stand-by mode.

TURNING OFF THE MACHINE

When you have finished your workout, press the ON/OFF switch at the back of the machine and unplug the appliance.

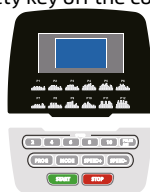
Read the maintenance section of the user manual for more information on how to maintain your treadmill.

EMERGENCY STOP BUTTON

Place the safety key on the yellow circle on the console and attach the clip to your clothing.

Note

The machine will not start unless the safety key is attached to the machine. You can stop the machine at any time by pulling the safety key off the control panel.



STARTING THE MACHINE

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

CHANGING SPEED

There are 3 ways to increase or decrease the speed.

1. Control panel - by pressing the up and down buttons.
2. Handrail buttons - by pressing the buttons on the left handrail.
3. Quick start buttons - by pressing the quick start buttons to set your speed at 2, 4, 6, 8 or 10 km/hour.

CHANGING THE TIME IN MANUAL MODE

1. Press the MODE button once - 30 minutes will be displayed in the screen.
2. Select the time using the speed buttons.
3. Press START - the machine will beep and start moving at the lowest speed (0.8 km/h).
4. Select the speed - refer to "Changing the speed".
5. The screen will display the time left.

CHANGING THE DISTANCE IN MANUAL MODE

1. Press the MODE button twice - 1 km will be displayed in the screen.
2. Select the distance using the speed buttons.

3. Press START - the machine will beep and start moving at the lowest speed (0.8 km/h).
4. Select the speed - refer to "Changing the speed".
5. The screen will display the distance left. Selecting pre-set programmes

PROGRAMMES

There are 12 preset programmes for you to choose from and you can change the time and speed in all of them. The preset programmes have a preset time of 30 minutes that is divided into 20 segments of 1.5 minutes (each representing 5 % of the total time selected). Refer to the table below:

1. Press PROG. until the desired programme is displayed in the LED panel.
2. Select the time between 5 and 60 minutes with the speed buttons.
3. Press START - the machine will beep and the program will start automatically.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

P1 
WARM-UP

P2 
RANDOM

P3 
5K RUN

P4 
COMPETITION

P5 
WEIGHT-LOSS

P6 
HILL

P7 
TIME GOAL

P8 
DISTANCE GOAL

P9 
CALORIES GOAL

P10 
MOUNTAIN CLIMB

P11 
BEACH SPORT

P12 
CROSS COUNTRY RACE



MONITORING CALORIES AND HEART RATE

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

STOPPING THE MACHINE

Simply press STOP on the control panel or remove the safety key and the machine will stop instantly.

VIBRATOR

Place the massage belt around the part of the body you want to massage.

Turn on the power switch on the massage head.

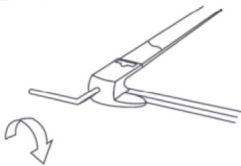
ADJUSTING THE RUNNING SURFACE

If the running surface becomes loose it can be adjusted by tightening both sides evenly. Turn the adjusters clockwise to tighten the running surface. Turning them counterclockwise will loosen the running surface.

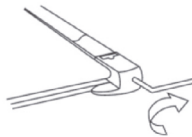
If the running surface moves to one side, adjust it by tightening the loose side. Turning clockwise will tighten the running belt, while turning counterclockwise will loosen it.

It is recommended to make small adjustments i.e. quarter or half turns. Tightening the running surface too much could damage the machine.

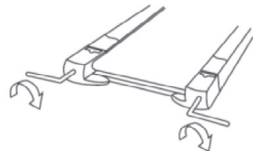
01



02



03



6. EXERCISING INFORMATION

BEGINNING

How to begin exercising will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight, you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually (only a few minutes per session and week).

Combine a balanced nutritious diet with a simple but effective exercise routine. It will help you feel better.

AEROBIC FITNESS

- Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of

oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i. e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease.

- Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth if you need more oxygen. Use the "talk test": if you cannot keep a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks.
- Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their target quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.

WARM UP

- A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise, and Cool Down.
- Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls, and cramps.

Note: Incorrect or excessive training may damage your health. Please, read the exercise information first.

AEROBIC EXERCISE SESSION

- Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level improves, increase this to 2 in every 3 days.
- When you are comfortable with your routine, exercise 6 days a week. Always take at least one day off per week.

EXERCISING IN YOUR TARGET ZONE

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or an independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply the number six times to get your pulse rate. Your pulse should be taken before you start to exercise as a reference.

TARGET ZONE

To determine your target zone, see the table below. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.

User age	Unconditionate target zone A	Conditionate target zone B
Years	Beats per minute	Beats per minute
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 and more	105-125	115-135

BASIC AEROBIC TRAINING PROGRAMME

For your basic aerobic exercise routine we suggest you to try the following programmes. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace, and do not over-train, otherwise, you could be injured.

Week 1 and 2

Warm up 5-10 minutes

Cool down 5 minutes

Exercise 4 minutes at 'A'

Rest 1 minute

Exercise 2 minutes at 'A'

Exercise slowly 1 minute

Week 3 and 4

Warm up 5-10 minutes

Cool down 5 minutes

Exercise 5 minutes at 'A'

Rest 1 minute

Exercise 3 minutes at 'A'

Exercise slowly 2 minutes

Week 5 and 6

Warm up 5-10 minutes

Cool down 5 minutes

Exercise 6 minutes at 'A'

Rest 1 minute

Exercise 2 minutes at 'A'

Exercise slowly 3 minutes

Week 7 and 8

Warm up 5-10 minutes

Cool down 5 minutes

Exercise 5 minutes at 'A'

Exercise 3 minutes at 'B'

Exercise 2 minutes at 'A'

Exercise slowly 1 minute Exercise 4
minutes at 'A'

Exercise slowly 3 minutes

Week 9 and beyond

Warm up 5-10 minutes

Cool down 5 minutes

Exercise 5 minutes at 'A'

Exercise 3 minutes at 'B'

Exercise 2 minutes at 'A'

Exercise slowly 1 minute

Repeat the entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

WARM UP AND COOL DOWN EXERCISES

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your aerobic exercise session and also after you have finished.

**HEAD ROLL**

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2-3 times.

**TOE TOUCH**

Bend slowly forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as possible and hold for 10 seconds.

**SHOULDER LIFT**

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3-4 times.



CALF AND ACHILLES STRETCH

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched; hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2-3 times.



SIDE STRETCH

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3-4 times.



INNER THIGH STRETCH

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3-4 times.



HAMSTRING STRETCH

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2-3 times.

COOL DOWN

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

7. TECHNICAL DETAILS

Product reference: 07014

Power: 2 H.P.

Power tape of massage: 100 W

Voltage and frequency: 220/240 V - 50 Hz

Made in P.R.C. | Designed in Spain

8. TECHNICAL SUPPORT SERVICE AND WARRANTY

RunFit Sprint is under warranty for 2 years from the date of purchase, as long as the proof of purchase is submitted, the product is in perfect physical condition, and it has been given proper use, as described in this instruction manual.

The warranty does not cover the following situations:

- The product has been used outside its capacity or utility, misused, beaten, exposed to moisture, treated with liquid or corrosive substances, as well as any other fault attributable to the consumer.
- The product has been disassembled, altered, or repaired by persons not authorised by the official Technical Support Service of Cecotec.
- An incidence caused by normal wear and tear of its parts due to use.
- The cost of collecting the product or shipment costs.

If an incidence with the product is ever detected, you should contact your dealer or the official Technical Support Service of cecotec, and send the proof of purchase via e-mail:

sat@cecotec.es

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL APPLIANCES



The European directive 2012/19/EU on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE), specifies that old household electrical appliances must not be disposed of with the normal unsorted municipal waste. Old appliances must be collected separately, in order to optimize the recovery and recycling of the materials they contain, and reduce the impact on human health and the environment.

The crossed out "wheeled bin" symbol on the product reminds you of your obligation to dispose of the appliance correctly. If the product has a built-in battery or uses batteries, they should be removed from the appliance and disposed of appropriately.

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



Veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser l'appareil. Veuillez conserver ce manuel pour de futures références ou pour tout nouvel utilisateur.

2.PRÉCAUTIONS

1. Lire toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le tapis de course.
2. Ne jamais faire fonctionner le tapis de course alors que vous êtes immobile sur la surface. Toujours garder en main le guidon pendant que vous utilisez le tapis de course.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs soient correctement informés de toutes les précautions.
4. Utiliser le tapis de course à l'intérieur et sur une Surface plane.Maintenir le tapis de course éloigné de l'humidité excessive et de la poussière.
5. Le niveau de sécurité du tapis de course peut seulement être garanti si vous l'examinez régulièrement pour détecter les dommages et les usures. Remplacez les pièces défectueuses immédiatement. Si vous aviez un composant défectueux, quel qu'il soit, n'utilisez pas le tapis de course.
6. Maintenir les enfants toujours éloignés du produit s'ils sont sans surveillance.
7. Le tapis de course ne doit pas être utilisé par des personnes avec un poids supérieur à 110kg.
8. Utilisez les vêtements adéquats et des chaussures de sport pour faire de l'exercice, ne pas utiliser de vêtements amples ou porter des bijoux qui pourraient restés accrochés dans les pièces mobiles.
9. Ne pas courber le dos lorsque vous utiliser le tapis de course,toujours essayer de maintenir le dos droit.
10. Si vous ressentez une douleur ou des nausées lorsque vous effectuez un exercice, arrêtez immédiatement et reposez vous.
11. Le moniteur qui marque les pulsations n'est pas un dispositif médical.Le mouvement de l'utilisateur peut affecter la précision des capteurs.Les capteurs sont conçus uniquement pour être une aide durant l'exercice pour déterminer la tendance des pulsations générales.
12. Le tapis de course n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
13. Le tapis de course est conçu pour un usage domestique, exclusivement.
14. Toujours connecter le clip à vos vêtements à la hauteur de la ceinture et ajouter la clé de sécurité au panneau de contrôle avant de commencer l'entraînement.

MESURES DE SÉCURITÉ

Avant de commencer l'entraînement, veuillez lire les instructions avec attention. Assurez vous de conserver les instructions pour une meilleure information, dans le cas d'une réparation ou d'une livraison de composants.

- Ce produit est exclusivement conçu pour un usage particulier.
- Suivez toutes les étapes des instructions de montage avec attention.
- Utilisez seulement des pièces originales.
- Avant le montage, assurez vous de vérifier si la livraison est complète, grâce à la liste des pièces.
- Pour le montage, utiliser seulement les outils adéquats et sollicitez de l'aide si nécessaire.
- Installer le tapis de course sur une surface plane et anti dérapante. Pour éviter une possible corrosion, il est recommandé de ne pas utiliser le tapis de course dans des lieux humides
- Vérifier avant le premier entraînement et tous les 1-2 mois que tous les éléments de connexion se ferment bien et qu'ils sont en condition correcte. Substituez les composants endommagés immédiatement et ne pas utiliser le tapis de course jusqu'à sa réparation.
- Dans le cas de réparations, utilisez uniquement des pièces de remplacement originales.
- Dans le cas où l'appareil aurait besoin d'une quelconque réparation, consultez votre distributeur pour une meilleure information.
- Éviter l'usage de détergents agressifs pour nettoyer.
- Assurez vous de commencer l'entraînement seulement après un montage correct.
- Pour toutes les parties ajustables, vérifier les positions maximales auxquelles il est possible de les ajuster/serrer.
- Ce produit est conçu pour des adultes. Assurez vous que les enfants l'utilisent seulement sous surveillance d'un adulte.
- Assurez vous que les personnes présentes pendant la réalisation de l'exercice soient conscientes des possibles risques, par exemple, pour les parties mobiles pendant l'entraînement
- Avertissement: l'exercice incorrect/excessif peut occasionner des problèmes de santé.
- Veuillez suivre ces conseils pour un entraînement comme détaillé dans les instructions.

Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice quel qu'il soit.

- Le manuel d'instructions est seulement une source de références pour les clients.
- Le vendeur ne peut pas garantir les erreurs produites.

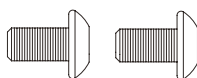
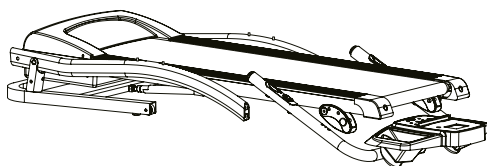
Les données proportionnées sont seulement indicatives et ne peuvent pas s'utiliser pour des applications médicales.



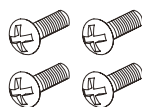
3. LISTE DE VÉRIFICATION

Base Frontale (1 pc)

Rampe et panneau de contrôle (1 pc)



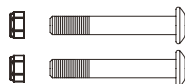
M8*15 Vis Allen
(2 PCS)



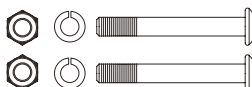
M6*16 Vis de Fixation
(4 PCS)



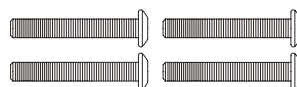
M6*20 Vis Allen
(1 PC)



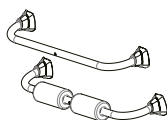
M8*50 Vis Allen (2 PCS)
M8 Écrou (2 PCS)



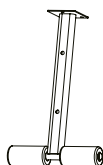
M8*70 Vis Allen (2 PCS)
φ 8 - Rondelle Grower (2 PCS)
47. M8 Écrou(2 PCS)



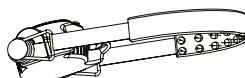
M8*50 Vis Allen (4 PCS)



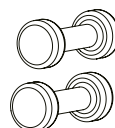
M4. Barres d'exercice
(2 PCS)



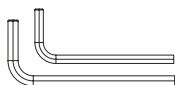
M3. Support de l'appareil massant
(1 PC)



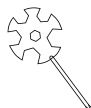
M1/M2. Massager
(1 PC)



M6. Haltère
(2 PCS)



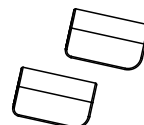
Clé Allen
(2 PCS)



Clé Plate
(1 PC)



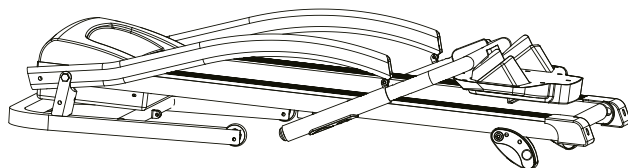
42. Pince de sécurité
(1 PC)



37. Cache du guidon
(2 PCS)

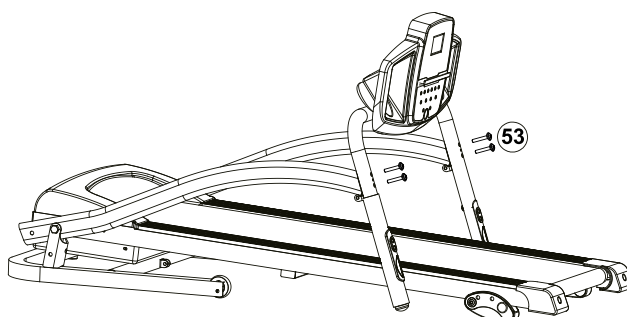
4. MONTAGE

PAS 1



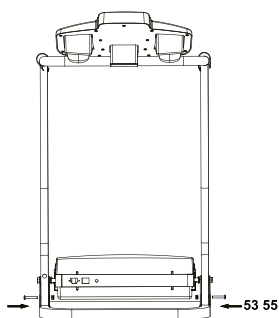
Installer le tapis de course au sol, ouvrir le corps avec les mains, et soigneusement.

PAS 2



Fixer le repose mains et le panneau de contrôle dans le corps en vissant les 4 pièces de vis M8x50mm à leur place. Les serrer avec la clé Allen.

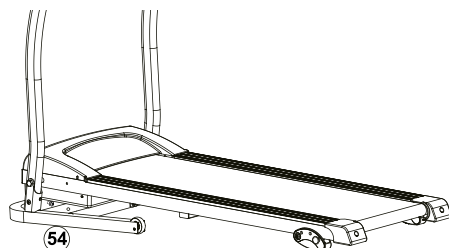
PAS 3



Déplier les rails et régler le guidon avec le corps principal en vissant les vis (2 pièces) M8x50mm et les écrous (2 pièces) M8 avec la clé Allen (56) et clé de serrage.

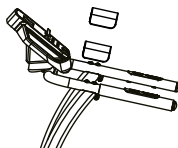


PAS 4



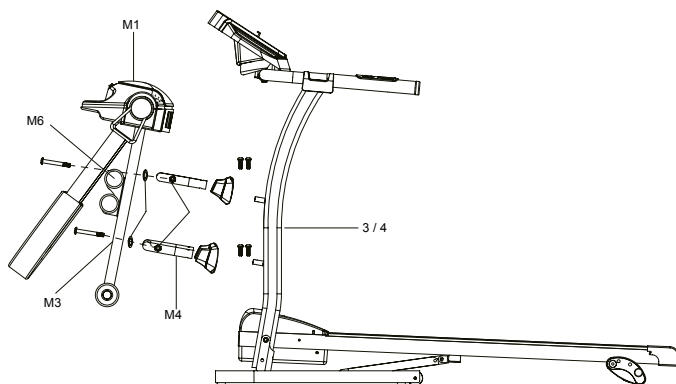
Fixer le montant du guidon avec le châssis principal en vissant et en serrant les boulons (2 pièces) M8x15mm avec la clé Allen.

PAS 5



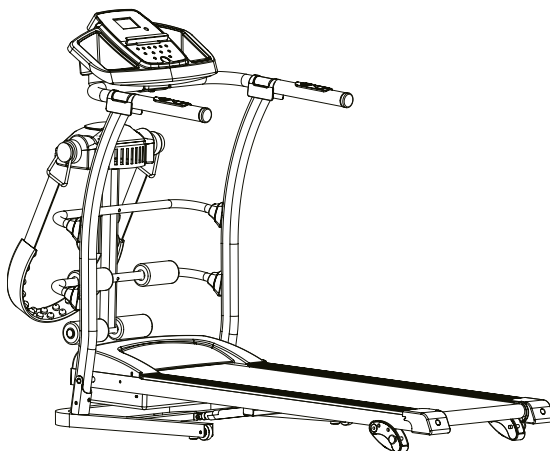
Couvrir les vis avec 2 parties couvercle du guidon (37).

PAS 6



En premier lieu, fixez les barres du banc d'exercice (M4) aux barres du guidon (3/4) avec quatre vis M6x16 et la clé plate. Fixez le support du banc d'exercice (M3) aux barres du banc d'exercice (M4) avec deux vis Allen M8x70, deux rondelles Grower ●8 et deux écrous M8. Ensuite, fixez le corps principal (M1) sur le support du banc d'exercice (M3) et appuyez sur les vis avec la clé plate. Pour finir, accrochez la sangle vibrante de massage (M2) au corps principal (M1) et placez les haltères (M6) à leur place sur le support du banc d'exercice (M3)

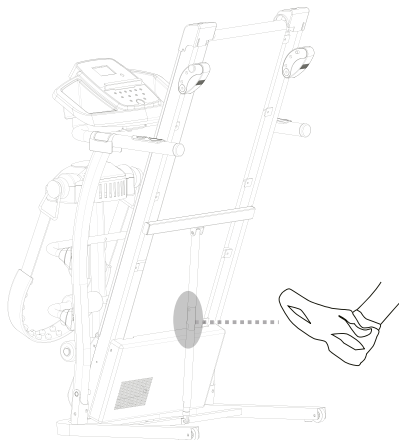
COMPLÉTÉ



Plier / déplier le tapis roulant

Éteignez le tapis roulant , mettez l' interrupteur principal hors tension et débranchez la fiche.

Soulevez délicatement le support jusqu'à ce que vous entendiez un clic.



Appuyez pour déplier.



5. INFORMATION D'UTILISATION

ALLUMER LE TAPIS

Connecter le câble d'alimentation au mur et allumer le tapis en appuyant sur l'interrupteur rouge ON/OFF sur la partie arrière du produit. Le tapis devrait émettre un son ,l'écran LED s'allumera, et la machine sera maintenant en mode stand-by.

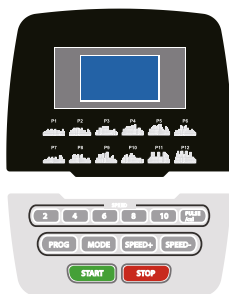
ÉTEINDRE LE TAPIS

Lorsque l'exercice est terminé, appuyer sur l'interrupteur rouge ON/OFF sur la partie arrière du produit, déconnecter l'alimentation et le câble du mur. Se diriger à la section de maintenance du manuel d'utilisation pour obtenir de plus amples explications.

BOUTON DE PAUSE D'URGENCE

Positionnez le bouton d'arrêt d'urgence dans le cercle jaune du panneau et accrocher le clip à vos vêtements.

Nota: Le tapis ne commencera pas à fonctionner si le bouton d'arrêt d'urgence n'est pas accroché. Vous pouvez arrêter le tapis à n'importe quel moment en appuyant sur le bouton d'arrêt d'urgence.



MISE EN MARCHE DU TAPIS

Pour démarrer le tapis, appuyer sur le bouton START pendant 3 secondes et un compte à rebours commencera. Le tapis commencera avec la vitesse minimale de 0,8km/h pendant 60 secondes.

CHANGEMENT DE VITESSE

Il y a trois formes d'augmenter ou de diminuer la vitesse.

Sur le panneau de contrôle- en appuyant sur les boutons de haut en bas.

Contrôles rambarde -en appuyant sur les boutons de la gauche .

1. Boutons de démarrage rapide - en appuyant sur ces boutons pour augmenter la vitesse de 2 , 4, 6 , 8 ou 10 km / h.

CHANGEMENT DE L'HEURE EN MODE MANUEL

1. Appuyer sur le bouton MODE une fois – sur l'écran LED s'affichera 30 minutes.
2. Sélectionner l'heure en utilisant les boutons de vitesse.
3. Appuyer sur le bouton START – la machine émettra un son et commencera à bouger à la vitesse la plus base, 0,8km/h.
4. Sélectionner la vitesse – consulter Changement de la section de vitesse.
5. Le LED indiquera le temps qu'il reste.

CHANGEMENT DE LA DISTANCE DANS LE MODE MANUEL

1. Appuyer sur le bouton MODE deux fois-sur l'écran LED s'affichera 1 km.
2. Sélectionner la distance en utilisant les boutons de vitesse.
3. Appuyer sur le bouton START - la machine émettra un petit son et commencera à bouger à la vitesse la plus basse 0,8km/h.
4. Sélectionner la vitesse – consulter Changement de la section de vitesse.
5. Le LED indiquera la distance qu'il reste. Sélectionner les programmes préétablis.

PROGRAMMATION

Il y a 12 programmes préétablis pour que vous puissiez choisir et changer autant le temps que la vitesse selon vos préférences.

Les programmes préconfigurés possèdent chacun un temps préétabli de 30 minutes divisé en 20 segments de 1,5 minutes (chacun représente un 5% du total du temps sélectionné). Ils sont indiqués dans le tableau suivant:

- Appuyer sur le bouton PROG jusqu'à ce que le programme désiré s'affiche sur l'écran LED:
- Sélectionner le temps entre 5 et 60 minutes en utilisant les boutons de vitesse.
- Appuyer sur le bouton START – la machine émettra un son et le programme commencera automatiquement. Tableau

Programmes	Vitesse (kn/h) par segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3



P1 
WARM-UP

P2 
RANDOM

P3 
5K RUN

P4 
COMPETITION

P5 
WEIGHT-LOSS

P6 
HILL

P7 
TIME GOAL

P8 
DISTANCE GOAL

P9 
CALORIES GOAL

P10 
MOUNTAIN CLIMB

P11 
BEACH SPORT

P12 
CROSS COUNTRY RACE

CALORIES BRÛLÉES ET PULSATIONS

Appuyer sur le bouton PULSE/CAL une fois pour contrôler le numéro de calories que vous avez brûlé.

Appuyer sur le bouton PULSE/CAL deux fois et mettre vos doigts sur le capteur argenté des pulsations pour obtenir vos pulsations.

ARRÊT DU TAPIS

Vous n'avez qu'à appuyer sur le bouton STOP sur le panneau de contrôle ou désamorcer le bouton d'arrêt d'urgence et le tapis s'arrêtera automatiquement.

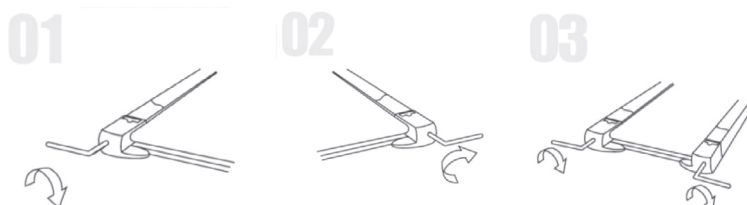
VIBREUR

- Placez la sangle vibrante de massage autour de la partie du corps que vous souhaitez masser.
- Allumez l'interrupteur placé sur le corps principal.

RÉGLAGE DE LA SURFACE DE COURSE

Si la surface de roulement est desserrée, vous pouvez la régler en tournant les deux côtés uniformément. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et la surface de roulement va se resserrer. Dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, la surface de roulement ralentira. Si la surface de roulement se déplace latéralement, l'ajuster en serrant le côté. Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour resserrer. Tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour desserrer. Il est recommandé d'apporter des modifications mineures, par exemple, il est préférable de presser un quart ou la moitié

Plutôt qu'effectuer des tours complets et serrer la bande de roulement beaucoup trop et d'endommager la bande.



6. INFORMATION SUR L'EXERCICE

INITIATION

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

FITNESS AÉROBIQUE

- L'exercice aérobique est défini de forme simple comme une activité durable qui augmente l'apport en oxygène des muscles à travers le sang envoyé par le cœur. Avec un exercice régulier, votre système cardiovasculaire sera plus fort et efficace. Votre temps de récupération, le temps que tarde votre cœur pour arriver à son niveau normal au repos, diminuera aussi. Votre capacité aérobique augmentera avec un exercice régulier, au bout de 6 à 8 semaines.
- Dans un premier temps vous serez en mesure de vous entraîner pendant quelques minutes par jour. N'hésitez pas à respirer par la bouche si vous avez besoin de plus d'oxygène. Utilisez le " test de la parole ". Si vous ne pouvez pas tenir une conversation pendant l'exercice cela signifie que vous forcez trop. Cependant, la capacité aérobique se construit progressivement avec un exercice régulier, au cours des six à huit prochaines semaines.
- Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps pour vous sentir moins fatigué au début, chaque personne est différente et certains atteindront cet objectif avant d'autres.

ÉCHAUFFEMENT

- Un programme d'exercice satisfaisant se compose de 3 parties : échauffement, exercice aérobique, et refroidissement.
- Ne jamais commencer une session sans échauffement préalable. Ne jamais terminer sans vous étirer correctement. Réalisez entre 5 et 10 minutes d'étirements avant de commencer votre entraînement pour prévenir de potentielles lésions musculaires, crampes ou autres.

Note: Un entraînement incorrect ou excessif pourrait affecter votre santé. Veuillez lire l'information concernant les exercices en premier lieu.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AÉROBIQUE

Les personnes qui commencent l'exercice ne devraient pas s'entraîner plus d'un jour par semaine.

Augmentez petit à petit à deux ou trois jours par semaine.

Lorsque vous vous sentez à l'aise avec votre routine, vous pouvez exercer 6 jours par semaine.

Toujours prendre un jour de congé par semaine.



EXERCICE POUR VOTRE ZONE CIBLÉE

Pour vous assurer que votre cœur travaille pour votre zone ciblée vous devez prendre votre pouls. Si vous ne disposez pas d'un moniteur d'impulsions vous devez localiser le pouls dans l'artère carotide. Il est situé sur le côté du cou et peut être ressenti à l'aide de l'index et du médium. Il suffit de compter le nombre de battements par secondes en 10 puis multipliez par six pour obtenir votre pouls. Cela doit être fait avant de commencer l'exercice de référence facile.

ZONE CIBLÉE

Pour déterminer votre zone ciblée, voir le tableau ci-dessous. Si vous commencez l'exercice et n'êtes pas trop en forme, voir colonne de gauche. Si vous faites de l'exercice régulièrement, et avez une bonne capacité aérobie, voir colonne de droite.

Âge d'utilisateur	Zone d'objectif non conditionnée A	Zone d'objectif conditionnée B
Anées	Pulsations par minute	Pulsations par minute
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 et plus	105-125	115-135

PROGRAMME DE FORMATION AÉROBIE DE BASE

Pour une routine de base de l'exercice aérobic, nous vous suggérons d'essayer ce qui suit. Rappelez-vous de respirer correctement, exercer à votre propre rythme pour ne pas vous blesser.

Semaines 1 et 2

Échauffement 5-10 minutes

Refroidissement 5 minutes

Exercices 4 minutes sur 'A'

1 minute de repos

Exercices de 'A' 2 minutes

Exercez 1 minute

Semaines 3 et 4

Échauffement 5-10 minutes

Refroidissement 5 minutes

'A' Exercice 5 minutes

1 minute de repos

'A' Exercice 3 minutes

Exercice lent 2 minutes

Semaines 5 et 6

Échauffement 5-10 minutes

Refroidissement 5 minutes

'A' Exercice 6 minutes

1 minute de repos

'A' Exercice 4 minutes

Exercer lents trois minutes

Semaines 7 et 8

Échauffement 5-10 minutes

Refroidissement 5 minutes

'A' Exercice 5 minutes

'B' Exercice 3 minutes

'A' Exercice 2 minutes

Exercez lente 1 minute

'A' Exercice 4 minutes

Exercer lents trois minutes

Semaine 9 et suivants

Échauffement 5-10 minutes

Refroidissement 5 minutes

'A' Exercice 5 minutes

'B' Exercice 3 minutes

'A' Exercice 2 minutes

Exercez lente 1 minute

Répétez tout le cycle 2 ou 3 fois

Ceci est juste un programme de suggestion et ne peut pas répondre à tous les besoins individuels.



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE REFROIDISSEMENT.

Maintenez chaque étirement pendant au moins dix secondes , puis se détendre . Répétez chaque étirement deux ou trois fois . En faire, avant votre séance d'exercice aérobic et après qu'elle soit terminée.



TOURNER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, jusqu'à ce que vous sentiez une légère traction sur le côté gauche de votre cou. Ensuite, tournez votre tête à nouveau en levant le menton. Ensuite, tournez votre tête vers la gauche une fois, pour sentir un léger pincement sur le côté droit de votre cou. Enfin, laissez tomber votre tête vers votre poitrine une fois. Répétez ces exercices 2 -3 fois.



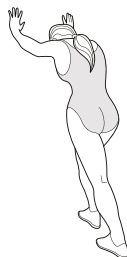
APPUYEZ VOS PIEDS

Inclinez votre taille lentement vers l'avant, en laissant votre dos et les épaules se détendre et baissez le tronc. Tirez doucement autant que possible et maintenez cette position pendant 10 secondes.



ÉPAULE

Tournez et soulevez votre épaule droite vers l'oreille une fois. Détendez-vous et répétez l'opération pour l'épaule gauche. Répétez 3-4 fois.



TALONS

Tournez-vous vers le mur et placez les deux mains contre. Tenez-vous avec une jambe tandis que l'autre est placée derrière vous à plat. Pliez la jambe avant, en gardant la jambe arrière tendue pendant 5 secondes. Répéter avec l'autre jambe. Répétez 2-3 fois.



LATÉRAL

Ouvrir les bras sur les côtés et délicatement soulever au-dessus de sa tête. Levez votre bras droit une fois, en étirant doucement votre ventre et le bas du dos. Répétez l'action avec votre bras gauche. Répétez 3-4 fois.



L'ÉTIREMENT DE LA CUISSE INTÉRIEURE

Asseyez-vous sur le sol et tirez vos jambes vers votre aine, en gardant les pieds au sol. Gardez le dos droit et se pencher en avant sur vos pieds. Serrez les muscles de la cuisse et maintenez pendant 5 secondes. Relâchez et répétez 3-4 fois.



JAMBES

Asseyez-vous sur le sol avec la jambe droite tendue et placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Tirer vers l'avant en direction de votre pied droit et maintenez cette position pendant 10 secondes. Détendez-vous et répétez avec la jambe gauche étendue. Répétez 2-3 fois.

REFROIDISSEMENT

Pour réduire la fatigue et les douleurs musculaires, vous devriez aussi marcher à un rythme lent et détendu pendant une minute ou deux, pour permettre à votre fréquence cardiaque de revenir à la normale.

11. DÉTAILS TECHNIQUES

Référence du produit : 07014

Puissance : 2H.P

Puissance bande de massage: 100 W

Voltage et fréquence : 220 / 240 V - 50 Hz

Made in P.R.C. | Conçu en Espagne

8. GARANTIE ET SAV

Le RunFit Sprint bénéficie d'une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat, toujours et quand vous enregistrez et envoyez la facture, le produit est en parfaite condition physique et est en bon usage, tel que décrit dans ce manuel.



La garantie ne couvre pas :

- Si le produit a été utilisé en dehors de la capacité ou utilitaire, maltraités, battus, exposée à l'humidité, traitée avec des liquides ou substances corrosives, ainsi que toute autre faute imputable à la consommation.
- Si le produit a été démonté, modifié ou réparé par des personnes non autorisées par la SAT Cecotec officiel.
- Si l'incidence est causée par l'usure normale des pièces due à utiliser.
- Le coût de la collecte des ports de produit ou de la livraison.

Si jamais il détecte une incidence avec le produit, doivent communiquer avec votre concessionnaire ou l'agent du service clientèle de Cecotec et envoyer la facture d'achat du produit par e-mail :

sat@cecotec.es

9. RECYCLAGE DES ÉLECTROMÉNAGERS



La directive européenne 2012/19/UE relative aux Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE) spécifie que les électroménagers ne doivent pas être recyclés avec le reste des déchets municipaux. Ces électroménagers doivent être jetés de manière séparée, afin d'optimiser la récupération et le recyclage des matériaux et, de cette manière, réduire l'impact qu'ils peuvent avoir sur la santé humaine et sur

l'environnement.

Le symbole de la poubelle rayée vous rappelle l'obligation de vous défaire de ce produit de manière correcte. Si le produit en question possède une batterie ou une pile pour son autonomie électrique, celle-ci devra être retirée avant de jeter le produit et être traitée à part comme un résidu d'une catégorie différente.

Pour obtenir des informations détaillées sur la manière la plus adéquate de vous défaire de vos électroménagers et/ou les batteries correspondantes, le consommateur devra contacter les autorités locales.

Lesen Sie sich diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung an einen sicheren Ort, für zukünftige Referenzen, zum Nachschlagen und/oder neue Besitzer gut auf.

2.VORSICHTSMASSNAHMEN

1. Lesen Sie sich alle Anweisungen in diesem Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband benutzen.
2. Starten Sie das Laufband nicht während es auf der Lauffläche steht. Benutzen Sie immer den Lenker um sich festzuhalten wenn Sie das Laufband benutzen.
3. Der Besitzer ist Verantwortlich dafür, dass alle Nutzer ordnungsgemäß zu allen Sicherheits- und Vorsichtsmaßnahmen informiert wurden.
4. Verwenden Sie das Laufband in Innenräumen auf einer ebenen Oberfläche. Halten Sie das Laufband von übermäßiger Feuchtigkeit und Staub fern.
5. Die Sicherheit des Laufbandes kann nur durch eine regelmäßige Untersuchung auf Anzeichen von Beschädigungen und Verschleiß gewährleistet werden. Defekte Bauteile sind umgehend zu ersetzen. Verwenden Sie das Gerät nicht wenn Bauteile bzw. Komponenten beschädigt sind.
6. Halten Sie das Laufband von Kindern fern.
7. Das Laufband darf nicht von Personen mit einem Gewicht von über 110 Kg genutzt werden.
8. Tragen Sie angemessene Kleidung und Sportschuhe während Sie trainieren. Tragen Sie keine lose bzw. herumhängende Kleidung oder Schmuck während des Trainings, weil diese in die beweglichen Teile des Gerätes gelangen könnten.
9. Halten Sie Ihren Rücken gerade während des Trainings.
10. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen haben oder sich schwindelig fühlen, dann unterbrechen bzw. beenden Sie sofort das Training und Ruhen sich aus.
11. Das Herzfrequenz-Messgerät ist kein medizinisches Produkt. Jede Bewegung kann die Genauigkeit der Sensoren beeinflussen. Die Sensoren sind als Trainingshilfe bei der allgemeinen Bestimmung der Herzfrequenz-Tendenz gedacht.
12. Das Laufband ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen.
13. Befestigen Sie den Sicherheitsclip mit Sicherheitsschlüssel immer in Hüfthöhe am Bedienfeld, bevor Sie mit dem Training beginnen.

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie sich die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig auf, im Falle von Reparaturen oder Ersatzteillieferungen.



- Dieses Laufband ist nur für den häuslichen Gebrauch ausgelegt. Es wurde mit einem Maximal-Körpergewicht von 110 Kg geprüft.
- Befolgen Sie die Montageanleitung sorgfältig.
- Verwenden Sie nur Originalteile.
- Überprüfen Sie den Inhalt der Verpackung mit der Stückliste und vergewissern Sie sich, dass alle Bauteile vorhanden sind, bevor Sie mit der Montage des Gerätes beginnen.
- Verwenden Sie nur geeignete Werkzeuge für die Montage des Gerätes und fragen Sie bei Bedarf nach Hilfe.
- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene, nicht rutschige Oberfläche. Es wird nicht empfohlen, das Gerät in feuchten Umgebungen aufzustellen, da Korrosionsgefahr besteht.
- Überprüfen Sie alle Verbindungselemente (Schrauben, Muttern, Steckelemente, usw.) auf korrekten Sitz und ordnungsgemäße Befestigung alle 1-2 Monate.
- Ersetzen Sie alle defekten Komponenten umgehend und verwenden Sie das Gerät nicht, bevor Ihr Laufband repariert wurde.
- Für Reparaturen dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Bei Reparaturen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel bei der Reinigung Ihres Gerätes.
- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ordnungsgemäß montiert und aufgebaut wurde, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Berücksichtigen Sie die Maximal-Einstellmöglichkeiten der einstellbaren Komponenten und Bauteile des Gerätes.
- Dieses Laufband ist nur für erwachsene Personen geeignet. Bitte stellen Sie sicher, dass Kinder dieses Gerät, nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass alle Anwesenden bzw. Personen die das Laufband verwenden möchten, über die möglichen Gefahren des Gerätes, z.B. über die beweglichen Teile des Gerätes beim Gebrauch, unterwiesen und informiert wurden bevor das Gerät verwendet wird.
- ACHTUNG: falsches / übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Bitte beachten Sie die Hinweise zum richtigen Training die in diesem Handbuch unter "Trainingsanleitung" zu finden sind.

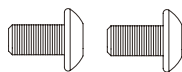
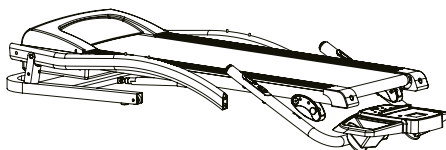
Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training oder jeglichen Übungen anfangen und lassen Sie sich beraten, welche Art Training für Sie am besten geeignet ist.

- Das Benutzerhandbuch ist nur zu Kundenzwecken bestimmt.
- Die in diesem Handbuch gezeigten Inhalte sind ungefähre Angaben und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

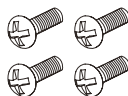
3.CHECK-LISTE

Frontale Basis (1 pc)

Geländer und Bedienfeld (1 pc)



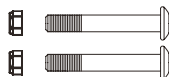
M8*15 Innensechskantschraube
(2 PCS)



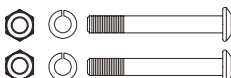
M6*16 Kreuzschlitzschraube
(4 PCS)



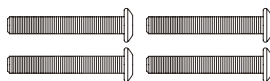
M6*20 Innensechskantschraube
(1 PC)



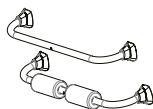
M8*50 Innensechskantschraube(2 PCS)
M8 Schraubenmutter (2 PCS)



M8*70Innensechskantschraube (2 PCS)
Φ 8 – Federscheibe (2 PCS)
47. M8 Schraubenmutter(2 PCS)



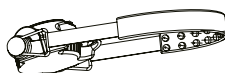
M8*50 Innensechskantschraube (4 PCS)



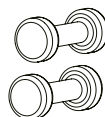
M4. Trainingsstab
(2 PCS)



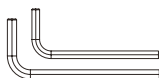
M3. Unterstützung des Massierers
(1 PC)



M1/M2. Massage
(1 PC)



M6. Hantel
(2 PCS)



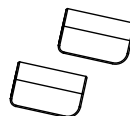
Inbusschlüssel
(2 PCS)



Schraubenschlüssel
(1 PC)



42.Sicherungsclip
(1 PC)

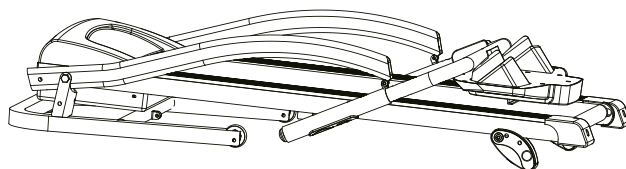


37. Lenkerabdeckung
(2 PCS)



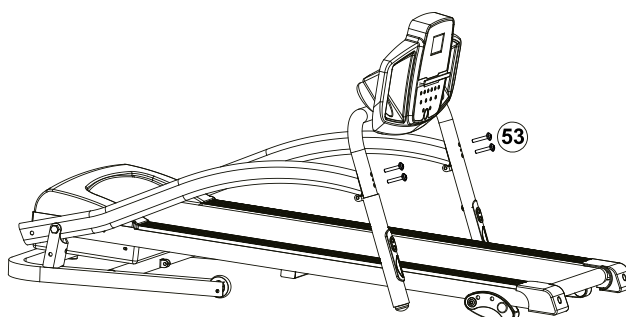
4. MONTAGE

SCHRITT 1



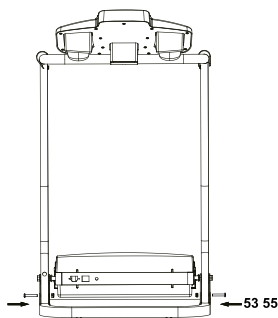
Legen Sie den Rahmen des Laufbands auf den Boden und klappen ihn vorsichtig hoch.

SCHRITT 2



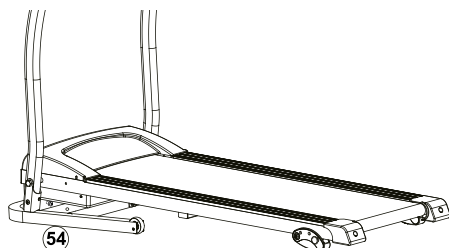
Befestigen Sie die Handläufe und das Bedienteil (Konsole) am Rahmen mit den 4 dafür vorgesehenen M8x50 mm Inbusschrauben. Ziehen Sie die Schrauben mit den Inbusschlüssel fest.

SCHRITT 3



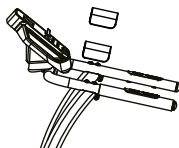
Klappen Sie die Handläufe aus und befestigen die Lenkerstützen am Rahmen mit den 2 hierfür vorgesehenen M8x50 mm Inbusschrauben und M8 Muttern (55) mit Hilfe des Inbusschlüssels und dem Schraubenschlüssel.

SCHRITT 4



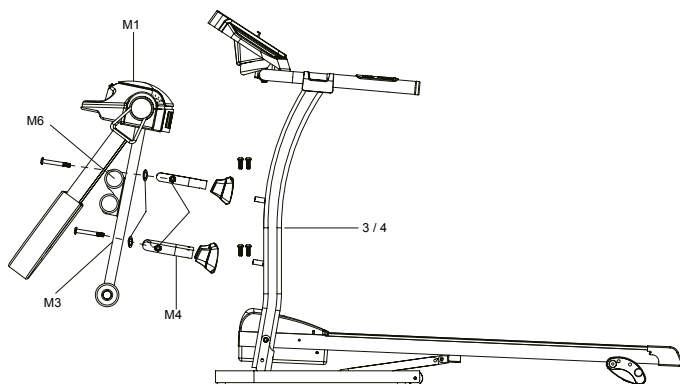
Verbinden Sie die Lenkerstützen mit dem Hauptrahmen, indem Sie die 2 M8x15 mm Schrauben mit dem Inbusschlüssel befestigen.

SCHRITT 5



Decken Sie die Schrauben mit den hierfür vorgesehenen Lenkerabdeckungen (37) ab.

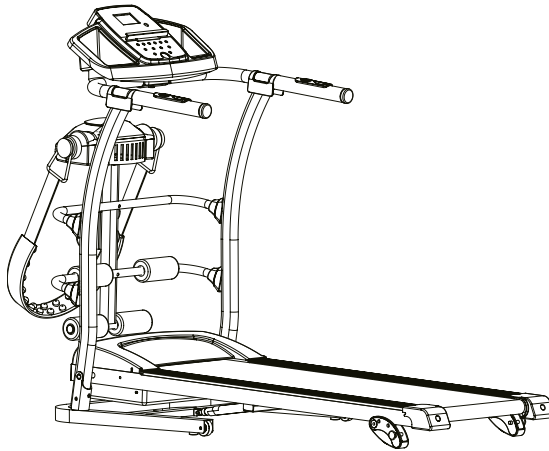
SCHRITT 6



Zuerst befestigen Sie die Trainingshalterung (M4) an den Lenkerstützen (3 und 4) mit vier M6x16 Schrauben und den Schraubenschlüssel. Befestigen Sie die den Massage-Träger (M3) mit zwei M8x70 Inbusschrauben, zwei Ø8 Federscheiben, zwei Unterlegscheiben und zwei M8 Schraubenmuttern mit der Trainings-Halterung (M4). Danach setzen Sie den Massage-Kopf (M1) auf den Massage-Träger (M3) und ziehen die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel fest. Anschließend installieren Sie den Massage-Gürtel (M2) am Massage Kopf (M1) und setzen die Hanteln (M6) an die dafür vorgesehene Stelle am Massage-Träger (M3).

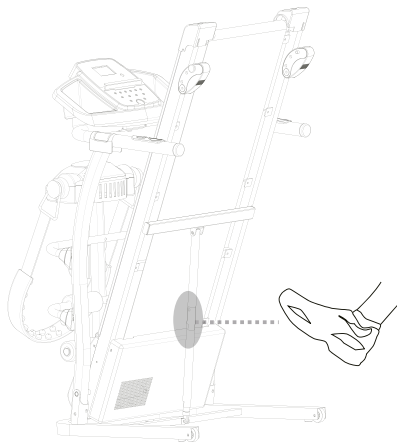


FERTIG



Falten (Zusammenklappen) / Entfalten (Auseinanderklappen) des Laufbands.

Schalten Sie das Laufband aus trennen es vom Stromnetz, indem Sie das Netzkabel aus der Steckdose herausziehen. Heben Sie das Gestell der Lauffläche vorsichtig an, bis Sie einen Klick hören.



Kick zum Entfalten

5. BEDIENUNG

GERÄT EINSCHALTEN:

Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an, indem Sie das Netzkabel am Stecker mit einer geeigneten Steckdose verbinden. Drücken Sie den roten ON/OFF (EIN/AUS)-Schalter an der Rückseite des Gerätes. Das Gerät gibt einen Signalton und das LED-Display leuchtet. Das Gerät befindet sich nun im Stand-By-Modus..

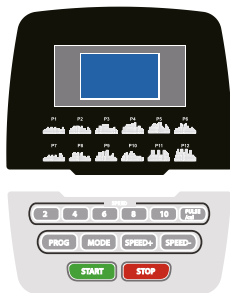
GERÄT AUSSCHALTEN:

Wenn Sie Ihr Trainings beendet haben, drücken Sie den ON/OFF (AN/AUS) - Schalter an der Rückseite des Gerätes und Ziehen Sie das Netzkabel am Stecker aus der Steckdose heraus. Lesen Sie den Abschnitt Wartung und Pflege der Bedienungsanleitung für weitere Informationen zur Pflege Ihres Laufbands.

NOTAUS-KNOPF/-TASTE

Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel auf den gelben Kreis der Bedienkonsole und befestigen Sie den Clip an Ihrer Kleidung.

HINWEIS: Das Gerät startet erst, wenn der Sicherheitsschlüssel auf dem gelben Kreis auf der Konsole befestigt ist. Sie können die Maschine jederzeit stoppen, indem Sie den Sicherheitsschlüssel vom Bedienfeld abziehen.



STARTEN DES LAUFBANDS:

Um das Laufband zu starten, drücken Sie START und ein 3 Sekunden Countdown beginnt. Nach diesen 3 Sekunden startet das Gerät mit der niedrigsten Geschwindigkeit (0.8 km/h) für 60 Sekunden.

GESCHWINDIGKEIT ÄNDERN:

Es gibt 3 Möglichkeiten die Geschwindigkeit zu erhöhen bzw. zu verringern

1. Bedienfeld - durch Drücken der UP und DOWN- Tasten.
2. Handlauf-Tasten - durch Drücken der Tasten am linken Handlauf.



3. Quick Start Taste - durch Drücken der QUICKSTART-Taste um die gewünschte Geschwindigkeitsstufe von 2, 4, 6, 8 or 10 km/h einzustellen.

ZEIT ÄNDERN IM MANUELLEN BETRIEB:

1. Drücken Sie einmal die MODE- Taste bis 30 Minuten im Display angezeigt wird.
2. Wählen Sie die gewünschte Zeitdauer durch drücken der Geschwindigkeits-Tasten.
3. Drücken Sie START - das Gerät gibt einen Signalton und startet auf der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe (0.8 km/h).
4. Wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit - (siehe "Geschwindigkeit ändern").
5. Der Bildschirm zeigt die verbleibende Zeit an.

STRECKENLÄNGE IM MANUELLEN BETRIEB ÄNDERN:

1. 1. Drücken Sie zweimal die MODE -Taste - 1 km erscheint auf dem Bildschirm.
2. 2. Wählen Sie die Streckenlänge , indem Sie die Tasten zur Geschwindigkeitsauswahl drücken.
3. 3. Drücken Sie START - das Gerät gibt einen Signalton ab und startet in der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe(0.8 km/h).
4. 4. Wählen Sie nun die gewünschte Geschwindigkeit (siehe "Geschwindigkeit ändern").
5. 5. Der Bildschirm zeigt die verbleibende Strecke an.

AUSWAHL VOREINGESTELLTER PROGRAMME:

Sie können zwischen 12 voreingestellten Programmen wählen, bei denen Sie jeweils Zeit, Geschwindigkeit und Streckenlänge selbst bestimmen können. Diese Programme sind auf 30 Minuten voreingestellt. Diese 30 Minuten sind in 20 Segmente von jeweils 1,5 Minuten unterteilt (jedes Segment repräsentiert 5 % der gewählten Gesamtzeit). Siehe Tabelle unten:

1. 1. Drücken Sie PROG. bis das gewünschte Programm im LED-Feld angezeigt wird.
2. 2. Wählen Sie die gewünschte Zeit zwischen 5 und 60 Minuten, mit den Geschwindigkeitstasten aus.
3. 3. Drücken Sie START - das Gerät gibt einen Signalton ab und startet das Laufprogramm automatisch.

CALORIES BRÛLÉES ET PULSATIONS

Appuyer sur le bouton PULSE/CAL une fois pour contrôler le numéro de calories que vous avez brûlé.

Appuyer sur le bouton PULSE/CAL deux fois et mettre vos doigts sur le capteur argenté des pulsations pour obtenir vos pulsations.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

P1 
WARM-UP

P2 
RANDOM

P3 
5K RUN

P4 
COMPETITION

P5 
WEIGHT-LOSS

P6 
HILL

P7 
TIME GOAL

P8 
DISTANCE GOAL

P9 
CALORIES GOAL

P10 
MOUNTAIN CLIMB

P11 
BEACH SPORT

P12 
CROSS COUNTRY RACE

ÜBERWACHUNG VON KALORIEN UND HERZFREQUENZ:

Drücken Sie einmal die PULSE/CAL-Taste am Bedienelement um die Anzahl der verbrannten Kalorien anzuzeigen. Drücken Sie zweimal PULSE/CAL und platzieren Sie Ihre Daumen auf den silbernden Herzfrequenzsensoren um die Herzfrequenz zu überwachen.

STOPPEN DER MASCHINE:

Drücken Sie die STOP-Taste der Bedieneinheit oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel vom gelben Feld der Bedieneinheit um das Laufband zu stoppen.

VIBRATIONSGERÄT

- Platzieren Sie den Massageband rund um den Teil des Körpers, den Sie Massieren möchten.
- Schalten Sie den Schalter an, der in dem Massagekopf platziert ist.

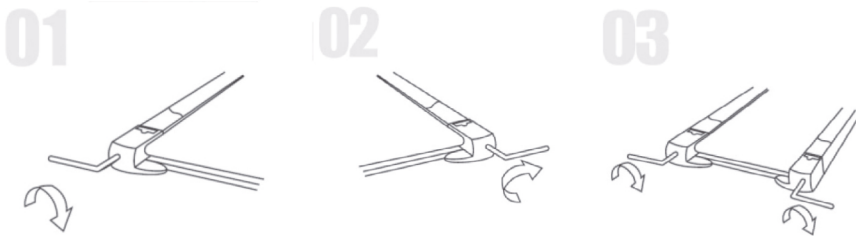


EINSTELLEN DER LAUFFLÄCHE

Wenn die Einstellelemente der Lauffläche gelöst werden, können sie durch ein gleichmäßiges Anziehen beider Seiten verstellt werden. Drehen Sie die Einstellelemente im Uhrzeigersinn um sie fest zu ziehen. Drehen Sie die Einstellelemente entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn um sie zu lösen.

Wenn sich die Lauffläche zu einer Seite bewegt, stellen Sie diese durch ein Anziehen der losen Seite ein. Drehen Sie sie im Uhrzeigersinn um das Laufband festzuziehen, drehen Sie entgegengesetzt zum Uhrzeigersinn um es zu lösen.

Es wird empfohlen, kleine Anpassungen, d.h. Viertel oder halbe Umdrehungen, vorzunehmen. Ein zu festes oder zu starkes Anziehen der Einstellelemente könnte Beschädigungen am Gerät verursachen.



6. TRAININGSHINWEISE

BEGINN

Die Art und Weise wie Sie Ihr Training beginnen, kann von Person zu Person variieren. Wenn Sie längere Zeit nicht trainiert haben, für eine Weile nicht aktiv waren oder starkes Übergewicht haben, sollten Sie langsam anfangen und Ihre Trainingszeit nach und nach allmählich erhöhen (nur wenige Minuten pro Sitzung und Woche). Kombinieren Sie eine ausgewogene, nährhafte Diät mit einer einfachen aber wirkungsvollen Trainingsroutine. Es wird Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

AEROBE FITNESS

Aerobic-Übungen sind eine einfache und nachhaltige Möglichkeit die Sauerstoffzufuhr Ihrer Muskeln über das Blut zu erhöhen. Durch regelmäßige Bewegung wird Ihr Herz-Kreislauf-System stärker und effizienter. Die Zeit die Ihr Herz braucht um bei körperlicher Anstrengung durch sportliche Bewegung zum Ruheniveau zurückzukehren, wird sinken und sich verbessern. Am Anfang können Sie nur ein paar Minuten pro Tag trainieren. Zögern Sie nicht durch den Mund zu atmen, wenn Sie mehr Sauerstoff benötigen. Nutzen Sie den "Sprach-Test": Wenn Sie keine Unterhaltung während des Trainings führen können, trainieren Sie zu hart! Aerobe Fitness wird allmählich aufgebaut durch regelmäßige Bewegung, in den nächsten 6-8 Wochen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert, um sich weniger schlaff und müde zu fühlen. Jede Person ist anders und besitzt andere körperliche Voraussetzungen. Einige werden Ihre Ziele schneller erreichen als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Ergebnisse werden sich zeigen. Je besser und ausdauernder Ihre aerobe Fitness wird, desto härter müssen Sie arbeiten, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

AUFWÄRMPHASE

- Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen. Aufwärmphase, Aerobes Training und Regenerationsphase bzw. Abkühl-Phase. Beginnen Sie das Training nicht ohne Aufwärmübungen. Dehnen Sie sich vor dem Start 5-10 Minuten ordentlich.
- Beenden Sie das Training ohne Abkühl-Phase. Strecken Sie sich für 5 - 10 Minuten, bevor Sie mit dem Training beginnen, um Muskelkrämpfe, Verspannungen und Verletzungen vorzubeugen

Hinweis: Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Bitte lesen Sie sich zuerst die Trainingshinweise und Übungsinformationen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen..

AEROBE ÜBUNGEN

Diejenigen die gerade anfangen möchten zu trainieren, wird empfohlen nicht öfter als einmal pro Tag, jeden zweiten Tag zu trainieren. Wenn sich Ihre Fitness verbessert, können Sie auch öfter (zwei bzw. Dreimal alle zwei Tage) trainieren, um so Stück für Stück Ihr Fitnessniveau zu erhöhen. Wenn Sie sich wohl fühlen mit Ihrer Trainingsroutine, können Sie bis zu 6 Tage pro Woche trainieren. Nehmen Sie einen Tag frei um eine längere Regenerationsphase zu haben.

TRAINING IN IHRER ZIELZONE

Um sicherzustellen, dass Ihr Herz während des Trainings in der jeweiligen Zielzone arbeitet, sollten Sie in der Lage sein Ihren Puls zu kontrollieren. Wenn Sie keinen Pulsmessgerät besitzen (entweder am jeweiligen Fitnessgerät bzw. ein unabhängiges Gerät), dann lokalisieren Sie Ihre Halsschlagader. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und kann mit Hilfe des Zeige- und Mittelfingers gespürt werden. Zählen Sie die Anzahl der Schläge pro 10 Sekunden. Multiplizieren Sie diese Anzahl mal 6. Das Ergebnis ist Ihre Pulsfrequenz. Sie sollten Ihren Puls vor dem Training kontrollieren um einen Referenzwert zu ermitteln.

ZIELZONE

Um die Zielzone zu ermitteln, sehen Sie in die untere Tabelle. Sollten Sie gerade erst angefangen haben mit dem Training, werden Sie definitionsgemäß als "nicht fit" eingestuft. Demnach wird auf die linke Spalte verwiesen. Sollten Sie regelmäßig trainieren und eine gute aerobe Fitness besitzen, dann nutzen Sie bitte die rechte Spalte.

Alter	Zielzone für nicht trainierte Nutzer A	Zielzone für nicht trainierte Nutzer B
Jahre	Schläge pro Minute	Schläge pro Minute
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 und mehr	105-125	115-135

BASIS AEROBES TRAININGSPROGRAMM

Für ein grundlegendes Aerobic-Trainingsprogramm empfehlen wir Ihnen, die folgenden Übungen auszuprobieren. Denken Sie an die richtige Atmung, Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, Trainieren Sie nicht zu viel, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 und 2

Warm up 5-10 Minuten

Abkühlen 5 Minuten

Übungen 4 Minuten bei 'A'

Pause 1 Minute

Übungen 2 Minuten bei 'A'

langsames Training 1 Minute

Woche 3 und 4

Warm up 5-10 Minuten

Abkühlen 5 Minuten

Übungen 5 Minuten bei 'A'

Pause 1 Minute

Übungen 3 Minuten bei 'A'

langs. Training 2 Minuten

Woche 5 und 6

Warm up 5-10 Minuten

Abkühlen 5 Minuten

Übungen 6 Minuten bei 'A'

Pause 1 Minute

Übungen 2 Minuten bei 'A'

langs. Übungen 3 Minuten

Woche 7 und 8

Warm up 5-10 Minuten

Abkühlen 5 Minuten

Übungen 5 Minuten bei 'A'

Übungen 3 Minuten bei 'B'

Übungen 2 Minuten bei 'A'

langs. Übungen 1 Minute Übungen 4

Minuten bei 'A'

langs. Übungen 3 Minuten

Woche 9 und folgenden woche

Warm up 5-10 Minuten

Abkühlen 5 Minuten

Übungen 5 Minuten bei 'A'

Übungen 3 Minuten bei 'B'

Übungen 2 Minuten bei 'A'

langs. Übungen 1 Minute

Wiederholen Sie den gesamten Zyklus

2-3 mal

Dies ist nur ein Vorschlag zu einem möglichen Übungsprogramm und passt daher nicht zu allen Trainingsbedürfnissen.

AUFWÄRM- UND ABKÜHL-ÜBUNGEN

Halten Sie jede Streckposition für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie danach wieder. Wiederholen Sie jede Übung 2-3 mal. Nutzen Sie diese Übungen bevor Sie mit dem Aeroben Training auf Ihrem Laufband beginnen und nachdem Sie fertig sind.



KOPF ROLLEN

Drehen Sie Ihren Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen auf der linken Seite Ihres Halses spüren. Anschließend Drehen Sie Ihren Kopf einmal nach hinten, bis Ihr Kinn gestreckt ist. Dann drehen Sie Ihren Kopf nach links, bis Sie ein leichtes Ziehen aus der rechten Seite Ihres Halses spüren. Bringen Sie Ihren Kopf in Richtung Ihrer Brust. Wiederholen Sie diesen Vorgang 2 - 3 mal.



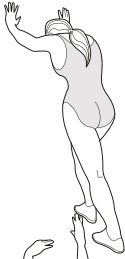
ZEHE BERÜHREN

Drehen Sie Ihren Kopf einmal nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen auf der linken Seite Ihres Halses spüren. Anschließend Drehen Sie Ihren Kopf einmal nach hinten, bis Ihr Kinn gestreckt ist. Dann drehen Sie Ihren Kopf nach links, bis Sie ein leichtes Ziehen aus der rechten Seite Ihres Halses spüren. Bringen Sie Ihren Kopf in Richtung Ihrer Brust. Wiederholen Sie diesen Vorgang 2 - 3 mal.



SCHULTERN HEBEN

Drehen und heben Sie Ihre rechte Schulter in Richtung Ihres rechten Ohrs, auf und ab. Entspannen Sie sich wieder und wiederholen diesen Vorgang mit der linken Schulter. Wiederholen Sie die Übung 3-4 mal.



WADEN UND ACHILLESSEHNEN STRETCHEN

Drehen Sie sich zur Wand und legen Sie beide Hände auf sie. Stützen Sie sich mit einem Bein auf der Ebene ab, während das andere hinter das abgestützte Bein gelegt wird. Biegen Sie das vordere Bein und lehnen in Richtung zur Wand. Halten Sie das hintere Bein dabei gerade, so dass die Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die gesamte Übung 2-3 mal.



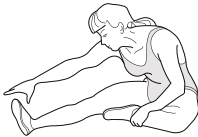
SEITEN DEHNEN ESTIRAMIENTO LATERAL

Öffnen Sie beide Arme zu Seite und heben Sie sie vorsichtig über den Kopf. Halten Sie Ihren rechten Arm so hoch wie möglich. Hierbei werden die Muskeln Ihres Magens und des unteren Rückens sanft gedehnt. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit Ihrem linken Arm. Wiederholen Sie die gesamte Übung 3-4 mal.



INNERE OBERSCHENKEL DEHNEN

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie Ihre Beine in Richtung Ihrer Leisten. Halten Sie die Sohlen Ihrer Füße zusammen. Strecken Sie Ihren rechten Innenschenkel nach vorn zum rechten Fuß und halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich wieder und wiederholen diesen Vorgang mit dem linken Innenschenkel. Die gesamte Übung wiederholen Sie 2-3 mal.



ABKÜHLEN (COOL DOWN)

Um Ermüdung und Muskelkater zu vermeiden, sollten Sie Ihren Körper entspannen indem Sie für eine Minute langsam Atmen, bis sich Ihre Herzfrequenz wieder normalisiert hat.

7. TECHNISCHE DATEN

Produktreferenz: 07014

Leistung: 2 H.P

Leistung Band Massage: 100 W

Spannung und Frequenz: 220 / 240 V - 50 Hz

Made in P.R.C. | Designed in Spanien

8. TECHNISCHER KUNDENDIENST UND GARANTIE

Das Produkt RunFit Sprint hat eine 2-Jahres- Garantie ab dem Kaufdatum. Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn ein Kaufbeleg (Kaufrechnung) vorgelegt bzw. eingereicht wird. Bitte bewahren Sie deshalb Ihren Kaufbeleg für jegliche Garantieansprüche sorgfältig auf. Um Garantieansprüche geltend zu machen, sollte sich das Produkt in einen äußerlich einwandfreien Zustand befinden und ordnungsgemäß verwendet worden sein, so wie es in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben worden ist.

Die Garantieleistung kann nicht in Anspruch genommen werden:

- Wenn das Produkt über seine Kapazität oder Anwendbarkeit hinaus unsachgemäß genutzt bzw. verwendet wurde oder Feuchtigkeit ausgesetzt, mit ätzenden -flüssigkeiten, korrosiven Substanzen übergossen wurde oder sonstige Fehler vorliegen, die durch den Verbraucher verursacht worden sind bzw. dem Verbrauch zugeschrieben werden können.
- Wenn das Produkt durch Personen demontiert, modifiziert oder repariert wurde, die nicht vom technischen Kundendienst durch Cecotec offiziell autorisiert worden sind.
- Wenn der Schäden bzw. Fehler durch den normalen Verschleiß der Bauteile des Produktes verursacht wurde. Die Garantie deckt keine Frachtkosten zur Warensendung bzw. Rücksendung. Sollten Sie eine Funktionsstörung oder Fehler an Ihrem Produkt entdecken, kontaktieren Sie bitte umgehend den offiziellen technischen Kundendienst von Cecotec per E-Mail und senden Sie ebenso den Kaufbeleg via E-Mail an:

sat@cecotec.es

9. ENTSORGUNG VON ALTEN ELEKTROGERÄTEN



Die Europäische Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) legt fest, dass alte Haushaltsgeräte nicht mit dem normalen unsortierten Siedlungsabfall entsorgt werden dürfen. Alte Geräte müssen gesondert gesammelt werden, um die Verwertung und das Recycling der enthaltenen Materialien zu optimieren und die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt zu reduzieren.

Das durchgestrichene Symbol "durchgestrichene Abfalltonne" auf dem Produkt erinnert Sie an Ihre Verpflichtung, das Gerät korrekt zu entsorgen. Wenn das Produkt einen eingebauten Akku hat oder Batterien verwendet, sollte der Akku oder die Batterien aus dem Gerät entnommen und separat entsorgt werden.

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



Leggere attentamente questo manuale prima dell'uso. Conservare questo manuale d'istruzioni in un posto sicuro per consultazioni future e nuovi utenti.

2. PRECAUZIONI

1. Leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di usare il tapis roulant.
2. Mai mettere in funzione il tapis roulant mentre si è fermi sul nastro. Tenersi sempre al corrimano/o alle maniglie quando il tapis roulant è in funzione.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti siano correttamente informati circa tutte le precauzioni.
4. Usare il tapis roulant in ambienti interni su una superficie piana. Tenere il tapis roulant lontano da umidità eccessiva e polvere.
5. La sicurezza del tapis roulant può essere garantita solamente solo se viene controllato regolarmente in modo da rilevare danni e usura. Sostituire i pezzi immediatamente. Se si riscontra un componente difettoso, non utilizzare il tapis roulant.
6. Tenere i bambini senza supervisione di un adulto lontano dal tapis roulant.
7. Il tapis roulant non deve essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 110 kg.
8. Usare vestiti appropriati e scarpe sportive per fare esercizio, non usare vestiti larghi o gioielli che possano rimanere bloccati nelle parti mobili.
9. Non piegare la schiena mentre si usa il tapis roulant; mantenere sempre la schiena retta.
10. Se si avverte dolore o affaticamento durante l'esercizio, smettere immediatamente e riposare.
11. Il monitor che segna le pulsazioni non è un dispositivo medico. Il movimento dell'utente può alterare la precisione dei sensori. I sensori sono progettati unicamente come aiuto durante l'esercizio per determinare la tendenza delle pulsazioni generali.
12. Il tapis roulant non è destinato a un uso terapeutico.
13. Il tapis roulant è destinato a un uso esclusivamente domestico.
14. Collegare sempre il clip ai vestiti all'altezza del bacino e inserire la chiave di sicurezza nel pannello di controllo prima di iniziare l'allenamento.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di iniziare l'allenamento leggere attentamente le istruzioni di sicurezza. Assicurarsi di conservare le istruzioni per maggiori informazioni, in caso di riparazioni o consegna di componenti.

- Questo prodotto è stato progettato esclusivamente per uso privato.
- Seguire attentamente tutti i passaggi riportati nelle istruzioni per un corretto montaggio.
- Utilizzare solo pezzi originali.
- Prima del montaggio, assicurarsi che non manchi nessun componente nella scatola, come indicato nella lista dei componenti.

- Per il montaggio, utilizzare solamente gli strumenti adeguati e richiedere aiuto se necessario.
- Collocare il tapis roulant su una superficie piana e antiscivolo. Per evitare la corrosione, si sconsiglia l'uso in posti umidi.
- Controllare prima del primo allenamento e ogni 1-2 mesi che tutti gli elementi di connessione si chiudano correttamente e che siano in buone condizioni.
- Sostituire i componenti danneggiati immediatamente e non utilizzare il tapis roulant fino alla riparazione.
- In caso di riparazioni, utilizzare unicamente pezzi di ricambio originali.
- In caso fosse necessaria una riparazione, consultare il proprio distributore per maggiori informazioni.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi per la pulizia.
- Assicurarsi che l'allenamento inizi solo dopo un corretto montaggio e ispezione.
- Per tutte le parti regolabili, controllare le posizioni di massima regolazione/stringimento.
- Questo prodotto è progettato per adulti. Assicurarsi che i bambini lo utilizzino solo sotto la supervisione di un adulto.
- Assicurarsi che le persone presenti durante l'esercizio siano consapevoli dei possibili rischi, come per esempio, le parti mobili durante l'allenamento.
- Avvertenza: l'esercizio incorretto/eccessivo può causare danni alla salute.
- Per favore, seguire i consigli per un corretto allenamento come descritto nelle istruzioni.

Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. Potrà consigliare il tempo di allenamento adeguato.

- Il manuale di istruzioni è solo un riferimento per i clienti.
- Il fornitore non può garantire gli errori causati dal cliente

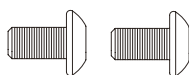
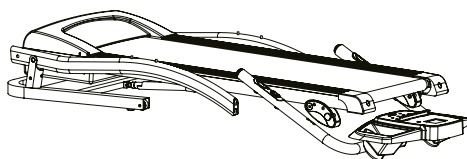
I dati forniti sono solamente indicativi e non possono essere usati a scopo medico.



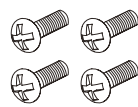
3. LISTA DI CONTROLLO

Base Frontale (1 pc)

Maniglie e pannello di controllo(1 pc)



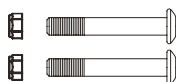
M8*15 Vite di Allen
(2 PCS)



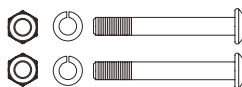
M6*16 Vite a croce
(4 PCS)



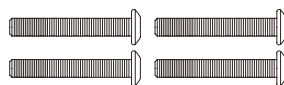
M6*20 Vite di Allen
(1 PC)



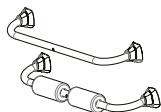
M8*50 Vite di Allen(2 PCS)
M8 Dado (2 PCS)



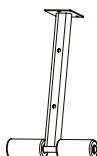
M8*70 Vite di Allen (2 PCS)
φ 8 - Rondella di pressione (2 PCS)
47. M8 Dado(2 PCS)



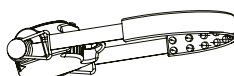
M8*50 Vite di Allen (4 PCS)



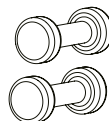
M4. Sbarre per esercizio
(2 PCS)



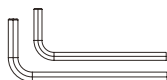
M3. Supporto del massaggiatore
(1 PC)



M1/M2 Massaggiatore
(1 PC)



M6. Manubri
(2 PCS)



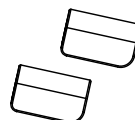
Chiave di Allen
(2 PCS)



Chiave Fissa
(1 PC)



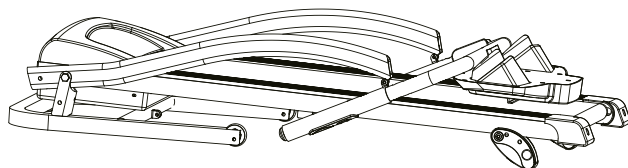
42. Pinza di Sicurezza
(1 PC)



37. Copertura del manubrio
(2 PCS)

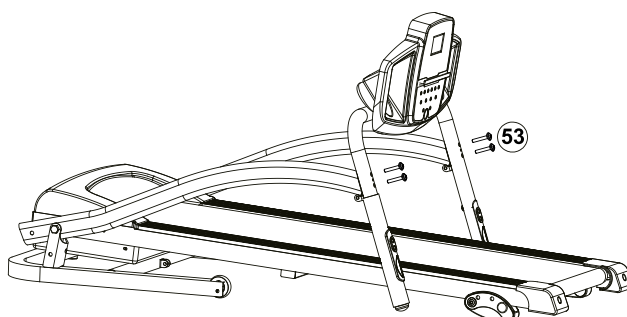
4. MONTAGGIO

PASSO 1



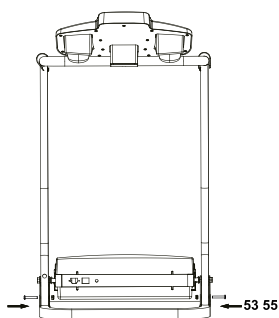
Collocare il tapis roulant sul pavimento e aprire il corpo manualmente facendo attenzione..

PASSO 2

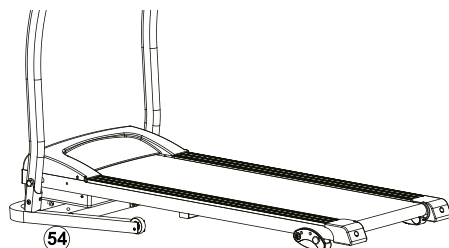


Fissare il riposamani e il pannello di controllo nel corpo avvitando le 4 viti M8x50mm. Stringerle con la chiave allen.

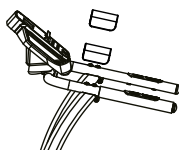
PASSO 3



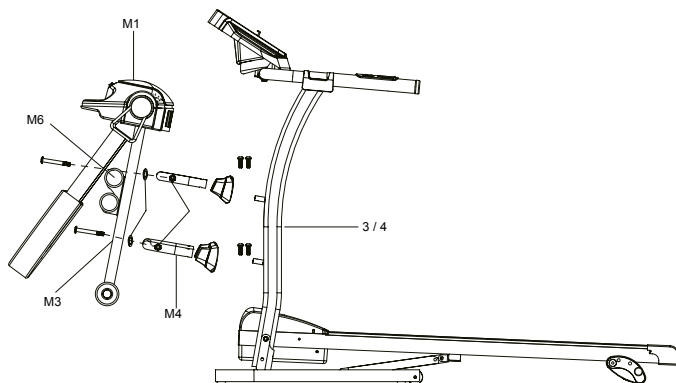
Aprire il nastro del tappeto e unire le maniglie alla struttura principale con le viti (2 pezzi) M8x50mm e i dadi (2 pezzi) M8 con la chiave Allen e la chiave inglese.

**PASSO 4**

Fissare il tubo del manubrio alla struttura principale avvitando e stringendo i perni (2 pezzi) M8x15mm con la chiave Allen.

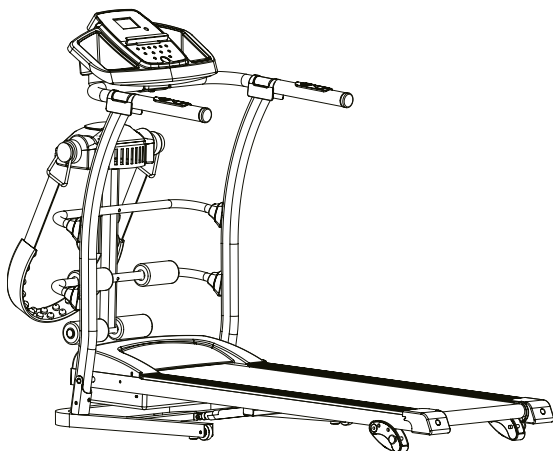
PASSO 5

Coprire le viti con 2 pezzi di copertura delle maniglie.

PASSO 6

Per prima cosa, fissare le sbarre per l'esercizio (M4) ai manubri (3 e 4) con quattro viti M6x16 e la chiave fissa. Fissare il supporto del massaggiatore (M3) alle sbarre per esercizi (M4) con due viti Allen M8x70, due rondelle di pressione ●8 e due dadi M8. A seguire, fissare il massaggiatore (M1) sul proprio supporto (M3) e stringere le viti con la chiave fissa. In fine, agganciare la cintura (M2) al massaggiatore (M1) e mettere i manubri (M6) al proprio posto sul supporto (M3).

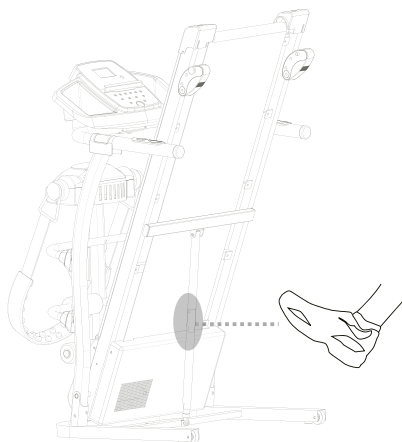
COMPLETATO



Aprire/chiedere il tapis roulant

Spegnere il tapis roulant, spegnere l'interruttore di alimentazione principale e scollegare dalla presa.

Alzare la staffa con attenzione fino ad ascoltare un clic.



Premere per aprirlo.



5. INFORMACIÓN DE USO

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

Collegare il cavo di alimentazione alla parete e accendere il tapis roulant premendo l'interruttore rosso ON/OFF nella parte posteriore del prodotto. Il tapis roulant deve emettere un suono e lo schermo LED si accenderà – si trova in modalità stand-by.

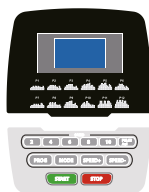
SPEGNIMENTO DEL TAPIS ROULANT

Quando termina l'esercizio, premere l'interruttore rosso ON/OFF nella parte posteriore del prodotto, scollegare il cavo d'alimentazione dalla parete. Controllare la Sezione di Manutenzione del Manuale d'uso per maggiori informazioni sulla manutenzione del tapis roulant.

PULSANTE DI ARRESTO D'EMERGENZA

Posizionare il pulsante d'arresto d'emergenza nel cerchio giallo del pannello e agganciare il clip ai propri vestiti.

Nota: Il tapis roulant non entrerà in funzione se il bottone d'arresto d'emergenza non è agganciato a questo. È possibile fermare il tapis roulant in qualsiasi momento premendo il pulsante d'arresto d'emergenza – spegnendolo dal pannello di controllo, il tapis roulant si spegnerà automaticamente.



ATTIVAZIONE DEL TAPIS ROULANT

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

CAMBIO DI VELOCITÀ

Ci sono tre modi per aumentare e diminuire la velocità.

1. Nel pannello di controllo – Premere i pulsanti su e giù.
2. Controlli del corrimano – premere i pulsanti di sinistra.
3. Pulsanti di accensione rapida – premere questi bottoni per aumentare la velocità a 2, 4, 6, 8 o 10 km/h.

CAMBIARE L'ORA MANUALMENTE

1. Premere il pulsante MODE una volta- sullo schermo LED verrà mostrato 30 minuti.
2. Selezionare l'ora utilizzando i pulsanti di velocità.
3. Premere il pulsante START - la macchina emetterà un fischio e inizierà a muoversi a velocità più bassa, 0,8 km/h.
4. Selezionare velocità- consultare cambio della sezione di velocità.
5. Il LED mostrerà il tempo che rimane.

CAMBIARE LA DISTANZA MANUALMENTE

1. Premere il pulsante MODE due volte – sullo schermo LED verrà mostrato 1 km.
2. Selezionare la distanza utilizzando i pulsanti per la velocità.
3. Premere il bottone START - la macchina emetterà un fischio e inizierà a muoversi a velocità più bassa, 0,8 km/h.
4. Selezionare velocità- consultare cambio della sezione di velocità.
5. Il LED mostrerà il tempo che rimane. Selezionare i programmi prestabiliti.

PROGRAMMAZIONE

È possibile scegliere tra 12 programmi preconfigurati in modo da poter selezionare sia il tempo sia la velocità a piacere.

I programmi preconfigurati hanno un tempo prestabilito di 30 minuti ciascuno divisi in 20 segmenti da 1,5 minuti (ognuno rappresenta un 5 % del totale del tempo selezionato). Vengono indicati nella seguente tabella.

1. Premere il bottone PROG finchè il programma desiderato non viene mostrato sullo schermo al LED:
2. Selezionare il tempo tra 5 e 60 minuti usando i pulsanti di velocità.
3. Premere il pulsante START – la macchina emetterà un suono e il programma si riavvierà automaticamente.

Programmi	Velocità (km/h) per segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3



P1 
WARM-UP

P2 
RANDOM

P3 
5K RUN

P4 
COMPETITION

P5 
WEIGHT-LOSS

P6 
HILL

P7 
TIME GOAL

P8 
DISTANCE GOAL

P9 
CALORIES GOAL

P10 
MOUNTAIN CLIMB

P11 
BEACH SPORT

P12 
CROSS COUNTRY RACE

CALORIE BRUCIATE E PULSAZIONI

Premere il pulsante PULSE/CAL una volta per controllare quante calorie ha bruciato.

Prmere il pulsante PULSE/CAL due volte metta le sua dita sul sensore argentato delle pulsazioni per monitorare le sue pulsazioni.

FERMARE IL TAPIS ROULANT

Basta solamente premere il pulsante STOP sul pannello di controllo o togliere il bottone d'arresto di emergenza e si arresterà automaticamente.

VIBRATORE

- Mettere la cintura massaggiante dalla parte del corpo che si desidera massaggiare
- Accendere l'interruttore situato sul massaggiatore

REGOLARE LA SUPERFICIE DI CORSA

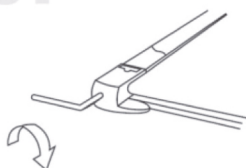
Se la superficie di corsa si allenta, è possibile aggiustarla girando entrambi i lati in modo uniforme.

Girare in senso orario e si stringerà la superficie di corsa. Girando in senso antiorario si allenterà la superficie di corsa.

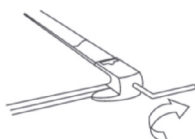
Se la superficie di corsa si muove verso un lato, aggiustarla stringendo il lato che si è allentato. Girare in senso orario per stringere. Girare in senso antiorario si allenterà.

Si consiglia di realizzare piccole modifiche, per esempio, è preferibile stringere un quarto o la metà invece di realizzare giri completi e stringere la superficie con troppa forza e danneggiare il nastro.

01



02



03



6. INFORMAZIONI SUGLI ESERCIZI

INIZIO

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

FITNESS AEROBICO

L'esercizio aerobico viene definito generalmente come un'attività sostenibile che aiuta a somministrare ossigeno ai muscoli attraverso il sangue pompato dal cuore. Con l'esercizio regolare, il sistema cardiovascolare sarà più forte ed efficiente. Il tempo di recupero, ovvero il tempo che il cuore impiega a tornare in una situazione normale di riposo, diminuisce. Tuttavia, la capacità aerobica migliorerà con esercizio regolare, solo dopo 6 o 8 settimane di allenamento.

All'inizio sarà capace di allenarsi solo per pochi minuti al día. Occorre respirare anche con la bocca in caso fosse necessario ancora ossigeno. Utilizzare il "test della conversazione". Se non si riesce a mantenere una conversazione durante l'esercizio, significa che sta lavorando molto duramente. Tuttavia, la capacità aerobica si migliora gradualmente grazie all'esercizio regolare, per le prossime sei o otto settimane.

Non abbattersi se ci vuole più del dovuto per sentirsi meno sfiancato, ogni persona è diversa e alcune raggiungono questi obiettivi prima di altre. Occorre per prima cosa allenarsi nella propria zona di comfort e poi i risultati arriveranno. Occorre lavorare duramente per raggiungere gli obiettivi preposti

RISCALDAMENTO

Un programma soddisfacente di esercizi consiste in tre parti: riscaldamento, esercizio aerobico e raffreddamento.

Non iniziare mai una sessione senza previo riscaldamento. Mai terminare senza un corretto raffreddamento. Realizzare tra 5-10 minuti di stretching prima di iniziare l'allenamento per prevenire lesioni muscolari, crampi e strappi.

Nota: Un allenamento incorretto o eccessivo potrebbe essere dannoso per la sua salute. Per prima cosa leggere le informazioni riguardo gli esercizi.



SESSIONE DI ESERCIZI AEROBICI

Le persone che iniziano a fare esercizio non dovrebbero allenarsi per più di un giorno a settimana. Una volta aumentato il livello di resistenza, è possibile aumentare i giorni a 2-3 per settimana. Non appena si è fiduciosi del proprio esercizio, sarà possibile allenarsi anche 6 giorni a settimana.

Prendere sempre almeno un giorno a settimana di riposo.

ESERCIZIO IN ZONA OBIETTIVO

Per assicurarsi che il cuore stia lavorando in zona obiettivo dell'esercizio, avrà bisogno di misurare le pulsazioni. Qualora non avesse un monitor per misurare (di questo prodotto o di un altro brevettato), occorrerà misurare le pulsazioni attraverso la carotide. È situata in un lato del collo e può sentirla con l'uso di indice e medio. Basta contare il numero di battiti durante dieci secondi e poi moltiplicare per sei in modo da ottenere le pulsazioni. Questa operazione deve essere effettuata prima dell'esercizio in modo da avere un riferimento.

ZONA OBIETTIVO

Per determinare la zona obiettivo, consultare la seguente tabella. Se inizia l'allenamento in uno stato di forma scarso, consultare la colonna di sinistra. Se effettua gli esercizi in stato di forma regolare, con buona capacità aerobica, consultare la colonna di destra.

Età utente	Zona obiettivo non condizionata A	Zona obiettivo condizionata B
Anni	Pulsazioni al minuto	Pulsazioni per minuto
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 o più	105-125	115-135

PROGRAMMA BASILARE DI ALLENAMENTO AEROBICO

Per creare una routine con un programma aerobico, suggeriamo di provare il seguente metodo. Respirare correttamente, fare esercizio al proprio ritmo e non esagerare per evitare lesioni.

Questo è solo un programma di suggerimento e non può soddisfare tutte le esigenze individuali.

Settimane 1 e 2*Riscaldamento 5-10 minuti**Raffreddamento 5 minuti*

Esercizio 4 minuti in 'A'

1 minuto di riposo

Esercizio 2 minuti in 'A'

Esercizio lento 1 minuto

Settimane 3 e 4*Riscaldamento 5-10 minuti**Raffreddamento 5 minuti*

Esercizio 5 minuti in 'A'

1 minuto di riposo

Esercizio 3 minuti in 'A'

Esercizio lento 2 minuti

Settimane 5 e 6*Riscaldamento 5-10 minuti**Raffreddamento 5 minuti*

Esercizio 6 minuti in 'A'

1 minuto di riposo

Esercizio 4 minuti in 'A'

Esercizio lento 3 minuti

Settimane 7 e 8*Riscaldamento 5-10 minuti**Raffreddamento 5 minuti*

Esercizio 5 minuti in 'A'

Esercizio 3 minuti in 'B'

Esercizio 2 minuti in 'A'

Esercizio lento 1 minuto

Esercizio 4 minuti in 'A'

Esercizio lento 3 minuti

Settimana 9 e successive*Riscaldamento 5-10 minuti**Raffreddamento 5 minuti*

Esercizio 5 minuti in 'A'

Esercizio 3 minuti in 'B'

Esercizio 2 minuti in 'A'

Esercizio lento 1 minuto

Ripetere il ciclo 2 o 3 volte

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Mantenere ogni posizione di stretching per un minimo di dieci secondi e dopo rilassarsi. Ripetere ciascuna posizione due o tre volte. Effettuare stretching sempre prima di una sessione aerobica e anche dopo.



GIRARE LA TESTA

Girare la testa verso destra una volta, fino a sentire un leggero strattone sul lato sinistro del collo. Dopodiché, girare la testa verso dietro una volta, distendendo il mento. Dopo girare la testa verso sinistra, fino a sentire un leggero strattone sul lato destro del collo. Infine, lasciare cadere la testa verso il petto una volta. Ripetere questi esercizi 2 - 3 volte.



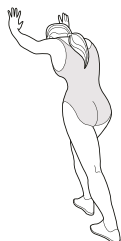
TOCCARE I PIEDI

Inclinare il bacino in avanti, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino mentre si abbassa il tronco. Stirare dolcemente verso il basso in modo comodo e mantenere questa posizione per 10 secondi



SOLLEVAMENTO DELLA SPALLA

Girare e sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Rilassarsi e ripetere la stessa operazione con il sinistro. Ripetere 3-4 volte



CALF/STRETCHING DI ACHILLE

Girarsi verso la parete e collocare entrambe le mani su di essa. Sostenersi con una gamba mentre l'altra va collocata all'indietro. Piegare la gamba anteriore e inclinare verso la parete, mantenendo la gamba posteriore tesa in modo che il polpaccio e il tendine di achille si stirino per 5 secondi. Ripetere con l'altra gamba. Ripetere 2 - 3 volte.



STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso i lati e alzarle delicatamente sopra la testa. Sollevare il braccio destro al massimo, stirando i muscoli dello stomaco e la parte bassa della schiena. Fare lo stesso con il braccio sinistro. Ripetere 3 - 4 volte.



STRETCHING DELL'INTERNO COSCIA

Sedersi sul pavimento e tirare le gambe verso l'inguine, mantenendo le piante dei piedi unite. Tenere la schiena retta e inclinare in avanti i piedi. Stringere i muscoli delle cosce e mantenere questa posizione per 5 secondi. Liberare e ripetere 3-4 volte.



STRETCHING DEGLI ISCHIOCRURALI

Sedersi sul pavimento con la gamba destra stesa e collocare il piede sinistro contro la parte interna della coscia destra. Stirarsi in avanti, verso il piede destro e mantenere questa posizione per 10 secondi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra stesa. Ripetere 2-3 volte.

RAFFREDDAMENTO

Per diminuire la fatica e il dolore muscolare, occorre anche fare raffreddamento a un ritmo lento e rilassato per un minuto più o in modo da permettere che il ritmo cardiaco torni alla normalità. Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también debe enfriarse caminando a un ritmo lento y relajado durante un minuto más o menos, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.

7. DETTAGLI TECNICI

Riferimento del prodotto: 07014

Potenza: 2 H.P

Potenza nastro del massaggio: 100 W

Voltaggio e frequenza: 220 / 240 V - 50 Hz

Made in P.R.C. | Disegnato in Spagna

8. GARANZIA E SAT

La cinta de correr RunFit Sprint ha una garanzia di 2 anni dalla data di acquisto, sempre e quando si conservi e invii la ricevuta d'acquisto, il prodotto sia in perfette condizioni fisiche e si abbia fatto un uso corretto, come descritto in questo manuale di istruzioni.

La garanzia non copre:

- Se il prodotto è stato utilizzato fuori dalle capacità o utilità, abusato, battuto, esposto a umidità, trattati con liquidi o sostanze corrosive, nonché di qualsiasi altra colpa imputabile al consumatore.
- Se il prodotto è stato smontato, modificato o riparato da persone non autorizzate dalla SAT Cecotec ufficiale.
- Se l'incidenza è causata da normale usura delle parti dovuta all'utilizzo.
- le spese di consegna per la resituzione del prodotto.

Se mai si rileva un'incidenza con il prodotto, deve contattare il rivenditore o l'addetto del servizio clienti di Cecotec e inviare la ricevuta di acquisto del prodotto via e-mail:

sat@cecotec.es



9. RICICLAGGIO DEGLI ELETTRODOMESTICI



La direttiva europea 2012/19/UE circa Residui degli Apparecchi Elettrici e Elettronici (RAEE), specifica che gli elettrodomestici non devono essere riciclati con il resto dei rifiuti. Questi devono essere gettati separatamente, per ottimizzare il recupero e il riciclo dei materiali e, in questo modo, ridurre l'impatto che possa avere nella salute umana e nell'ambiente.

Il simbolo del contenitore tagliato le deve ricordare i suoi obblighi di liberarsi di questi prodotti in modo corretto. Se il prodotto in questione è dotato di batteria o pila per l'autonomia elettrica, questa deve essere estratta prima di gettarlo e di essere eliminata separatamente come residuo di diversa categoria.

Per ottenere informazioni dettagliate circa il modo più adeguato di eliminare i suoi elettrodomestici/o le batterie corrispondenti, il consumatore dovrà contattare le autorità locali

Por favor, leia as seguintes instruções cuidadosamente antes de usar o produto. Guarde este manual para referência futura ou novos usuários.

2. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Leia todas as instruções contidas neste manual antes de usar a esteira.
2. Nunca inicie o tapete rolante enquanto estava na superfície de rolamento. Sempre segure o guidão enquanto estiver usando a esteira.
3. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários estejam devidamente informados sobre todas as precauções proprietário.
4. Use a esteira dentro de casa em uma superfície da planta. Mantenha a esteira longe da umidade excessiva e poeira.
5. O nível da esteira de segurança só pode ser garantida se ele é examinado regularmente quanto a danos e desgaste. Substitua as peças defeituosas imediatamente. Se houver quaisquer componentes defeituosos, não utilize a esteira.
6. Mantenha as crianças sem vigilância sempre longe da esteira.
7. O tapete rolante não deve ser usado por pessoas com mais de 110 kg.
8. Usar roupas e tênis apropriados para o exercício, não use roupas folgadas ou jóias que possam ficar presos nas peças móveis.
9. Não arquear as costas ao usar a esteira; Sempre tente manter as costas retas.
10. Se sentir dores ou tontura durante o exercício, pare imediatamente e descansar.
11. As teclas do monitor marcação não é um dispositivo médico. movimento do utilizador pode afectar a precisão dos sensores. Os sensores destinam-se apenas como um auxiliar do exercício para determinar a tendência das pulsações gerais.
12. O tapete rolante não se destina a fins terapêuticos.
13. O tapete rolante destina somente para uso doméstico.
14. Coloque sempre o clipe para a sua roupa na cintura e anexar a chave de segurança para o painel de controle antes de começar o treino.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de iniciar o treino, por favor leia atentamente as instruções. Certifique-se de manter as instruções para obter informações, em caso de reparação ou entrega de componentes.

- Este produto destina-se exclusivamente para uso privado.
- Siga todos os passos das instruções de montagem cuidadosamente.
- Use apenas peças originais.
- Antes da instalação, certifique-se de comprar se a entrega está completa, como indicado pela lista de peças.



- Para a montagem, utilize apenas as ferramentas adequadas e pedir ajuda se necessário.
- Coloque o tapete rolante numa superfície da planta e antiderrapante. Devido a possível corrosão, utilização em zonas húmidas não é recomendado.
- Verifique antes do primeiro treino e cada 1-2 meses que todos os elementos de ligação são bem fechadas e estão em bom estado.
- Substituir danificado imediatamente e / ou não usar a fita para reparar componentes.
- Para reparos, utilize somente peças de reposição originais.
- Se você precisar de qualquer reparação, contacte o seu revendedor para obter mais informações.
- Evitar o uso de detergentes abrasivos para limpar.
- Certifique-se de que o treinamento só começa após a montagem e inspeção correta.
- Para todas as peças ajustáveis, verifique as posições máximas às quais eles podem ser ajustados / apertados.
- Este produto foi concebido para adultos. Mantenha as crianças usá-lo apenas sob a supervisão de um adulto.
- Assegurar que as pessoas presentes durante a realização do exercício estão cientes dos riscos potenciais, por exemplo, as peças móveis durante o treinamento.

Aviso: O exercício incorreto / excessivo pode causar danos à saúde.

Por favor, siga o conselho para o treinamento correto, conforme detalhado nas instruções.

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Ele pode aconselhar sobre o tempo de treinamento adequado.

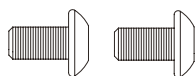
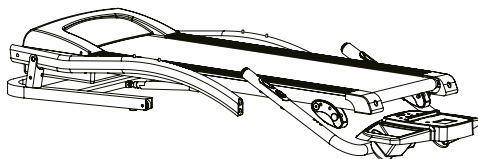
- O manual de instruções é apenas para referência clientes.
- O provedor não pode garantir os erros.

Os dados fornecidos são meramente indicativos e não pode ser utilizado em aplicações médicas.

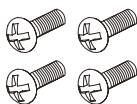
3. LISTA DE VERIFICAÇÃO

Base Frontal (1 pc)

Corrimãos e painel de controle (1 pc)



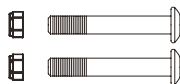
M8*15 Parafuso Allen
(2 PCS)



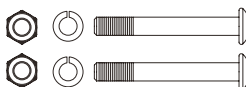
M6*16 Parafuso de cabeça transversal
(4 PCS)



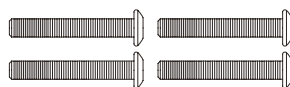
M6*20 Parafuso Allen
(1 PC)



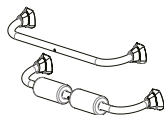
M8*50 Parafuso Allen (2 PCS)
M8 Porca (2 PCS)



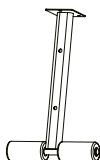
M8*70 Parafuso Allen (2 PCS)
φ 8 -Arruela (2 PCS)
47. M8 Porca (2 PCS)



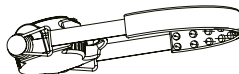
M8*50 Parafuso Allen (4 PCS)



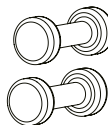
M4. Bar de exercício
(2 PCS)



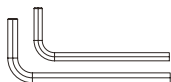
M3. Suporte do massageador
(1 PC)



M1/M2. Massageador
(1 PC)



M6. Argola
(2 PCS)



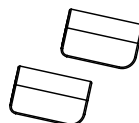
Chave Allen
(2 PCS)



Chave Porca
(1 PC)



42. Chave de segurança
(1 PC)

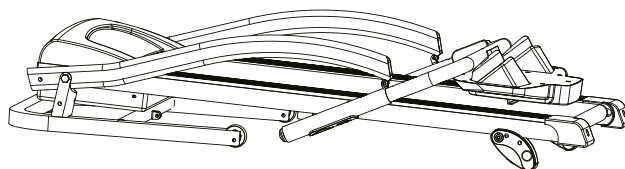


37. Revestimento do guiador
(2 PCS)



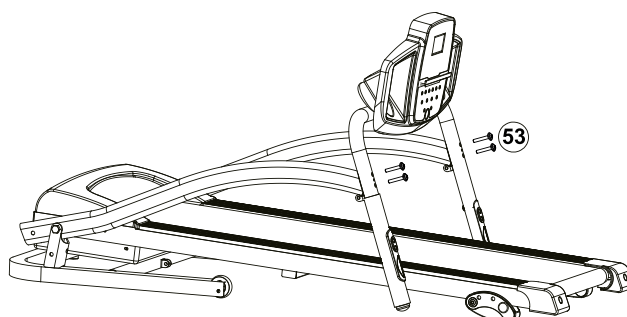
4.MONTAGEM

PASSO 1



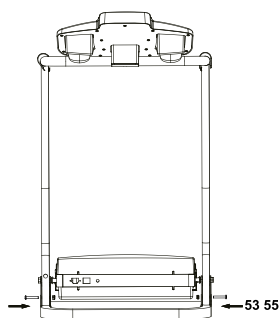
Coloque a esteira no chão e abrir o corpo com as mãos cuidadosamente.

PASSO 2



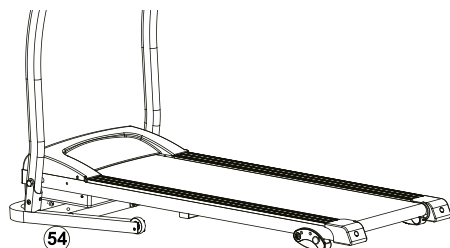
Fixe o apoio para as mãos eo painel de controle no corpo, enroscando as 4 peças de parafusos M8x50 mm Allen (53) no lugar. Aperte-os com a chave Allen (56).

PASSO 3



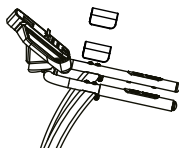
Desdobrar os corrimões e ajustar o guidão com o quadro principal, enroscando os parafusos (2 peças) M8x50 mm (53) e as porcas (2 peças) M8 (55) com a Allen (56) e chave de boca (57).

PASSO 4



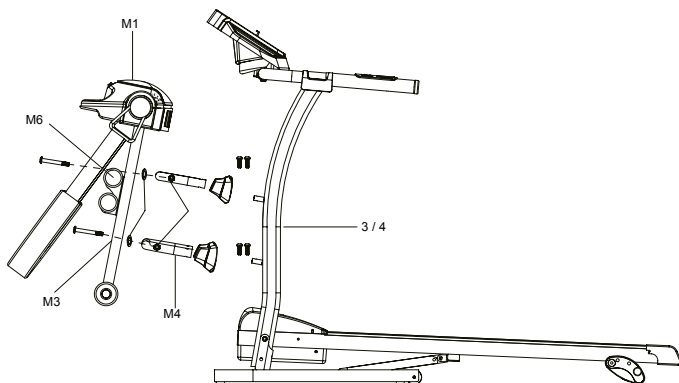
Fixe a barra do guiador com quadro parafusado principal e apertar os parafusos Allen (2 peças) M8x15 mm (54) com a chave Allen (56).

PASSO 5



Cubra com 2 peças de cobertura parafusos do guiador (37).

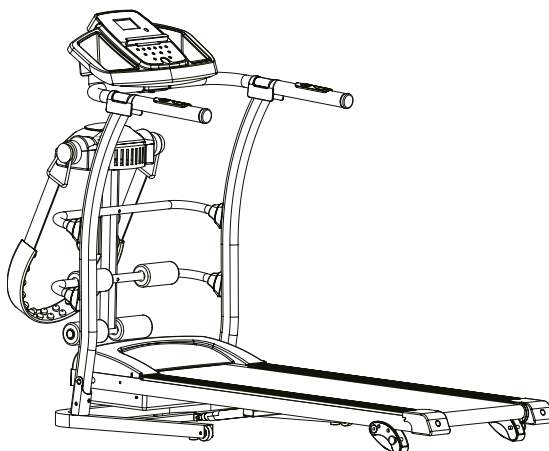
PASSO 6



Anexar a barra de exercício (M4) na barra do guiador (3/4) com o parafuso M6x30mm (44). Prenda com a chave Allen. massageador seguro suporte (M3) na barra de exercício (M4) com dois parafusos Allen M8x60mm, duas anilhas e duas porcas M8. Fixar com a chave Allen e porca. Defina a cabeça de massagem (M1) no apoio do massageador (M3) e aperte os parafusos com a chave. Coloque massagem fita (M2) na cabeça de massagem (M1), coloque os halteres (M6) no suporte (M3). O conjunto é completado.

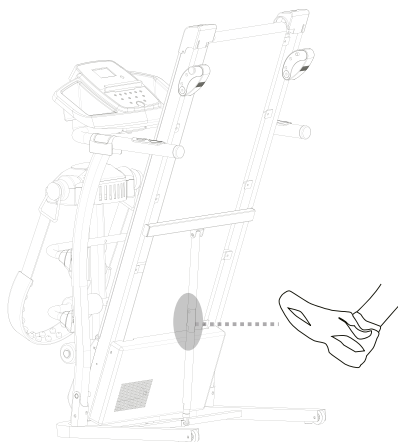


CONCLUÍDO



Dobragem

Desligue a esteira, desligue o interruptor de alimentação principal e desligue a ficha.
Levante cuidadosamente o suporte até ouvir um clique.



Pressione para exibir

5. INFORMAÇÕES USO

EM FITA

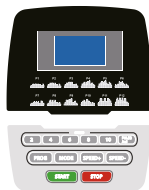
Conecte o cabo de alimentação para a parede e transformar a esteira, pressionando o interruptor vermelho ON / OFF na parte traseira do produto. A fita deve emitir um som e o visor LED acende-se - agora está no modo stand-by.

FORA A FITA

Quando você terminar o exercício, pressione o interruptor vermelho ON/OFF na parte de trás do produto, desligue a alimentação e o cabo da parede. Consulte a seção de manutenção do Manual do usuário para obter mais informações sobre a manutenção da esteira.

BOTÃO DE EMERGÊNCIA

Posicione o botão paragem de emergência no círculo amarelo no painel e prender o clipe para sua roupa.



APLICAÇÃO DA FITA

Para iniciar a gravação, pressione o botão iniciar durante 3-segindps e começar a contagem regressiva. A fita começa com velocidade mínima de 0,8 km/h para 60 segundos.

MUDANÇA DE VELOCIDADE

Existem três maneiras para aumentar ou diminuir a velocidade.

1. No painel de controle - pressionando para cima e para baixo botões.
2. Os controles do parapeito - os botões do lado esquerdo.
3. Botão de alimentação rápida - pressione estes botões para acelerar até aos 2, 4, 6, 8 ou 10 km/h.

ALTERAR A HORA MANUALMENTE

1. Pressione o botão MODE uma vez - no visor LED mostrará 30 minutos.
2. Selecione a hora usando as teclas de velocidade.
3. Pressione o botão START - a máquina emitirá um bip e começará a mover-se para a velocidade mais baixa, 0,8 km/h.
4. Selecione a velocidade - consulte a seção de mudança de velocidade.
5. O LED indicará o tempo restante.

DISTÂNCIA DE MUDANÇA NO MODO MANUAL

1. Pressione o botão MODE, duas vezes - no LED indicará a 1 km.
2. Selecione a distância usando os botões de velocidade.
3. Pressione o botão START - a máquina emitirá um bip e começará a mover-se para a velocidade mais baixa, 0,8 km/h.
4. Selecione a velocidade - consulte a seção de mudança de velocidade.
5. O LED indicará a distância que falta. Selecione os programas pré-estabelecidos.

PROGRAMAÇÃO

Existem 12 programas predefinidos para que você pode escolher e alterar o tempo e a velocidade de sua preferência.

Programas pré-configurados têm cada um uma hora predefinida de 30 minutos dividido em 20 segmentos de 1,5 minutos (cada um um total de eprresenta o tempo selecionado 5). Estão indicados na tabela a seguir.

1. Pressione o botão PROG até que o programa desejado é exibido sobre o LD de exibição:
2. Selecione o tempo entre 5 e 60 minutos, utilizando os botões de velocidade.
3. Pressione o botão START - a máquina emite um sinal sonoro e o programa será iniciado automaticamente.

Programa	Velocidade (km/h) per segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

P1  WARM-UP

P2  RANDOM

P3  5K RUN

P4  COMPETITION

P5  WEIGHT-LOSS

P6  HILL

P7  TIME GOAL

P8  DISTANCE GOAL

P9  CALORIES GOAL

P10  MOUNTAIN CLIMB

P11  BEACH SPORT

P12  CROSS COUNTRY RACE

CALORIAS QUEIMADAS E PULSO

Pressione o botão PULSECAL para controlar o número de calorias que você queimou.

Pressione o botão PULSECAL duas vezes e colocar o dedo sobre o sensor prateado de pressionamentos de teclas para monitorar sua frequência cardíaca.

FITA ESTACIONÁRIA

Então, basta pressione o botão de parada no painel de controle ou remover que o botão de parada de emergência e a fita irão parar automaticamente.

VIBRADOR

- Coloque a fita de massagem em torno da parte do corpo que você quer massagear.
- Vire o interruptor na cabeça massagem.

A SUPERFÍCIE AJUTE EXECUÇÃO

Se a superfície é afrouxada, pode ser ajustado girando a ambos os lados uniformemente.

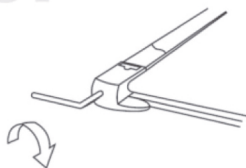
Girando no sentido horário e o funcionamento de superfície aperta. Girando no sentido anti-horário afrouxará a fugir de superfície.

Se a superfície de funcionamento move para um lado, ajuste pressionando o lado que afrouxou.

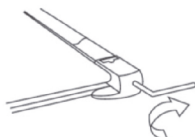
Girando no sentido horário, ele aperta. Girando no sentido anti-horário ele soltará.

Recomendado a pequenos ajustes, por exemplo, é preferível para apertar um trimestre ou frente para executar voltas completas e apertar a superfície muito dura e danificar a fita metade.

01



02



03





6. INFORMAÇÕES SOBRE O EXERCÍCIO

INICIAÇÃO

A maneira de começar o exercício depende de cada pessoa. Se você não tiver exercido por um longo período de tempo, tem sido inativos ou estão acima do peso, você deve começar devagar, aumentando o tempo de exercício regularmente, talvez em poucos minutos, sessões durante a semana. Combinar uma ingestão nutricional controlada por dieta de uma rotina de exercícios simples mas eficaz e isso vai ajudá-lo a se sentir melhor.

FITNESS AERÓBICA

O exercício aeróbico é definido simplesmente como uma atividade sustentável que aumenta o suprimento de oxigênio para os músculos através do coração sangra bombada. Com o exercício regular, o seu sistema cardiovascular será mais forte e mais eficiente. Sua taxa de recuperação, ou seja, o tempo que leva o seu coração para chegar ao seu nível normal em repouso, também vai diminuir. No entanto, a sua capacidade aeróbica irá aumentar com o exercício regular, ao longo de seis a oito semanas.

Inicialmente só você é capaz de exercer por alguns minutos por dia. Sinta-se livre para respirar através de sua boca se precisar de mais oxigênio. Utilize o "teste da conversa". Se você não pode manter uma conversa durante o exercício significa que você está trabalhando duro. que está a trabalhar arduamente! No entanto, a capacidade aeróbica construir gradualmente com o exercício regular, ao longo dos próximos seis a oito semanas.

Não desanime se demorar mais sitem início menos letárgico, cada pessoa é diferente e alguns obter este objetivo antes de outros. Trabalhar em sua zona de conforto e alcançar e resultados. O melhor a capacidade aeróbia mais difícil terá que trabalhar para ficar em sua zona alvo.

AQUECIMENTO

Um programa de exercícios bem sucedida consiste em três partes: warm-up, o exercício aeróbico e resfriamento.

Nunca iniciar uma sessão sem pré-aquecimento. Nunca termina sem refrigeração adequada. Execute cinco a dez minutos de alongamento antes de iniciar o treino para evitar tensões musculares, puxa e câibras.

Nota: O treinamento incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Por favor, leia as informações sobre o exercício em primeiro lugar.

EXERCÍCIOS AERÓBICOS

As pessoas que começam o exercício não deve treinar mais de um dia por semana.

À medida que aumenta seu nível aumenta esse percentual para dois ou três dias por semana.

Quando você se sentir confortável com sua rotina, você pode exercer 6 dias por semana.

Sempre ter um dia de folga por semana.

EXERCÍCIO EM SUA ZONA ALVO

Para certificar-se o seu coração está funcionando em sua zona de exercício alvo, você precisa ter o seu pulso. Se você não tem um monitor de pulso (ou o produto que você está usando unidade própria ou independente), você precisa localizar o pulso na artéria carótida. Ele está localizado na parte lateral do pescoço e pode ser sentida pelo usando os dedos indicador e médio. Basta contar o número de batidas que você sente em 10 segundos e depois multiplicar por seis a obter o seu pulso. Isso deve ser feito antes de começar a se exercitar para fácil referência.

ZONA ALVO

Para determinar sua zona alvo, consulte a tabela abaixo. Se você começar a se exercitar e não é muito oportuno, ver coluna da esquerda. Se você se exercita regularmente, e tem boa capacidade aeróbica, ver coluna da direita.

idade do usuário	Zona-alvo incondicional A	Zona-alvo condicional B
Anos	Batidas por minuto	Batidas por minuto
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 e mais	105-125	115-135

PROGRAMA BÁSICO DE TREINAMENTO AERÓBIO

Para um treino aeróbico básico, sugerimos que você tente o seguinte. Lembre-se de respirar corretamente, exercitar-se no seu próprio ritmo e não mais de trem para não causar prejuízo. Isto é apenas uma sugestão de programa e ele não pode atender todas as necessidades individuais.

Semanas 1 e 2

Aquecimento de 5-10 minutos

5 minutos de resfriamento

Exercício 4 minutos 'A'

descanso de 1 minuto

'A' minuto-2 exercícios

Exercício lento 1 minuto

Semanas 3 e 4

Aquecimento de 5-10 minutos

5 minutos de resfriamento

5 minutos de exercício 'A'

descanso de 1 minuto

Exercício 3-minuto 'A'

Devagar, exercício 2 minuto



Semanas 5 e 6

Aquecimento de 5-10 minutos

5 minutos de resfriamento

Exercício 6 minutos 'A'

descanso de 1 minuto

Exercício 4 minutos 'A'

Devagar, exercício 3 minutos

Semanas 7 e 8

Aquecimento de 5-10 minutos

5 minutos de resfriamento

5 minutos de exercício 'A'

Exercício 3 minutos em 'B'

Exercício 2 minutos 'A'

Exercício lento 1 minuto

Exercício 4 minutos 'A'

Devagar, exercício 3 minutos

Semanas 9 e seguintes

Aquecimento de 5-10 minutos

5 minutos de resfriamento

5 minutos de exercício 'A'

Exercício 3 minutos em 'B'

Exercício 2 minutos 'A'

Exercício lento 1 minuto

Repita todo o ciclo de 2 ou 3 vezes

AQUECER E ARREFECER EXERCÍCIOS

Mantenha cada alongamento por um período mínimo de dez segundos e depois relaxe. Repita cada trecho duas ou três vezes. Faça isso antes da sua sessão de exercício aeróbico e também depois que é terminado.



VIRE A CABEÇA

Vire a cabeça para uma certa vez, até sentir uma leve tração no lado esquerdo do pescoço. Então volte a cabeça uma vez, estendendo seu queixo. Depois vire a cabeça para a esquerda uma vez, sentindo uma leve tração no lado direito do pescoço. Finalmente, baixe a cabeça ao peito uma vez. Repita estes exercícios 2 - 3 vezes.



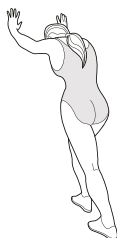
TOQUE OS PÉS

Dica da cintura lentamente para a frente, deixando as costas e ombros relaxar enquanto você abaixa o tronco. Estica suavemente para baixo tanto quanto você pode confortavelmente e mantenha esta posição por 10 segundos.



ASCENSÃO DO OMBRO

Vire-se e levante o ombro direito em direção a seus ouvidos uma vez. Relaxar e repetir a mesma coisa no ombro esquerdo. Repita 3 - 4 vezes.



AQUILES CALFESTIRAMENTO

Vire para a parede e coloque as duas mãos nela. Mantenha-se com uma perna enquanto a outra está por trás de você com o único avião no chão. Dobre a perna da frente e inclinar-se para a parede, mantendo a perna de trás, por que sua panturrilha e tendão de Aquiles fica esticada por 5 segundos. Repita com a outra perna. Repita 2 - 3 vezes.



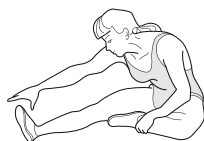
TRECHO DE LADO

Abra seus braços para os lados e delicadamente levanta-os acima da cabeça. Levante seu braço direito tão alto quanto possível, uma vez, delicadamente esticar os músculos do estômago e parte inferior das costas. Repita com o braço esquerdo. Repita 3 - 4 vezes.



ESTIRAMENTO DE COXA

Sentar no chão e puxar as pernas em direção a virilha, mantendo as solas dos pés juntos. Mantenha sua volta em linha reta e magra para a frente sobre seus pés. Apertar os músculos da coxa e mantenha esta posição durante 5 segundos. Solte e repita 3 - 4 vezes.



ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ISCHIOTIBIAL

Sentar no chão com a perna direita estendida e coloque o pé esquerdo contra o interior da coxa direita. Puxe para a frente para o pé direito e mantenha esta posição durante 10 segundos. Relaxe e repita com a perna esquerda estendida. Repita 2 - 3 vezes.



ARREFECIMENTO

Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también debe enfriarse caminando a un ritmo lento y relajado durante un minuto más o menos, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.

7. AS ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Referência do produto: 07014

Potência: 2H.P

Poder fita de massagem: 100 W

Tensão e frequência: 220 / 240 V - 50 Hz

Made in P.R.C | Projetado em Espanha

8. ASSISTÊNCIA DE SERVIÇO TÉCNICA - SAT

A RunFit Sprint tem uma garantia de 2 anos a partir da data de compra, sempre e quando você salvar e enviar a factura, o produto está em perfeitas condições físicas e está em uso adequado, conforme descrito no manual de instruções.

A garantia não cobre:

- Se o produto tem sido utilizado no exterior capacidade ou utilitário, abusadas, batido, expostos à umidade, tratada com líquidos ou substâncias corrosivas, bem como por qualquer outra falha imputável ao consumidor.
- Se o produto tem sido desmontado, alterado ou consertado por pessoas não autorizadas pela SAT Cecotec oficial.
- Se a incidência é causada pelo desgaste normal das peças devido a usar.
- Os custos da recolha do produto ou entrega portas.

Se alguma vez ele detecta uma incidência com o produto, deverá entrar em contato com seu revendedor ou o oficial de serviço ao cliente da Cecotec e enviar a factura de compra do produto por e-mail:

sat@cecotec.es

8. RECICLAGEM APPLIANCE



A 2012/19 / Directiva Europeia UE sobre Resíduos de Equipamentos Eléctricos e Electrónicos (REEE) prevê que os electrodomésticos não devem ser recicladas juntamente com os resíduos municipais. Estes aparelhos devem ser eliminados de forma separada, para otimizar a recuperação e reciclagem de materiais e, assim, reduzir o impacto que podem ter sobre a saúde humana eo ambiente.

O símbolo de latão você lembra da sua obrigação de eliminar este produto corretamente. Se o produto em questão tem uma bateria ou da bateria para a gama eléctrico, este deve ser removido antes de ser descartado e tratou-se como uma parte de um resíduo categoria diferente.

Para obter informações detalhadas sobre a melhor forma de se desfazer de seus aparelhos e / ou as baterias correspondentes, os consumidores devem entrar em contato com as autoridade



Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών για μελλοντική αναφορά ή νέους χρήστες

2. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

1. Διαβάστε όλες τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.
2. Μην ξεκινήσετε τον διάδρομο ενώ στέκεστε στην επιφάνεια του. Κρατήστε πάντα την λαβή ενώ χρησιμοποιείτε τον διάδρομο.
3. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες ενημερώνονται σωστά για όλες τις προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν.
4. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο σε εσωτερικούς χώρους με ομαλή επιφάνεια. Κρατήστε το διάδρομο μακριά από υπερβολική υγρασία και σκόνη.
5. Το επίπεδο ασφαλείας του διαδρόμου μπορεί να διατηρηθεί μόνο μέσω της τακτικής εξέτασης για σημεία βλάβης και φθοράς. Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά εξαρτήματα αμέσως. Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο αν υπάρχει ελαττωματικό εξάρτημα.
6. Κρατήστε το διάδρομο μακριά από τα παιδιά.
7. Ο διάδρομος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με βάρος άνω των 110 κιλών.
8. Φορέστε κατάλληλα ρούχα και αθλητικά παπούτσια κατά την άσκηση, μην φοράτε χαλαρά ρούχα ή κοσμήματα που μπορεί να πιαστούν στα κινούμενα μέρη της συσκευής.
9. Μην λυγίζετε την πλάτη σας όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, προσπαθήστε πάντα να κρατάτε την πλάτη σας ευθεία.
10. Αν νιώθετε πόνο ή ζάλη κατά την άσκηση, σταματήστε αμέσως και χαλαρώστε.
11. Ο μετρητής καρδιακών παλμών δεν είναι ιατρική συσκευή. Οποιαδήποτε κίνηση μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια των αισθητήρων. Οι αισθητήρες προορίζονται ως βοήθημα άσκησης για τον προσδιορισμό γενικών τάσεων καρδιακού ρυθμού.
12. Ο διάδρομος δεν έχει σχεδιαστεί για θεραπευτικούς σκοπούς.
13. Ο διάδρομος προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
14. Πάντοτε να συνδέετε το κλιπ στο ρούχο σας στο επίπεδο της μέσης σας και το κλειδί ασφαλείας στον πίνακα ελέγχου πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά πριν ξεκινήσετε την προπόνηση στον διάδρομο. Διατηρήστε τις οδηγίες για περαιτέρω αναφορά, σε περίπτωση επισκευών, και για παραδόσεις ανταλλακτικών.

- Αυτός ο διάδρομος προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση και δοκιμάζεται με μέγιστο σωματικό βάρος των 110 kg.
- Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια εξαρτήματα.

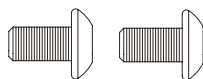
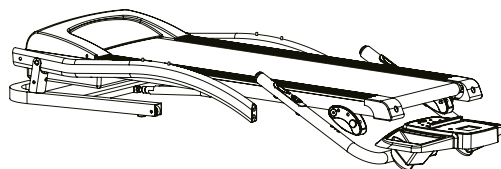


- Ελέγξτε το περιεχόμενο της συσκευασίας με τη λίστα εξαρτημάτων πριν τη συναρμολόγηση της συσκευής.
 - Χρησιμοποιείτε μόνο τα κατάλληλα εργαλεία για τη συναρμολόγηση του προϊόντος και ζητήστε βοήθεια εάν είναι απαραίτητο.
 - Τοποθετήστε το διάδρομο σε μια ομοιόμορφη, μη ολισθηρή επιφάνεια. Δεν συνιστάται η χρήση της συσκευής σε περιβάλλον με υγρασία, καθώς υπάρχει κίνδυνος διάβρωσης.
 - Βεβαιωθείτε ότι όλα τα στοιχεία σύνδεσης είναι σωστά στερεωμένα και σε καλή κατάσταση κάθε 1 - 2 μήνες.
 - Αντικαταστήστε αμέσως το ελαττωματικό εξάρτημα και μην χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο μέχρι να επισκευαστεί.
 - Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια ανταλλακτικά για επισκευές.
 - Σε περίπτωση ανάγκης επισκευής, ζητήστε τη συμβουλή του αντιπροσώπου.
 - Αποφύγετε τη χρήση λειαντικών απορρυπαντικών κατά τον καθαρισμό της συσκευής.
 - Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι σωστά συναρμολογημένος πριν από την προπόνηση.
 - Λάβετε υπόψη τις μέγιστες θέσεις των ρυθμιζόμενων εξαρτημάτων.
 - Αυτός ο διάδρομος προορίζεται μόνο για ενήλικες. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα.
 - Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παρόντες γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους του διαδρόμου, π.χ. κινητά μέρη κατά τη χρήση.
 - Προειδοποίηση: Η λανθασμένη / υπερβολική προπόνηση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.
 - Ακολουθήστε τις συμβουλές σχετικά με τη σωστή εκπαίδευση που μπορείτε να βρείτε στις "οδηγίες εκπαίδευσης".
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης για να λάβετε συμβουλές σχετικά με το είδος της εκπαίδευσης που σας ταιριάζει περισσότερο.
- Ο οδηγός χρήσης προορίζεται μόνο για αναφορά πελατών.

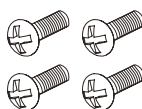


3. ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Μετωπική βάση (1 τεμ.) Λαβή και πίνακας ελέγχου (1 τεμ.)



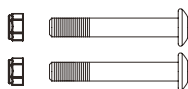
M8*15 Allen Bolt
(2 TEM)



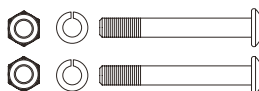
M6 * 16 Βίδες με εγκάρσια εσοχή
(4 TEM)



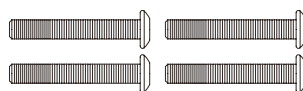
M6*20 Allen Bolt
(1 TEM)



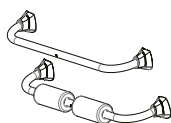
M8*50 Allen Bolt (2 TEM)
M8 Tuerca (2 TEM)



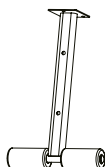
M8*70 Allen Bolt (2 TEM)
φ 8 - Spring Washer (2 TEM)
47. M8 Nut (2 TEM)



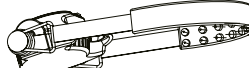
M8*50 Allen Bolt (4 TEM)



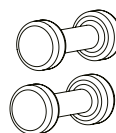
M4. Μπάρες άσκησης
(2 TEM)



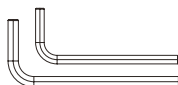
M3. Υποστήριξη μασέρ
(1 TEM)



M1/M2 ΜΑΣΕΡ
(1 TEM)



M6. ΒΑΡΑΚΙΑ
(2 TEM)



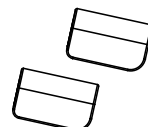
Allen Key
(2 TEM)



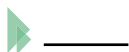
Αγγλικό κλειδί
(1 TEM)



42. Κλιπ ασφαλείας
(1 TEM)

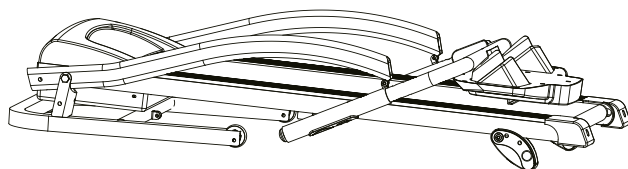


37. Κάλυμμα χειρολαβής
(2 TEM)



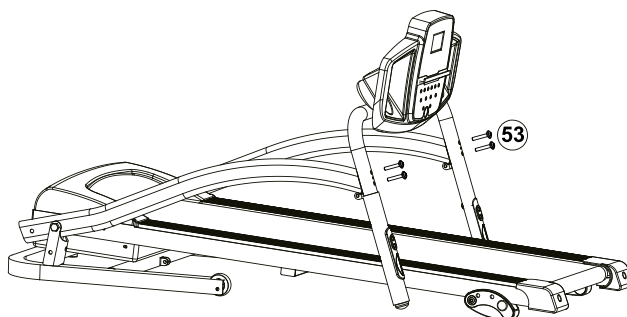
4. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΒΗΜΑ 1



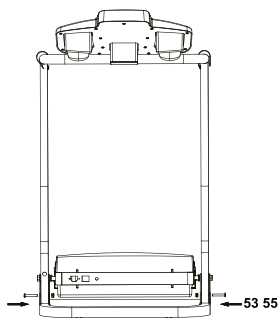
Τοποθετήστε το πλαίσιο διάδρομου στο έδαφος και ανοίξτε το προσεκτικά.

ΒΗΜΑ 2

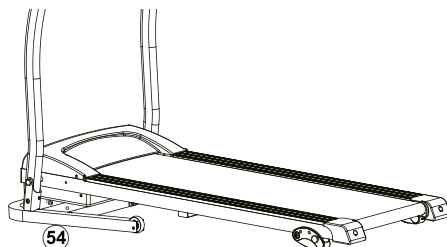


Στερεώστε τα κιγκλιδώματα και τον πίνακα ελέγχου στο πλαίσιο με 4 μπουλόνια M8x50 mm. Βιδώστε τα με το κλειδί.

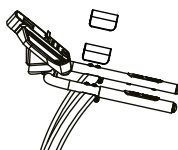
ΒΗΜΑ 3



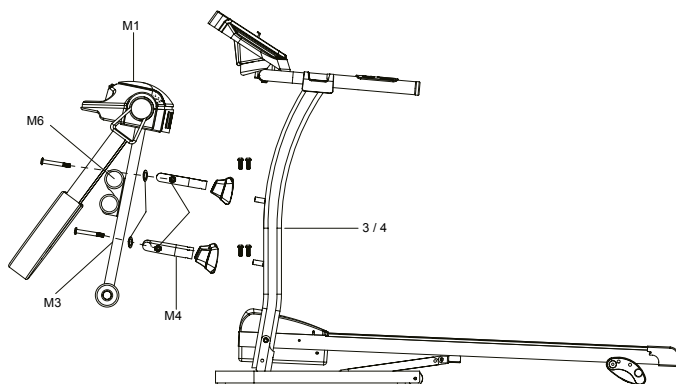
Ανοίξτε τους χειρολισθήρες και στερεώστε τη χειρολαβή στο κύριο πλαίσιο, βιδώνοντας 2 μπουλόνια αλλενίου M8x50 mm και 2 παξιμάδια M8 με το κλειδί allen και το Αγγλικό κλειδί.

**ΒΗΜΑ 4**

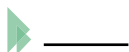
Στερεώστε τον στύλο της χειρολαβής στο κύριο πλαίσιο, βιδώνοντας 2 μπουλόνια M8x15 mm με το κλειδί allen.

ΒΗΜΑ 5

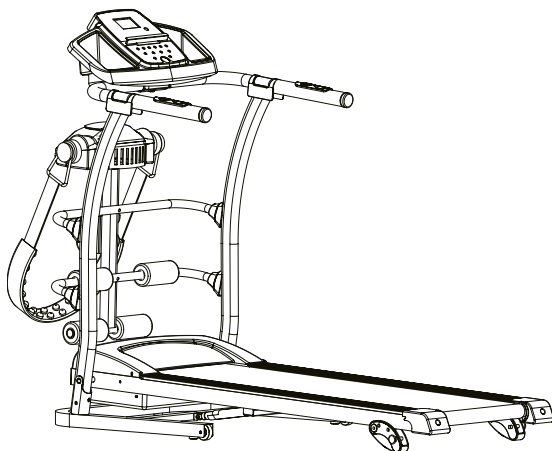
Καλύψτε τα μπουλόνια με το κάλυμμα χειρολαβής (37)

ΒΗΜΑ 6

Πρώτα απ' όλα, στερεώστε τις ράβδους άσκησης (M4) στους ορθοστάτες (3 και 4) με τέσσερις βίδες M6x16 και το αγγλικό κλειδί. Στερεώστε το στήριγμα του μασέρ (M3) στις ράβδους άσκησης (M4) με δύο βίδες Allen M8x70, δύο ροδέλες Ø8 και δύο παξιμάδια M8. Στη συνέχεια, στερεώστε την κεφαλή μασάζ (M1) στο στήριγμα του μασέρ (M3) και σφίξτε τις βίδες με το κλειδί. Τέλος, συνδέστε τη ζώνη μασάζ (M2) στην κεφαλή μασάζ (M1) και τοποθετήστε τα βαράκια (M6) στη θέση τους στο στήριγμα του μασάζ (M3).

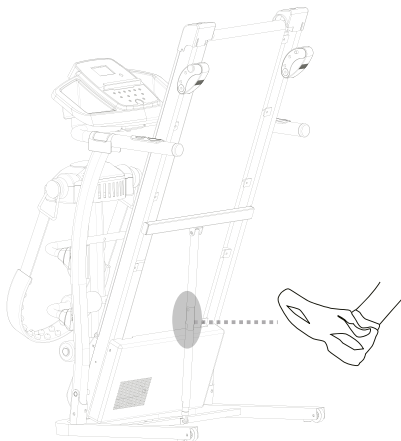


ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ



Δίπλωση / ξεδίπλωση του διάδρομου.

Απενεργοποιήστε τον διάδρομο και τον κύριο διακόπτη λειτουργίας και αποσυνδέστε τον από την πρίζα. Ανασηκώστε προσεκτικά τον διάδρομο μέχρι να ακούσετε ένα κλικ.



Κλωτσήστε για ξεδίπλωση



4. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΧΡΗΣΤΗ

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Συνδέστε τον διάδρομο στην τροφοδοσία ρεύματος και ενεργοποιήστε τον κόκκινο διακόπτη ON / OFF στο πίσω μέρος του μηχανήματος. Το μηχάνημα θα ηχήσει και η οθόνη LED θα ανάψει. βρίσκεστε τώρα σε κατάσταση αναμονής.

ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Όταν ολοκληρώσετε την προπόνησή σας, πατήστε το διακόπτη ON / OFF στο πίσω μέρος της συσκευής και αποσυνδέστε τη συσκευή.

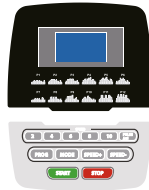
Διαβάστε την ενότητα συντήρησης του εγχειριδίου χρήσης για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο συντήρησης του διάδρομου.

ΚΟΥΜΠΙ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ

Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στον κίτρινο κύκλο στην κονσόλα και συνδέστε το κλιπ με τα ρούχα σας.

Σημείωση

Το μηχάνημα δεν θα ξεκινήσει εκτός αν το κλειδί ασφαλείας είναι τοποθετημένο στο μηχάνημα. Μπορείτε να σταματήσετε το μηχάνημα ανά πάσα στιγμή τραβώντας το κλειδί ασφαλείας από τον πίνακα ελέγχου.



ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Για να ξεκινήσετε το μηχάνημα, πιέστε την εκκίνηση και θα αρχίσει μια αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων. Το μηχάνημα θα λειτουργεί στη χαμηλότερη ταχύτητα (0,8 km / h) για 60 δευτερόλεπτα.

ΑΛΛΑΓΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Υπάρχουν 3 τρόποι για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα.

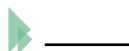
1. Πίνακας ελέγχου - πιέζοντας τα κουμπιά πάνω και κάτω.
2. Κουμπιά χειρολαβών - πιέζοντας τα κουμπιά στο αριστερό κάγκελο χειρολαβής.
3. Κουμπιά γρήγορης εκκίνησης - πατώντας τα κουμπιά γρήγορης εκκίνησης για να ρυθμίσετε την ταχύτητα σας στα 2, 4, 6, 8 ή 10 km / ώρα.

ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. Πατήστε το κουμπί MODE μία φορά - θα εμφανιστούν 30 λεπτά στην οθόνη.
2. Επιλέξτε το χρόνο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ταχύτητας.
3. Πατήστε START - το μηχάνημα θα ηχήσει και θα αρχίσει να κινείται στη χαμηλότερη ταχύτητα (0,8 km / h).
4. Επιλέξτε την ταχύτητα - ανατρέξτε στην ενότητα "Αλλαγή της ταχύτητας".
5. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ο χρόνος που απομένει.

ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. Πατήστε δύο φορές το πλήκτρο MODE - 1 χλμ θα εμφανιστεί στην οθόνη.
2. Επιλέξτε την απόσταση χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ταχύτητας.



3. Πατήστε START - το μηχάνημα θα ηχήσει και θα αρχίσει να κινείται στη χαμηλότερη ταχύτητα (0,8 km / h).
4. Επιλέξτε την ταχύτητα - ανατρέξτε στην ενότητα "Αλλαγή της ταχύτητας".
5. Στην οθόνη θα εμφανιστεί η απόσταση που απομένει. Επιλογή προκαθορισμένων προγραμμάτων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Υπάρχουν 12 προρρυθμισμένα προγράμματα για να διαλέξετε και μπορείτε να αλλάξετε τον χρόνο και την ταχύτητα σε όλα αυτά. Τα προκαθορισμένα προγράμματα έχουν προκαθορισμένο χρόνο 30 λεπτών που χωρίζεται σε 20 τμήματα των 1,5 λεπτών (το καθένα αντιπροσωπεύει το 5% του συνολικού επιλεγμένου χρόνου). Ανατρέξτε στον παρακάτω πίνακα:

1. Πατήστε PROG. μέχρι να εμφανιστεί το επιθυμητό πρόγραμμα στον πίνακα LED.
2. Επιλέξτε το χρονικό διάστημα μεταξύ 5 και 60 λεπτών με τα πλήκτρα ταχύτητας.
3. Πατήστε START - το μηχάνημα θα ηχήσει και το πρόγραμμα θα ξεκινήσει αυτόματα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΤΑΧΥΤΗΤΑ (KM) ΑΝΑ ΤΜΗΜΑ																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

P1  ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

P2  ΤΥΧΑΙΟ

P3  ΤΡΕΞΙΜΟ 5Κ

P4  ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

P5  ΧΑΣΙΜΟ ΒΑΡΟΥΣ

P6  ΛΟΦΟΣ

P7  ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

P8  ΣΤΟΧΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

P9  ΣΤΟΧΟΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

P10  ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

P11  ΣΠΟΡ ΠΑΡΑΛΙΑΣ

P12  ΑΓΩΝΑΣ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΚΩΝ ΧΤΥΠΩΝ

Πιέστε το PULSE / CAL μία φορά για να παρακολουθήσετε τον αριθμό των θερμίδων που κάψατε. Πιέστε το PULSE / CAL δύο φορές και τοποθετήστε τους αντίχειρές σας στους ασημένιους αισθητήρες καρδιακού ρυθμού για να παρακολουθήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό.

ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΗΣ ΜΗΧΑΝΗΣ

Απλά πατήστε το STOP στον πίνακα ελέγχου ή αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και το μηχάνημα θα σταματήσει αμέσως.

ΔΟΝΗΣΗ

Τοποθετήστε τη ζώνη μασάζ γύρω από το τμήμα του σώματος που θέλετε να κάνετε μασάζ. Ενεργοποιήστε το διακόπτη τροφοδοσίας που βρίσκεται στην κεφαλή μασάζ.

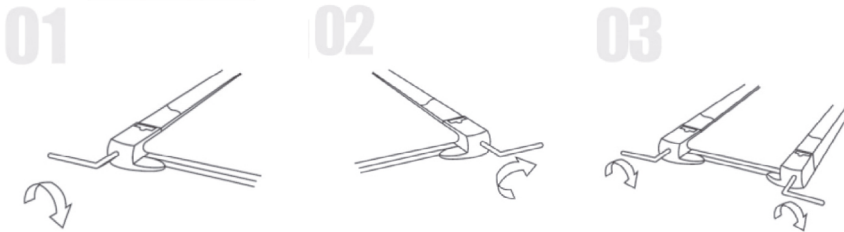
ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Αν η επιφάνεια τρεξίματος είναι χαλαρή, μπορεί να ρυθμιστεί σφίγγοντας ομοιόμορφα και τις δύο πλευρές. Γυρίστε τους ρυθμιστές δεξιόστροφα για να σφίξετε την επιφάνεια τρεξίματος. Περιστρέφοντάς τους αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού η επιφάνεια τρεξίματος θα χαλαρώσει.

Αν η επιφάνεια τρεξίματος μετακινηθεί προς τη μία πλευρά, ρυθμίστε τη σφίγγοντας τη χαλαρή πλευρά.

Περιστρέφοντας δεξιόστροφα, σφίγγετε τον ιμάντα κίνησης, ενώ περιστρέφοντάς το αριστερόστροφα θα χαλαρώσει.

Συνιστάται να κάνετε μικρές ρυθμίσεις, δηλ. ένα τέταρτο ή μισές στροφές. Εάν σφίξετε υπερβολικά την επιφάνεια τρεξίματος, ενδέχεται να προκληθεί ζημιά στο μηχάνημα.



6. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Πώς να ξεκινήσετε την άσκηση θα διαφέρει από άτομο σε άτομο. Εάν δεν έχετε ασκηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, εάν είστε ανενεργός για κάποιο διάστημα ή είστε σοβαρά υπέρβαροι, ΠΡΕΠΕΙ να ξεκινήσετε αργά, αυξάνοντας σταδιακά τον χρόνο άσκησης (λίγα λεπτά ανά συνεδρία και εβδομάδα). Συνδυάστε μια ισορροπημένη ή διατροφή με μια απλή αλλά αποτελεσματική ρουτίνα άσκησης. Θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα.

ΑΕΡΟΒΙΚΗ

- Η αερόβια άσκηση ορίζεται απλώς ως οποιαδήποτε παρατεταμένη δραστηριότητα που αυξάνει την παροχή



οξυγόνου στους μύες σας μέσω του αίματος που αντλείται από την καρδιά σας. Με την κανονική άσκηση, το καρδιαγγειακό σας σύστημα θα γίνει ισχυρότερο και πιο αποτελεσματικό. Το ποσοστό ανάκτησης σας π.χ ο χρόνος που απαιτείται για να φτάσει η καρδιά σας στο κανονικό επίπεδο ανάπαυσης θα μειωθεί επίσης.

- Αρχικά, μπορείτε να ασκείστε μόνο λίγα λεπτά κάθε μέρα. Μην διστάσετε να αναπνεύσετε από το στόμα σας εάν χρειάζεστε περισσότερο οξυγόνο. Χρησιμοποιήστε το "τεστ ομιλίας": εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε μια συνομιλία ενώ ασκείστε, εξασκείστε πολύ σκληρά! Ωστόσο, η αεροβική γυμναστική θα αυξηθεί σταδιακά με τακτική άσκηση, τις επόμενες έξι έως οκτώ εβδομάδες.
- Μην αποθαρρύνετε αν διαρκέσει περισσότερο από αυτό για να αρχίσετε να αισθάνεστε λιγότερο βραδυκίνητοι, όλοι είναι διαφορετικοί και κάποιοι θα επιτύχουν το στόχο τους γρηγορότερα από άλλους. Προπονηθείτε με τον δικό σας, άνετο ρυθμό και τα αποτελέσματα θα έρθουν. Όσο καλύτερη είναι η αεροβική σας ικανότητα, τόσο πιο δύσκολο θα είναι να προπονηθείτε για να παραμείνετε στον στόχο σας.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από τρία μέρη: Προθέρμανση, Αερόβια Γυμναστική και Χαλάρωση.
- Ποτέ μην ξεκινάτε μια προπόνηση χωρίς να προθερμαίνετε. Μην τελειώσετε την άσκηση ποτέ χωρίς σωστή χαλάρωση. Εκτελέστε μεταξύ πέντε και δέκα λεπτών τέντωμα πριν ξεκινήσετε την προπόνηση σας για να αποφύγετε τα μυϊκά τραβήγματα, τα τραύματα και τις κράμπες.

Σημείωση: Η εσφαλμένη ή υπερβολική εκπαίδευση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Παρακαλούμε διαβάστε πρώτα τις πληροφορίες άσκησης.

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

- Εκείνοι που ξεκινάνε τώρα την άσκηση δεν πρέπει να ασκούνται περισσότερο από μέρα παρά μέρα στην αρχή. Καθώς το επίπεδο φυσικής κατάστασης βελτιώνεται, αυξήστε το σε 2 ανά 3 ημέρες.
- Όταν αισθανθείτε άνετα με τη ρουτίνα σας, ασκηθείτε 6 ημέρες την εβδομάδα. Πάντα να παίρνετε τουλάχιστον μία ημέρα ρεπό ανά εβδομάδα.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΖΩΝΗ ΣΤΟΧΟΥ ΣΑΣ

Για να διασφαλίσετε ότι η καρδιά σας λειτουργεί στη ζώνη στόχου της άσκησης, πρέπει να είστε σε θέση να πάρετε τον παλμό σας. Εάν δεν έχετε οθόνη παλμών (είτε από το προϊόν που χρησιμοποιείτε είτε από μια ανεξάρτητη μονάδα), θα χρειαστεί να εντοπίσετε τον παλμό στην καρωτιδική αρτηρία σας. Αυτός βρίσκεται στην πλευρά του λαιμού και μπορεί να γίνει αισθητός χρησιμοποιώντας το δείκτη και τα μεσαία δάκτυλα. Απλά μετρήστε τον αριθμό των κτυπημάτων που αισθάνεστε σε 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια πολλαπλασιάστε τον αριθμό έξι φορές για να μετρήσετε τον ρυθμό σφυγμών σας. Ο παλμός σας πρέπει να ληφθεί προτού αρχίσετε να ασκείστε, ως σημείο αναφοράς.

ΖΩΝΗ ΣΤΟΧΟΥ

Για να προσδιορίσετε τη ζώνη προορισμού σας, ανατρέξτε στον παρακάτω πίνακα. Εάν είστε νέοι στην άσκηση και εξ ορισμού ακατάλληλοι, ανατρέξτε στην αριστερή στήλη. Αν ασκείτε τακτικά και έχετε καλή αεροβική ικανότητα, ανατρέξτε στη δεξιά στήλη.



Ηλικία Χρήστη	Απεριόριστη ζώνη στόχου Α	Περιορισμένη ζώνη στόχου Β
Χρόνια	Χτύποι ανά λεπτό	Χτύποι ανά λεπτό
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 και άνω	105-125	115-135

ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Για τη βασική σας άσκηση αερόβιας άσκησης προτείνουμε να δοκιμάσετε τα παρακάτω προγράμματα. Θυμηθείτε να αναπνέετε σωστά να ασκείστε με το δικό σας ρυθμό και μην υπερ-ασκείστε, διαφορετικά θα μπορούσατε να τραυματιστείτε.

Εβδομάδα 1 and 2

Προθέρμανση 5-10 λεπτά

Χαλάρωση 5 λεπτά

Άσκηση 4 λεπτά στο 'Α'

Ξεκούραση 1 λεπτό

Άσκηση 2 λεπτά στο 'Α'

Ασκηθείτε αργά 1 λεπτό

Εβδομάδα 5 and 6

Προθέρμανση 5-10 λεπτά

Χαλάρωση 5 λεπτά

Άσκηση 6 λεπτά στο 'Α'

Ξεκούραση 1 λεπτό

Άσκηση 2 λεπτά στο 'Α'

Ασκηθείτε αργά 3 λεπτά

Εβδομάδα 3 and 4

Προθέρμανση 5-10 λεπτά

Χαλάρωση 5 λεπτά

Άσκηση 5 λεπτά στο 'Α'

Ξεκούραση 1 λεπτό

Άσκηση 3 λεπτά στο 'Α'

Ασκηθείτε αργά 2 λεπτά

Εβδομάδα 7 and 8

Προθέρμανση 5-10 λεπτά

Χαλάρωση 5 λεπτά

Άσκηση 5 λεπτά στο 'Α'

Άσκηση 3 λεπτά στο 'Β'

Άσκηση 2 λεπτά στο 'Α'

Ασκηθείτε αργά 1 λεπτό

Άσκηση 4 λεπτά στο 'Α'

Ασκηθείτε αργά 3 λεπτά

Εβδομάδα 9 και πάνω

Προθέρμανση 5-10 λεπτά

Χαλάρωση 5 λεπτά

Άσκηση 5 λεπτά στο 'Α'

Άσκηση 3 λεπτά στο 'Β'

Άσκηση 2 λεπτά στο 'Α'

Ασκηθείτε αργά 1 λεπτό

Επαναλάβετε ολόκληρο τον κύκλο 2

ή 3 φορές

Αυτό είναι μόνο ένα προτεινόμενο πρόγραμμα και μπορεί να μην ταιριάζει στις ανάγκες κάποιου ατόμου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Κρατήστε κάθε τέντωμα για τουλάχιστον δέκα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε κάθε τέντωμα δύο ή τρεις φορές. Κάνετε αυτή την άσκηση πριν από την αερόβια και επίσης αφού τελειώσετε.



Γύρισμα Κεφαλής

Γυρίστε το κεφάλι σας προς τα δεξιά για μια μέτρηση, αισθανθείτε ένα ελαφρύ τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, γυρίστε το κεφάλι σας πίσω για μια μέτρηση, τεντώνοντας το πηγούνι σας. Στη συνέχεια γυρίστε το κεφάλι σας προς τα αριστερά για μια μέτρηση, αισθανθείτε ένα ελαφρύ τράβηγμα στη δεξιά πλευρά του λαιμού σας. Τέλος, ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας για μια μέτρηση. Επαναλάβετε 2-3 φορές.



ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΧΤΥΛΩΝ ΠΟΔΙΟΥ

Σκύψτε σιγά-σιγά προς τα εμπρός από τη μέση σας, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν καθώς χαμηλώνετε τον κορμό σας. Τραβήξτε ελαφρά όσο το δυνατόν περισσότερο και κρατηθείτε εκεί για 10 δευτερόλεπτα.



ΑΝΥΨΩΣΗ ΩΜΟΥ

Περιστρέψτε και σηκώστε το δεξιό ώμο σας προς το αυτί σας για μία μέτρηση. Χαλαρώστε και επαναλάβετε για τον αριστερό ώμο. Επαναλάβετε 3-4 φορές.



ΤΕΝΤΩΜΑ ΓΑΜΠΑΣ ΚΑΙ ΦΤΕΡΝΑΣ

Στραφέιτε προς τον τοίχο και τοποθετήστε και τα δύο χέρια πάνω του. Υποστηρίξτε τον εαυτό σας με ένα πόδι ενώ το άλλο βρίσκεται τοποθετημένο πίσω σας με το πέλμα επίπεδο στο πάτωμα. Λυγίστε το μπροστινό πόδι και ακουμπήστε προς τον τοίχο, διατηρώντας το πίσω πόδι ευθεία έτσι ώστε η γάμπα και ο τένοντας της φτέρνας να είναι τεντωμένοι. κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι. Επαναλάβετε 2-3 φορές.



ΠΛΑΙΝΟ ΤΕΝΤΩΜΑ

Ανοίξτε και τα δύο χέρια στο πλάι και ανασηκώστε τα απαλά πάνω από το κεφάλι σας. Προσεγγίστε το δεξί σας χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε για μια μέτρηση, τεντώνοντας απαλά τους μύες του στομάχου και της κάτω πλάτης. Επαναλάβετε τη διαδικασία με το αριστερό σας χέρι. Επαναλάβετε 3-4 φορές.



ΤΕΝΤΩΜΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε στο πάτωμα και τραβήξτε τα πόδια σας προς τη βουβωνική χώρα, ενώνοντας τα πέλματα των ποδιών σας. Κρατήστε την πλάτη σας ευθεία και σκύψτε προς τα εμπρός πάνω από τα πόδια σας. Σφίξτε τους μύες του μηρού και κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα. Απελευθερώστε και επαναλάβετε 3-4 φορές.



ΤΕΝΤΩΜΑ ΙΓΝΥΑΚΟΥ ΤΕΝΩΝΤΑ

Καθίστε στο πάτωμα με το δεξί σας πόδι εκτεταμένο και τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι επίπεδο στο δεξί εσωτερικό μηρό. Σπρώξτε προς τα εμπρός προς το δεξί πόδι και κρατήστε το για 10 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και στη συνέχεια επαναλάβετε με το αριστερό πόδι εκτεταμένο. Επαναλάβετε 2-3 φορές.

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Για να μειώσετε την κόπωση και τον πόνο των μυών, θα πρέπει επίσης να χαλαρώσετε περπατώντας με αργό χαλαρό ρυθμό για περίπου ένα λεπτό, για να επιτρέψετε την καρδιακή σας συχνότητα να επιστρέψει στο φυσιολογικό.

7. ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

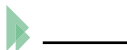
Κωδικός Προϊόντος: 07014

Ισχύς: 2 H.P.

Ταινία δύναμης μασάζ: 100 W

Τάση και συχνότητα: 220/240 V - 50 Hz

Made in P.R.C. | Designed in Spain



8. ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ

Το RunFit Sprint έχει εγγύηση για 2 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς, εφόσον έχει υποβληθεί η απόδειξη αγοράς, το προϊόν είναι σε άριστη φυσική κατάσταση και έχει χρησιμοποιηθεί σωστά όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.

Η εγγύηση δεν καλύπτει τις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Τυχόν χρήση του προϊόντος αυτού πέρα από τα όρια αντοχής και χρησιμότητας του, κακής μεταχείρισης, έκθετο σε υγρασία, έκθετο σε υγρά ή διαβρωτικές ουσίες καθώς και οποιοδήποτε άλλο σφάλμα που μπορεί να αποδοθεί στον πελάτη.
- Εάν το προϊόν έχει αποσυναρμολογηθεί, διαφοροποιηθεί, ή επισκευαστεί από μη εξουσιοδοτημένο προσωπικό του επίσημου κατασκευαστή.
- Σε περιπτώσεις φυσιολογικής φθοράς εξαιτίας της χρήσης αυτού.
- Το κόστος συλλογής του προϊόντος ή το κόστος αποστολής.

Εάν εντοπιστεί ποτέ κάποιο πρόβλημα με το προϊόν, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον αντιπρόσωπό σας ή την επίσημη υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης της Cecotec και να αποστείλετε την απόδειξη αγοράς μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:

sat@cecotec.es

9. ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΠΑΛΙΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ



Η ευρωπαϊκή οδηγία 2012/19 / ΕΕ για τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE), διευκρινίζει ότι οι παλιές οικιακές ηλεκτρικές συσκευές δεν πρέπει να απορρίπτονται με τα κανονικά αστικά απορρίμματα. Οι παλιές συσκευές πρέπει να συλλέγονται χωριστά, προκειμένου να βελτιστοποιηθεί η ανάκτηση και η ανακύκλωση των υλικών που περιέχουν και να μειωθεί ο αντίκτυπος στην ανθρώπινη υγεία και το περιβάλλον.

Το σύμβολο με τον διαγραμμένο "τροχοφόρο κάδο" στο προϊόν σας υπενθυμίζει την υποχρέωσή σας να διαθέσετε σωστά τη συσκευή. Εάν το προϊόν διαθέτει ενσωματωμένη μπαταρία ή χρησιμοποιεί μπαταρίες, θα πρέπει να αφαιρεθεί από τη συσκευή και να απορριφθεί κατάλληλα.

Οι καταναλωτές πρέπει να επικοινωνούν με τις τοπικές αρχές ή τους εμπόρους λιανικής πώλησης για πληροφορίες σχετικά με τη σωστή διάθεση παλιών συσκευών ή / και των μπαταριών τους.



www.cecotec.es

Grupo Cecotec Innovaciones S.L.
C/ Pinadeta S/N, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)