

cecotec

DRUMFIT WAYHOME 1500 SPRINT

Бігова доріжка/Беговая дорожка/Foldable treadmill



DRUMFIT

Інструкція користувача
Инструкция пользователя
Instruction manual

Інструкція з техніки безпеки	1
Инструкция по технике безопасности	6
Safety instructions	11

ЗМІСТ

1. Компоненти пристрою	15
2. Перед першим використанням	15
3. Складання пристрою	16
4. Експлуатація	16
5. Поради щодо вправ	18
6. Чищення та технічне обслуговування	19
7. Усунення несправностей	21
8. Технічні характеристики	21
9. Утилізація старих електроприладів	22
10. Служба технічної підтримки та гарантія	22
11. Авторські права	22

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты устройства	23
2. Перед первым использованием	23
3. Сборка устройства	24
4. Эксплуатация	24
5. Советы по упражнениям	26
6. Чистка и техническое обслуживание	27
7. Устранение неполадок	29
8. Технические характеристики	29
9. Утилизация старых электроприборов	30
10. Служба технической поддержки и гарантия	30
11. Авторские права	30

INDEX

1. Parts and components	31
2. Before use	31
3. Product assembly	32
4. Operation	32
5. Information on exercising	34
6. Cleaning and maintenance	35
7. Troubleshooting	36
8. Technical specifications	37
9. Disposal of old electrical and electronic appliances	37
10. Technical support and warranty	37
11. Copyright	37

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Збережіть цей посібник користувача для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Уважно прочитайте цю інструкцію перед складанням та використанням бігової доріжки. Вона містить важливу інформацію, яка допоможе максимально ефективно використовувати ваше обладнання.

- Безпечне та ефективне використання можна досягти лише при правильному складанні, обслуговуванні та експлуатації пристрою.

- Ви несете відповідальність за те, щоб кожен користувач був проінформований про попередження та запобіжні заходи, зазначені в цьому посібнику.

- Цей пристрій можуть використовувати діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями або з нестачею досвіду та знань, якщо вони знаходяться під наглядом або проінструктовані щодо безпечного використання пристрою та розуміють пов'язані з цим небезпеки. Діти не повинні грати з пристроєм. Чищення та технічне обслуговування не повинні виконуватись дітьми без нагляду.

- Не допускайте дітей і тварин у зону збирання, оскільки дрібні деталі можуть викликати ядуху при ковтанні.

- Не допускайте дітей та домашніх тварин до тренажера. Він призначений лише для дорослих.

- Перед використанням бігової доріжки перевірте, чи гвинти та гайки надійно закріплені. Рівень безпеки машини можна підтримувати лише шляхом регулярного огляду на предмет пошкоджень та ознак зносу.

- Завжди використовуйте бігову доріжку так, як зазначено в цій інструкції. Якщо ви знайдете дефектну деталь під час складання або тестування бігової доріжки або якщо вона видає незвичайний шум під час використання, негайно припиніть її використання та зверніться до офіційної служби

технічної підтримки Secotec. Не використовуйте бігову доріжку, доки проблему не буде вирішено.

- Будь-яке неправильне використання або недотримання цих інструкцій анулює гарантію та відповідальність виробника.

- Перед початком тренування рекомендується проконсультуватися з лікарем, якщо у вас є будь-які проблеми зі здоров'ям або фізичний стан, які можуть становити ризик для вашої безпеки або ускладнювати правильне використання велотренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки через частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.

- Слідкуйте за сигналами свого тіла. Неправильні чи надмірні вправи можуть погіршити ваше здоров'я. Припиніть заняття, якщо у вас виникнуть будь-які з наступних симптомів: біль, сором у грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникнуть якісь із цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати тренування.

- Будьте обережні під час підйому або переміщення бігової доріжки, щоб не пошкодити спину.

- Тримайте руки та вільний одяг або предмети подалі від усіх частин, що рухаються.

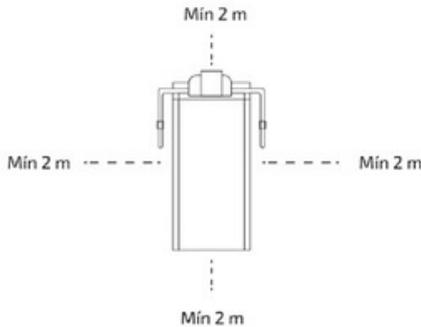
- Переконайтеся, що ви маєте достатньо місця, щоб розкласти деталі перед початком.

- Не розміщуйте гострі предмети навколо бігової доріжки.

- Цей виріб призначений лише для домашнього використання. Не використовуйте його в магазинах, установах чи терапевтичних цілях. Його не рекомендується використовувати на свіжому повітрі.

- Ви купуєте це обладнання, щоб займатися на свій страх та ризик. Якщо у вас є якісь проблеми зі здоров'ям або ви відчуваєте, що ризикуєте, проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми вправ.

- Виконайте вправи на розминку та розтяжку перед використанням обладнання для занять.
- Бігову доріжку має використовувати лише одна людина одночасно.
- Надягайте відповідний одяг під час використання бігової доріжки. Не надягайте вільний одяг, який може застрягти в біговій доріжці або який може обмежувати чи заважати руху. Почніть використовувати бігову доріжку на низькій швидкості, міцно тримаючись за кермо.
- Цей виріб розрахований на максимальну вагу користувача 120 кг.
- Цей пристрій не підходить для високоточних цілей.
- Дотримуйтесь особливої обережності при регулюванні бігового полотна. Тримайте пальці, волосся та одяг подалі від бігового полотна.
- Не накривайте бігове полотно простирадлами або будь-якими текстильними предметами і не використовуйте його, якщо воно накрите будь-яким із цих предметів. Воно може нагрітися та стати причиною пожежі, травми або ураження електричним струмом.
- Якщо потрібно ремонт, зверніться до постачальника за додатковою інформацією або зверніться до офіційної служби технічної підтримки Secotec.
- Враховуйте максимальні положення регульованих компонентів.
- Розташування бігової доріжки:
 1. Встановіть бігову доріжку на рівну, гладку та стійку поверхню із захисним покриттям для підлоги або килимом.
 2. Переконайтеся, що ви залишаєте щонайменше 2 метри навколо бігової доріжки.



- Не розміщуйте нічого позаду бігової доріжки, що може ускладнити аварійний вихід.
- Не стійте на біговій доріжці, якщо ви не користуєтеся нею або збираєтеся нею скористатися. Поставте обидві ноги на бічні краї бігової доріжки. Вставайте на неї лише тоді, коли ви готові.
- Ніколи не починайте на повній швидкості.
- Не стрибайте на біговій доріжці.
- Тримайте бігову доріжку далеко від надмірної вологості та пилу.
- Переконайтеся, що присутні під час тренування знають про потенційні небезпеки, наприклад, про рухомі частини.
- Неправильні/надмірні тренування можуть призвести до травм.
- Не вигинайте спину під час використання бігової доріжки, завжди намагайтеся тримати спину прямо.
- УВАГА: датчики серцевих скорочень можуть бути неточними, оскільки це не медичний пристрій. Датчики можуть дати вам приблизну інформацію про частоту серцевих скорочень.
- Якщо ви відчуваєте дискомфорт, негайно припиніть тренування. Це може бути небезпечним для вашого здоров'я. Якщо дискомфорт зберігається, негайно зверніться до найближчого медичного центру.

- УВАГА: не запускайте бігову доріжку у складеному вигляді.
- УВАГА: дочекайтеся повної зупинки бігової поверхні, перш ніж складати бігову доріжку.
- Рівень шуму під навантаженням вищий, ніж без навантаження.
- Для екстреної зупинки покладіть руки на кермо, а ноги поставте на бічні борти.
- Завжди прикріплюйте затиск безпеки до одягу на рівні талії та прикріплюйте ключ безпеки до панелі керування перед початком тренування.
- Для запобігання нещасним випадкам ця бігова доріжка поставляється з ключем безпеки, який надійно кріпиться до вашого одягу. Якщо ви випадково спіткнетесь або послизнетесь під час ходьби або бігу на біговій доріжці, вийміть ключ безпеки з консолі, щоб зупинити двигун бігової доріжки. Вставте ключ безпеки назад, щоб відновити тренування.

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Сохраните это руководство по эксплуатации для использования в будущем или для новых пользователей.

- Внимательно прочтите эту инструкцию перед сборкой и использованием беговой дорожки. Она содержит важную информацию, которая поможет вам максимально эффективно использовать ваше оборудование.
- Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации устройства.
- Вы несете ответственность за то, чтобы каждый пользователь был проинформирован о предупреждениях и мерах предосторожности, указанных в данном руководстве.
- Это устройство могут использовать дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они находятся под присмотром или проинструктированы относительно безопасного использования устройства и понимают связанные с этим опасности. Дети не должны играть с устройством. Чистка и техническое обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.
- Не допускайте детей и животных в зону сборки, так как мелкие детали могут вызвать удушье при проглатывании.
- Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Он предназначен только для взрослых.
- Перед использованием беговой дорожки проверьте, что винты и гайки надежно закреплены. Уровень безопасности машины можно поддерживать только путем регулярного осмотра на предмет повреждений и/или признаков износа.
- Всегда используйте беговую дорожку так, как указано в данной инструкции. Если вы обнаружите какую-либо дефектную деталь при сборке или тестировании беговой дорожки или если она издает необычный шум во время

использования, немедленно прекратите ее использование и обратитесь в официальную службу технической поддержки Secotec. Не используйте беговую дорожку, пока проблема не будет решена.

- Любое неправильное использование или несоблюдение данных инструкций аннулирует гарантию и ответственность производителя.

- Перед началом тренировки рекомендуется проконсультироваться с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или физическое состояние, которые могут представлять риск для вашей безопасности или затруднять правильное использование велотренажера. Совет врача необходим, если вы принимаете лекарства из-за частоты сердечных сокращений, артериального давления или уровня холестерина.

- Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные упражнения могут ухудшить ваше здоровье. Прекратите занятия, если у вас возникнут какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникнут какие-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировки.

- Будьте осторожны при подъеме или перемещении беговой дорожки, чтобы не повредить спину.

- Держите руки и свободную одежду или предметы подальше от всех движущихся частей.

- Убедитесь, что у вас достаточно места, чтобы разложить детали перед началом.

- Не размещайте острые предметы вокруг беговой дорожки.

- Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в магазинах, учреждениях или в терапевтических целях. Его не рекомендуется использовать на открытом воздухе.

- Вы покупаете это оборудование, чтобы заниматься на

свой страх и риск. Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или вы чувствуете, что подвержены риску, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

- Выполните рекомендуемые упражнения на разминку и растяжку перед использованием оборудования для занятий.

- Беговую дорожку должен использовать только один человек одновременно.

- Надевайте подходящую одежду при использовании беговой дорожки. Не надевайте свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке или которая может ограничивать или мешать движению. Начните использовать беговую дорожку на низкой скорости, крепко держась за руль.

- Это изделие рассчитано на максимальный вес пользователя 120 кг.

- Это устройство не подходит для высокоточных целей.

- Соблюдайте особую осторожность при регулировке бегового полотна. Держите пальцы, волосы и одежду подальше от бегового полотна.

- Не накрывайте беговое полотно простынями или любыми текстильными предметами и не используйте его, если оно накрыто любым из этих предметов. Оно может нагреться и стать причиной пожара, травмы или поражения электрическим током.

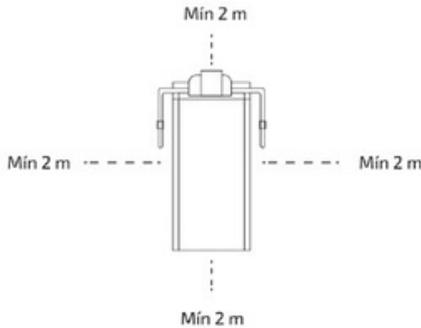
- Если требуется ремонт, обратитесь к поставщику за дополнительной информацией или свяжитесь с официальной службой технической поддержки Cecotec.

- Учитывайте максимальные положения регулируемых компонентов.

- Расположение беговой дорожки:

1. Установите беговую дорожку на ровную, гладкую и устойчивую поверхность с защитным напольным покрытием или ковром.

2. Убедитесь, что вы оставляете не менее 2 метров вокруг беговой дорожки.



- Не размещайте ничего позади беговой дорожки, что может затруднить аварийный выход.
- Не стойте на беговой дорожке, если вы ею не пользуетесь или собираетесь ею воспользоваться. Поставьте обе ноги на боковые края беговой дорожки. Вставляйте на нее только тогда, когда вы готовы.
- Никогда не начинайте на полной скорости.
- Не прыгайте на беговой дорожке.
- Держите беговую дорожку вдали от чрезмерной влажности и пыли.
- Убедитесь, что присутствующие во время тренировки знают о потенциальных опасностях, например, о выступающих движущихся частях.
- Неправильные/чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
- Не выгибайте спину при использовании беговой дорожки, всегда старайтесь держать спину прямо.
- **ВНИМАНИЕ:** датчики частоты сердечных сокращений могут быть неточными, так как это не медицинское устройство. Датчики могут предоставить вам приблизительную информацию о частоте сердечных сокращений.

- Если вы почувствуете какой-либо дискомфорт, немедленно прекратите тренировку. Это может быть опасно для вашего здоровья. Если дискомфорт сохраняется, немедленно обратитесь в ближайший медицинский центр.
- **ВНИМАНИЕ:** не запускайте беговую дорожку в сложенном виде.
- **ВНИМАНИЕ:** дождитесь полной остановки беговой поверхности, прежде чем складывать беговую дорожку.
- Уровень шума под нагрузкой выше, чем без нагрузки.
- Для экстренной остановки положите руки на руль, а ноги поставьте на боковые бортики.
- Всегда прикрепляйте зажим безопасности к одежде на уровне талии и прикрепляйте ключ безопасности к панели управления перед началом тренировки.
- Для предотвращения несчастных случаев эта беговая дорожка поставляется с ключом безопасности, который надежно крепится к вашей одежде. Если вы случайно споткнетесь или поскользнетесь во время ходьбы или бега на беговой дорожке, извлеките ключ безопасности из консоли, чтобы остановить двигатель беговой дорожки. Вставьте ключ безопасности обратно, чтобы возобновить тренировку.

SAFETY INSTRUCTIONS

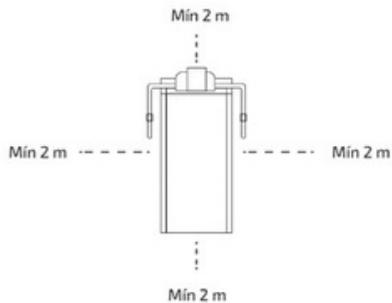
Please, keep this instruction manual in a safe place for future reference or new users.

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

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

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

- Only one person at a time should use the treadmill.
 - Wear appropriate clothing when using the treadmill. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the treadmill or that may restrict or prevent movement. Start using the treadmill at a slow speed, holding on to the handlebars firmly.
 - This product is suitable for a maximum user weight of 120 kg.
 - This training device is not suitable for high-precision purposes.
 - Exercise extreme caution when adjusting the belt. Keep your fingers, hair, and clothing away from the belt.
 - Do not cover the belt with sheets or any textile item, nor use it if covered with any of these items. It may get hot and cause fire, injury, or electric shock.
 - If repairs are required, please consult your supplier for further information or contact the official Cecotec Technical Support Service.
 - Take into account the maximum positions of the adjustable components.
- Treadmill location:
1. Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
 2. Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



Do not place anything behind the treadmill that could obstruct the emergency exit.

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

1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал. 1 (с. 38)

1. Панель керування
2. Ключ безпеки
3. Датчики серцевого ритму
4. Поперечна перекладаина
5. Опорні стійки
6. Двигун
7. Бігове полотно
8. Бічні огорожі
9. Отвори для регулювання бігового полотна
10. Регулювання нахилу
11. Складаний циліндр
12. Вимикач живлення
13. Кабель живлення
14. Пружинна шайба (4 шт.)
15. Гвинти (2 шт.)
16. Гвинти (2 шт.)
17. Шестигранний ключ (1 шт.)
18. Силіконова олія (1 шт.)
19. Тримач пристрою (1 шт.)
20. Ключ безпеки (1 шт.)
21. Аудіокабель (1 шт.)
22. Додатковий гвинт (1 шт.)

Примітка:

малюнки в цьому посібнику є схематичними і можуть не точно відповідати пристрою.

2. ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ

- Цей прилад упакований таким чином, щоб захистити його під час транспортування. Вийміть пристрій із коробки та видаліть всі пакувальні матеріали. Ви можете зберігати оригінальну коробку та інші елементи пакування в надійному місці. Це допоможе уникнути пошкодження пристрою під час транспортування в майбутньому. У разі утилізації оригінальної упаковки переконайтеся, що всі пакувальні матеріали перероблені відповідним чином.

- Переконайтеся, що всі деталі та компоненти включені та в хорошому стані. Якщо якась деталь відсутня або в поганому стані, негайно зверніться до офіційної служби технічної підтримки Secotec.

- Вміст коробки
- Бігова доріжка
 - Інструменти для збирання
 - Мастило
 - Інструкція з експлуатації

3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ

Попередження

- Не підключайте бігову доріжку до розетки до завершення монтажу.
- Відкрийте упаковку, вийміть основу та інші деталі та розкладіть їх на підлозі у вільному просторі.

Крок 1:

1. На цьому етапі рекомендується допомога іншої людини. Підніміть панель керування, як показано на малюнку 2 (с. 39).
2. Використовуйте гвинти та шайби, як показано на малюнку 2, для фіксації опорних стійок.

Крок 2:

3. Закріпіть кермо гвинтами та пружинними шайбами, як показано на малюнку 3 (с. 39).
4. Встановіть тримач пристрою, як показано на малюнку 3 (с. 39).
5. Встановіть ключ безпеки на місце. Якщо ключ не встановлено, бігова доріжка не працюватиме.

4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ

Мал. 4 (с. 40)

1. Старт: натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.
2. Стоп: натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування.
3. Програма: натисніть цю кнопку, щоб вибрати встановлений режим програми тренування (P01–P12).
4. Збільшення швидкості: використовуйте цю кнопку для збільшення налаштувань кожної функції та швидкості бігу під час інтервального тренування у різних режимах тренування.
5. Зменшення швидкості: використовуйте цю кнопку для зменшення налаштувань кожної функції та швидкості бігу під час інтервального тренування у різних режимах тренування.
6. Режим: натисніть цю кнопку, щоб вибрати різні функції і, отже, встановити персоналізовані цілі тренування вручну.
7. Швидкість 2 км/год: за допомогою цієї кнопки можна безпосередньо вибрати швидкість 2 км/год.
8. Швидкість 4 км/год: за допомогою цієї кнопки можна безпосередньо вибрати швидкість 4 км/год.
9. Швидкість 6 км/год: за допомогою цієї кнопки можна безпосередньо вибрати швидкість 6 км/год.

10. Швидкість 8 км/год: за допомогою цієї кнопки можна безпосередньо вибрати швидкість 8 км/год.

11. Швидкість 10 км/год: за допомогою цієї кнопки можна безпосередньо вибрати швидкість 10 км/год.

Попередження

Перед початком тренування не забудьте прикріпити ключ безпеки до одягу за допомогою затискача. Якщо ключ впаде, зажим витягне ключ безпеки, і бігова доріжка негайно зупиниться, щоб уникнути травм.

Використання

1. Підключіть шнур живлення, помістіть ключ безпеки в консоль і увімкніть бігову доріжку перемикачем на передній панелі.

2. На дисплеї з'явиться значення «0.0». Потім натисніть кнопку START, щоб увімкнути бігову доріжку. Після зворотного відліку протягом 5 секунд бігове полотно почне рухатися з початковою швидкістю 1 км/год.

3. Ви можете натискати кнопки збільшення або зменшення швидкості, щоб збільшувати чи зменшувати швидкість під час тренування. Кожне натискання кнопки збільшує або зменшує швидкість на 0,1 км/год. Діапазон швидкості становить від 1 км/год до 15 км/год.

4. Ви також можете використовувати кнопки швидкого вибору швидкості (2/4/6/8/10) для безпосереднього вибору попередньо встановленої швидкості.

5. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити бігову доріжку. Потягніть за ключ безпеки, щоб активувати аварійну зупинку. Бігова доріжка автоматично зупиниться, і на дисплеї з'явиться «- - - -».

Датчики пульсу

Утримуйте обидва керма протягом 6 секунд, тримаючи руки на датчиках пульсу. Це дозволить вам контролювати частоту серцевих скорочень під час тренування за допомогою дисплея. Дисплей не працюватиме, якщо датчик розпізнає лише одну сторону керма. На дисплеї буде відображатися поточна частота серцевих скорочень в ударах в хвилину в діапазоні від 40 до 199.

Кнопка вибору режиму

1. Натисніть кнопку вибору режиму, щоб вибрати різні функції. Ви можете встановити цільовий час, відстань або кількість спалених калорій за допомогою кнопок збільшення та/або зменшення швидкості для регулювання бажаного значення. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати задане тренування.

2. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити бігову доріжку.

3. Тренажер вимкнеться та зупиниться після досягнення бажаного значення.

Кнопка вибору програми

1. Перед запуском бігової доріжки натисніть кнопку вибору програми, щоб вибрати встановлену програму: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.

2. На дисплеї з'являється значок TIME, який відображає заданий за усталеним налаштуванням час тренування – 30 хвилин. Використовуйте кнопки збільшення або зменшення швидкості, щоб збільшити або зменшити бажаний час тренування. Діапазон часу – від 8:00 до 99:00 хвилини.

3. Натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку, та кнопку STOP, щоб зупинити її.

4. У програмному режимі встановлений час тренування становить 30 хвилин, інтервал – 1/20 хвилини.

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

Примітка: перед початком тренування виберіть режим та програму.

Налаштування нахилу. Мал. 5 (с. 40)

Бігова доріжка має 3 різні рівні нахилу. Щоб збільшити інтенсивність тренування, встановіть фіксуючі штифти у потрібне положення.

ПРИМІТКА: переконайтеся, що штифти з обох боків рівномірно встановлені.

5. ПОРАДИ З ВПРАВ

- Правильне тренування має складатися з наступних трьох фаз:
- Розминка: складається із серії вправ на розтяжку та вправ низької інтенсивності тривалістю від 5 до 10 хвилин. Правильне розминання підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень та кровообіг, готуючи вас до тренування. Мал. 6 (с. 40).
- Тренування: складається із вправ тривалістю від 20 до 30 хвилин. (Примітка: протягом перших кількох тижнів тренувань не підтримуйте високу частоту серцевих скорочень більше 20 хвилин). Мал. 7 (с. 41)

- Заминка: складається із вправ на розтяжку тривалістю від 5 до 10 хвилин. Це підвищить гнучкість м'язів та допоможе запобігти травмам. Мал. 6 (с. 40).

Режим тренувань

Щоб підтримувати або покращувати свою фізичну форму, тренуйтеся тричі на тиждень, роблячи між тренуваннями щонайменше один день відпочинку. Через кілька місяців регулярних тренувань за бажання можна тренуватися до п'яти разів на тиждень. Пам'ятайте, що ключ до успіху – зробити тренування регулярною та приємною частиною вашого повсякденного життя.

6. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Попередження:

Щоб уникнути ураження електричним струмом, вимикайте бігову доріжку та відключайте її від мережі перед чищенням або виконанням планового обслуговування.

Попередження:

Щоб уникнути травм, регулярно перевіряйте компоненти, схильні до зношування, такі як пружина і бігове полотно.

Очищення

- Після кожного тренування обов'язково очищайте пристрій та видаляйте залишки поту.
- Протирайте бігову доріжку бавовняною тканиною з м'яким засобом для чищення. Не використовуйте абразивні матеріали та розчинники. Не допускайте потрапляння вологи на дисплей, оскільки це може пошкодити тренажер і створити ризик ураження електричним струмом.
- Тримайте бігову доріжку, особливо панель керування, далеко від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню дисплея.

Регулювання бігового полотна

Встановіть швидкість 3 км/год.

- Якщо полотно зміщене вправо, затягніть правий болт на півоберта за годинниковою стрілкою шестигранним ключем, а лівий болт на півоберта проти годинникової стрілки. Мал. 8 (с. 41).
 - Якщо полотно зміщене вліво, затягніть лівий болт на півоберта за годинниковою стрілкою шестигранним ключем, а правий болт – на півоберта проти годинникової стрілки. Мал. 9 (с. 41).
 - Якщо полотно не зміщується, а прослизає, затягніть лівий і правий болти на півоберта за годинниковою стрілкою, щоб затягнути їх, або на півоберта проти годинникової стрілки, щоб послабити, якщо полотно надто натягнуте. Мал. 10 та 11 (с. 41)
- Після регулювання перевірте полотно та за потреби відрегулюйте його додатково.

Зберігання

Зберігайте бігову доріжку у чистому, сухому місці. Перед переміщенням бігової доріжки переконайтеся, що вимикач живлення знаходиться в положенні «ВЫКЛ», а шнур живлення від'єднаний від розетки

Примітка:

Перед переміщенням бігової доріжки переконайтеся, що вимикач живлення знаходиться в положенні «ВЫКЛ», а шнур живлення від'єднаний від розетки.

У складеному вигляді. Мал. 12 (с. 42).

Вийміть фіксуючий штифт і підніміть платформу над підлогою, щоб скласти тренажер. Потім вкрутіть штифт назад, щоб полотно було надійно закріплене.

У розкладеному вигляді. Мал. 13 (с. 42)

Витягніть фіксуючий штифт і злегка натисніть ногою на поршень. Повільно опустіть раму полотна на підлогу. Потім вкрутіть штифт назад, щоб полотно було надійно закріплене. Увімкніть тренажер, щоб почати використовувати його.

Пересування

Бігова доріжка оснащена колесиками для зручності транспортування. Перед переміщенням бігової доріжки переконайтеся, що вимикач живлення знаходиться в положенні «ВЫКЛ», а шнур живлення вимкнено від розетки.

ПРИМІТКА: використовуйте лише мастильні матеріали на основі силіконової олії. Не використовуйте інші види олії, інакше полотно може вийти з ладу. Не змащуйте платформу надто сильно. Видаліть надлишки мастила чистою тканиною.

Мастило бігового полотна. Мал. 14 (с. 43)

- Бігова доріжка вже змащена силіконовою олією. Ця олія нелетюча і розподілена по всій поверхні платформи. За звичайних умов змащувати бігове полотно не потрібно.

- Однак для догляду за ременем передбачено додатковий флакон із силіконовою олією. Ви можете повторно нанести трохи мастила, якщо помітите, що ремінь пручається і починає тертися об платформу. Переконайтеся, що мастило досягає центру платформи. Дайте маслу "відстоятися" протягом декількох хвилин, перш ніж знову використовувати ремінь.

ПРИМІТКА: використовуйте лише силіконове масло для цього тренажеру. Не змащуйте ремінь занадто сильно. Надлишки олії слід видалити чистою тканиною.

7. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Можливі причини	Рішення
Бігова доріжка не вмикається	Тренажер не підключено до мережі.	Вставте шнур живлення в розетку правильно.
	Ключ безпеки неправильно встановлено.	Вставте ключ безпеки назад.
	Спрацювали автоматичні вимикачі на електричному щитку будинку.	Увімкніть автоматичні вимикачі або викличте електрика, щоб замінити електричний щиток.
Прослизання бігового полотна	Бігове полотно недостатньо натягнуте.	Відрегулюйте натяг бігового полотна.
Бігове полотно гальмує, коли на нього наступають	Бігове полотно недостатньо змащене.	Змастіть бігове полотно.
	Бігове полотно надто натягнуте.	Відрегулюйте натяг бігового полотна
Бігове полотно зміщене від центру	Натяг полотна нерівномірний щодо заднього ролика.	Випряміть бігове полотно.

8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: 07183

Пристрій: DrumFit WayHome 1500 Sprint

Напруга: 220-240 В~, 50/60 Гц

Потужність: 900 Вт

Максимальна вага користувача: 120 кг

Клас NB

Швидкість: 1-15 км/год

Розмір бігової поверхні: 120 x 40 см

Розміри: 142,5 x 117,5 x 65 см

Вага: 35,65 кг

Технічні характеристики можуть бути змінені без попередження для покращення якості продукту.

Зроблено у Китаї | Розроблено в Іспанії

9. УТИЛІЗАЦІЯ СТАРИХ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ



Цей символ вказує на те, що відповідно до чинних норм вириб та/або батареї необхідно утилізувати окремо від побутових відходів. Коли термін придатності цього продукту закінчиться, ви повинні утилізувати елементи/батареї/акумулятори та віднести їх до пункту збору, призначеного місцевими органами влади.

Споживачі повинні звернутися до місцевих органів влади або роздрібного продавця для отримання інформації щодо правильної утилізації старих приладів та/або їхніх батарей. Дотримання наведених вище вказівок допоможе захистити навколишнє середовище.

10. СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ І ГАРАНТІЯ

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

Рекомендується, щоб ремонт проводився кваліфікованим персоналом.

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

11. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти, малюнки, фотографії та ілюстрації в цьому посібнику належать CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Всі права захищені. Вміст цієї публікації не можна, повністю або частково, відтворювати, зберігати в пошуковій системі, передавати або розповсюджувати будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або подібними) без попереднього дозволу CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1 (с. 38)

1. Панель управления
2. Ключ безопасности
3. Датчики сердечного ритма
4. Поперечная переключательная
5. Опорные стойки
6. Двигатель
7. Беговое полотно
8. Боковые ограждения
9. Отверстия для регулировки бегового полотна
10. Регулировка наклона
11. Складной цилиндр
12. Выключатель питания
13. Кабель питания
14. Пружинная шайба (4 шт.)
15. Винты (2 шт.)
16. Винты (2 шт.)
17. Шестигранный ключ (1 шт.)
18. Силиконовое масло (1 шт.)
19. Держатель устройства (1 шт.)
20. Ключ безопасности (1 шт.)
21. Аудиокабель (1 шт.)
22. Дополнительный винт (1 шт.)

Примечание:

Рисунки в данном руководстве представляют собой схематические изображения и могут не совсем соответствовать устройству.

2. ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Данный прибор упакован таким образом, чтобы защитить его во время транспортировки. Достаньте устройство из коробки и удалите все упаковочные материалы. Вы можете хранить оригинальную коробку и другие элементы упаковки в надежном месте. Это поможет вам предотвратить повреждение устройства при его транспортировке в дальнейшем. В случае утилизации оригинальной упаковки убедитесь, что все упаковочные материалы переработаны соответствующим образом.

- Убедитесь, что все детали и компоненты включены в комплект поставки и находятся в хорошем состоянии. Если какая-либо деталь отсутствует или находится в плохом состоянии, немедленно обратитесь в официальную службу технической поддержки Cecotec.

- Содержимое коробки
- Беговая дорожка
 - Инструменты для сборки
 - Смазочное масло
 - Инструкция по эксплуатации

3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Предупреждение

- Не подключайте беговую дорожку к розетке до завершения сборки.
- Откройте упаковку, извлеките основание и остальные детали и разложите их на полу в свободном пространстве.

Шаг 1:

1. На этом этапе рекомендуется помощь другого человека. Поднимите панель управления, как показано на рисунке 2 (с.).
2. Используйте винты и шайбы, как показано на рисунке 2 (с. 39), для фиксации опорных стоек.

Шаг 2:

3. Закрепите руль винтами и пружинными шайбами, как показано на рисунке 3 (с. 39).
4. Установите держатель устройства, как показано на рисунке 3 (с. 39).
5. Установите ключ безопасности на место. Если ключ не установлен, беговая дорожка не будет работать.

4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Рис. 4 (с. 40)

1. Старт: нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
2. Стоп: нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренировку.
3. Программа: нажмите эту кнопку, чтобы выбрать предустановленный режим программы тренировки (P01–P12).
4. Увеличение скорости: используйте эту кнопку для увеличения настроек каждой функции и скорости бега во время интервальной тренировки в различных режимах тренировки.
5. Уменьшение скорости: используйте эту кнопку для уменьшения настроек каждой функции и скорости бега во время интервальной тренировки в различных режимах тренировки.
6. Режим: нажмите эту кнопку, чтобы выбрать различные функции и, следовательно, установить персонализированные цели тренировки в ручном режиме.
7. Скорость 2 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую выбрать скорость 2 км/ч.
8. Скорость 4 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую выбрать скорость 4 км/ч.
9. Скорость 6 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую выбрать скорость 6 км/ч.
10. Скорость 8 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую выбрать скорость 8 км/ч.
11. Скорость 10 км/ч: с помощью этой кнопки вы можете напрямую выбрать скорость 10 км/ч.

Предупреждение

Перед началом тренировки не забудьте прикрепить ключ безопасности к одежде с помощью зажима. Если ключ упадет, зажим вытащит ключ безопасности, и беговая дорожка немедленно остановится во избежание травм.

Использование

1. Подключите шнур питания, поместите ключ безопасности в консоль и включите беговую дорожку переключателем на передней панели.
2. На дисплее должно появиться значение «0.0». Затем нажмите кнопку START, чтобы включить беговую дорожку. После обратного отсчёта в течение 5 секунд беговое полотно начнет двигаться с начальной скоростью 1 км/ч.
3. Вы можете нажимать кнопки увеличения или уменьшения скорости, чтобы увеличивать или уменьшать скорость во время тренировки. Каждое нажатие кнопки увеличивает или уменьшает скорость на 0,1 км/ч. Диапазон скорости составляет от 1 км/ч до 15 км/ч.
4. Вы также можете использовать кнопки быстрого выбора скорости (2/4/6/8/10) для непосредственного выбора предустановленной скорости.
5. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить беговую дорожку. Потяните за ключ безопасности, чтобы активировать аварийную остановку. Беговая дорожка автоматически остановится, и на дисплее отобразится «- - -».

Датчики пульса

Удерживайте оба руля в течение 6 секунд, держа руки на датчиках пульса. Это позволит вам контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки с помощью дисплея. Дисплей не будет работать, если датчик распознает только одну сторону руля. На дисплее будет отображаться ваша текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту в диапазоне от 40 до 199.

Кнопка выбора режима

1. Нажмите кнопку выбора режима, чтобы выбрать различные функции. Вы можете установить целевое время, расстояние или количество сожженных калорий, используя кнопки увеличения и/или уменьшения скорости для регулировки желаемого значения. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать заданную тренировку.
2. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить беговую дорожку.
3. Тренажер выключится и остановится после достижения желаемого значения.

Кнопка выбора программы

1. Перед запуском беговой дорожки нажмите кнопку выбора программы, чтобы выбрать предустановленную программу: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. На дисплее замигает значок TIME, отображающий заданное по умолчанию время тренировки – 30 минут. Используйте кнопки увеличения или уменьшения скорости, чтобы увеличить или уменьшить желаемое время тренировки. Диапазон времени – от 8:00 до 99:00 минут.
3. Нажмите кнопку START, чтобы запустить беговую дорожку, и кнопку STOP, чтобы остановить её.
4. В программном режиме предустановленное время тренировки составляет 30 минут, интервал – 1/20 минуты.

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

Примечание: перед началом тренировки выберите режим и программу.

Настройки наклона. Рис. 5 (с. 40)

Беговая дорожка имеет 3 различных уровня наклона. Чтобы увеличить интенсивность тренировки, установите фиксирующие штифты в нужное положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: убедитесь, что штифты с обеих сторон установлены равномерно.

5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

- Разминка: состоит из серии упражнений на растяжку и упражнений низкой интенсивности продолжительностью от 5 до 10 минут. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение, подготавливая вас к тренировке. Рис. 6 (с. 40).

- Тренировка: состоит из упражнений продолжительностью от 20 до 30 минут.

(Примечание: в течение первых нескольких недель тренировок не поддерживайте высокую частоту сердечных сокращений более 20 минут). Рис. 7 (с. 41).

- Заминка: состоит из упражнений на растяжку продолжительностью от 5 до 10 минут. Это повысит гибкость мышц и поможет предотвратить травмы.

Режим тренировок

Чтобы поддерживать или улучшать свою физическую форму, тренируйтесь три раза в неделю, делая между тренировками как минимум один день отдыха. Через несколько месяцев регулярных тренировок при желании можно тренироваться до пяти раз в неделю. Помните, что ключ к успеху – сделать тренировки регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

6. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Предупреждение:

Во избежание поражения электрическим током выключайте беговую дорожку и отключайте ее от сети перед чисткой или выполнением планового обслуживания.

Предупреждение:

Во избежание травм регулярно проверяйте компоненты, подверженные износу, такие как пружина и беговое полотно.

Очистка

- После каждой тренировки обязательно очищайте устройство и удаляйте остатки пота.
- Протирайте беговую дорожку хлопчатобумажной тканью с мягким чистящим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители. Не допускайте попадания влаги на дисплей, так как это может повредить тренажер и создать риск поражения электрическим током.
- Держите беговую дорожку, особенно панель управления, вдали от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение дисплея.

Регулировка бегового полотна

Установите скорость 3 км/ч.

а) Если полотно смещено вправо, затяните правый болт на пол-оборота по часовой стрелке шестигранным ключом, а левый болт на пол-оборота против часовой стрелки. Рис. 8 (с. 41).

б) Если полотно смещено влево, затяните левый болт на пол-оборота по часовой стрелке шестигранным ключом, а правый болт – на пол-оборота против часовой стрелки. Рис. 9 (с. 41).

в) Если полотно не смещается, а проскальзывает, затяните левый и правый болты на пол-оборота по часовой стрелке, чтобы затянуть их, или на пол-оборота против часовой стрелки, чтобы ослабить, если полотно слишком натянуто. Рис. 10 и 11 (с. 41)

После регулировки проверьте полотно и при необходимости отрегулируйте его дополнительно.

Хранение

Храните беговую дорожку в чистом, сухом месте. Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что выключатель питания находится в положении «ВЫКЛ», а шнур питания отсоединен от розетки.

Примечание:

Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что выключатель питания находится в положении «ВЫКЛ», а шнур питания отсоединен от розетки.

В сложенном виде. Рис. 12 (с. 42).

Извлеките фиксирующий штифт и поднимите платформу над полом, чтобы сложить тренажер. Затем вкрутите штифт обратно, чтобы полотно было надежно закреплено.

В разложенном виде. Рис. 13 (с. 42)

Извлеките фиксирующий штифт и слегка нажмите ногой на поршень. Медленно опустите раму полотна на пол. Затем вкрутите штифт обратно, чтобы полотно было надежно закреплено. Включите тренажер, чтобы начать использовать его.

Передвижение

Беговая дорожка оснащена колесами для удобства транспортировки. Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что выключатель питания находится в положении «ВЫКЛ», а шнур питания отключен от розетки.

ПРИМЕЧАНИЕ: используйте только смазочные материалы на основе силиконового масла. Не используйте другие виды масла, иначе полотно может выйти из строя. Не смазывайте платформу слишком сильно. Удалите излишки смазки чистой тканью.

Смазка бегового полотна. Рис. 14 (с. 43)

- Беговая дорожка уже смазана силиконовым маслом. Это масло нелетучее и распределено по всей поверхности платформы. В обычных условиях смазывать беговое полотно не требуется.

- Однако для ухода за ремнём предусмотрен дополнительный флакон с силиконовым маслом. Вы можете повторно нанести немного смазки, если заметите, что ремень сопротивляется и начинает тереться о платформу. Убедитесь, что смазка достигает центра платформы. Дайте маслу «отстояться» в течение нескольких минут, прежде чем снова использовать ремень.

ПРИМЕЧАНИЕ: используйте только силиконовое масло для этого тренажера. Не смазывайте ремень слишком сильно.

Излишки масла следует удалить чистой тканью.

7. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Возможные причины	Решение
Беговая дорожка не включается	Тренажер не подключен к сети.	Вставьте шнур питания в розетку правильно.
	Ключ безопасности неправильно установлен	Вставьте ключ безопасности обратно.
	Сработали автоматические выключатели на электрическом щитке дома.	Включите автоматические выключатели или вызовите электрика для замены электрического щитка.
Проскальзывание бегового полотна	Беговое полотно недостаточно натянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна.
Беговое полотно тормозит, когда на него наступают	Беговое полотно недостаточно смазано.	Смажьте беговое полотно
	Беговое полотно слишком натянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
Беговое полотно смещено от центра	Натяжение полотна неравномерно относительно заднего ролика.	Выпрямите беговое полотно.

8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: 07183

Устройство: DrumFit WayHome 1500 Sprint

Напряжение: 220-240 В~, 50/60 Гц

Мощность: 900 Вт

Максимальный вес пользователя: 120 кг

Класс NB

Скорость: 1-15 км/ч

Размер беговой поверхности: 120 x 40 см

Размеры: 142,5 x 117,5 x 65 см

Вес: 35,65 кг

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления для улучшения качества продукта.

Сделано в Китае | Разработано в Испании

9. УТИЛИЗАЦИЯ СТАРЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ



Этот символ означает, что в соответствии с действующими правилами изделие и/или батареи следует утилизировать отдельно от бытовых отходов. Когда срок годности этого продукта подходит к концу, вам следует утилизировать элементы питания/батарейки/аккумуляторы и отнести их в пункт сбора, назначенный местными властями.

Потребители должны обращаться в местные органы власти или к розничному продавцу за информацией о правильной утилизации старых приборов и/или их батарей. Соблюдение приведенных выше рекомендаций поможет защитить окружающую среду.

10. СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ І ГАРАНТІЯ

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

Рекомендується, щоб ремонт проводився кваліфікованим персоналом.

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

11. АВТОРСЬКЕ ПРАВО

Права інтелектуальної власності на тексти, малюнки, фотографії та ілюстрації в цьому посібнику належать CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Всі права захищені. Вміст цієї публікації не можна, повністю або частково, відтворювати, зберігати в пошуковій системі, передавати або розповсюджувати будь-якими засобами (електронними, механічними, фотокопіюванням, записом або подібними) без попереднього дозволу CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1 (p. 38)

1. Control panel
2. Safety key
3. Heart rate sensors
4. Cross bar
5. Support bars
6. Motor
7. Walking belt
8. Side rails
9. Holes for the adjustment of the walking belt
10. Incline settings
11. Folded cylinder
12. Power switch
13. Power cable
14. Spring washer (x4)
15. Screws (x2)
16. Screws (x2)
17. Hexagon spanner (x1)
18. Silicone oil (1)
19. Device holder (x1)
20. Safety key (x1)
21. Audio line (x1)
22. Extra screw (x1)

NOTE:

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

2. BEFORE USE

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

Box content

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

3. PRODUCT ASSEMBLY**Warning**

- Do not connect the treadmill to a power outlet before assembly is complete.
- Open the packing box, remove the base frame and the rest of the parts, and place them on the floor in a clear space.

Step 1:

1. For this step, it is recommended that you are assisted by another person. Lift the control panel as shown in figure 2 (p. 39).
2. Use the screws and washers as shown in figure 2 to fix the support bars.

Step 2:

3. Secure the handlebar with the screws and spring washers as shown in figure 3 (p. 39).
4. Position the device holder as shown in figure 3.
5. Put the safety key in position. If not in place, the treadmill will not work.

4. OPERATION

Fig. 4 (p. 40) key:

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

Warning

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

Use 1.

Plug in the power cord, place the safety key in the console and turn on the switch on the front of the treadmill.

2. "0.0" shall appear on the display. Next, press the START button to switch on the treadmill. After a countdown of 5 seconds, the walking belt shall start moving at an initial speed of 1 km/h.
3. You can press the increase speed or decrease speed button to increase or decrease speed during training. Each time you press one of the buttons, the speed will increase or decrease by 0.1 km/h. The speed range goes from 1 km/h to 15 km/h.
4. You can also use the speed shortcut buttons (2/4/6/8/10) to directly select a pre-set speed.
5. Press the STOP button to stop the treadmill. Pull the safety key to activate the emergency stop. The treadmill will stop automatically, and the display will show "- - -".

Heart rate sensors

Hold both handlebars for 6 seconds with your hands on the pulse sensors. This allows you to monitor your heart rate during your training session via the display. It will not work if it only detects one side on the handlebars. The display will show your current heart rate in beats per minute, ranging from 40 to 199.

Mode button

1. Press the mode button to select different functions. You can set a target time, distance or calories burned by using the increase and/or decrease speed buttons to adjust the desired value. Press the START/STOP button to start the set exercising.
2. Press the STOP button to stop the treadmill.
3. The machine will switch off and stop once the desired objective has been reached.

Programme button

1. Before starting the treadmill, press the programme button to select the pre-set programme P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. The TIME icon will flash on the display, and it will show the default pre-set time of 30 minutes. Press the increase or decrease speed buttons to increase or decrease the desired training time. The time interval is from 8:00 to 99:00 minutes.
3. Press the START button to start the treadmill and the STOP button to stop it.
4. In programme mode, the pre-set training time is 30 minutes, 1/20 minutes per interval.

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

Note: before starting the training session, select the mode and programme.

Incline settings Fig. 5 (p. 40)

The treadmill has 3 different incline levels. To increase the intensity of the workout, adjust the retaining pins to the desired position.

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

5. INFORMATION ON EXERCISING

- A proper workout should consist of the following three phases:
- Warm-up: consists of a session of stretching and low-intensity exercise lasting 5 to 10 minutes. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise. Fig. 6 (p. 40).
- Training: consists of 20 to 30 minutes of exercise. (Note: during the first few weeks of exercise do not keep your heart rate high for more than 20 minutes). Fig. 7 (p. 41).
- Cool-down: consists of 5 to 10 minutes of stretching exercises. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent injuries. Fig. 6.

Workout routine

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

6. CLEANING AND MAINTENANCE

Warning:

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

Warning:

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

Cleaning

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

Adjusting the walking belt

Set the speed to 3 km/h.

- If the belt is deflected to the right, tighten the right bolt half a turn clockwise with the Allen key, and tighten the left bolt half a turn counterclockwise. Fig. 8 (p. 41)
- If the belt is deflected to the left, tighten the left bolt half a turn clockwise with the Allen key, and tighten the right bolt half a turn counterclockwise. Fig. 9 (p. 41)
- If it does not deflect, but slips, adjust the left and right bolts a half turn clockwise to tighten them, or a half turn counterclockwise to loosen them if the belt is too tight. Fig. 10-11 (p. 41)

After adjustment, check the belt and, if necessary, adjust further.

Storage

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

Note:

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

Folded Fig. 12 (p. 42)

Remove the retaining pin and lift the platform off the ground to fold the machine. Then screw the pin back in until the belt is securely fastened.

Unfolded Fig. 13 (p. 42)

Remove the retaining pin and press the piston lightly with your foot. Slowly lower the belt frame to the ground. Then screw the pin back in until the belt is securely fastened. Turn on the switch to start using the machine.

Carrying

The treadmill has wheels to facilitate transport. Before moving the treadmill, make sure that the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the power outlet.

NOTE: only use lubricants made from silicone oil. Do not apply any other type of oil, otherwise the belt may deteriorate. Do not over-lubricate the platform.

Wipe off excess lubricant with a clean cloth.

Walking belt lubrication Fig. 14 (p. 43)

- The treadmill is already lubricated with silicone oil. This oil is non-volatile and is spread over the entire surface of the board. Under normal circumstances, it is not necessary to lubricate the walking belt.

- However, there is an extra bottle of silicone oil for belt maintenance. You can reapply a little lubricant when you notice that the belt resists and starts to rub against the board. Make sure that the lubricant reaches the centre of the platform. Allow the oil to "settle" for a few minutes before using the belt again.

NOTE: only use silicone oils for this machine. Do not over grease the belt.

Excess oil should be removed with a clean cloth.

7. TROUBLESHOOTING

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

8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07183

Product: DrumFit WayHome 1500 Sprint

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

Power: 900 W

Maximum user weight: 120 kg

HB Class Speed: 1 - 15 km/h

Running surface: 120 x 40 cm

Size: 142.5 x 117.5 x 65 cm

Weight: 35.65 kg

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

Made in China | Designed in Spain

9. DISPOSAL OF OLD ELECTRICAL AND ELECTRONIC APPLIANCES



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

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

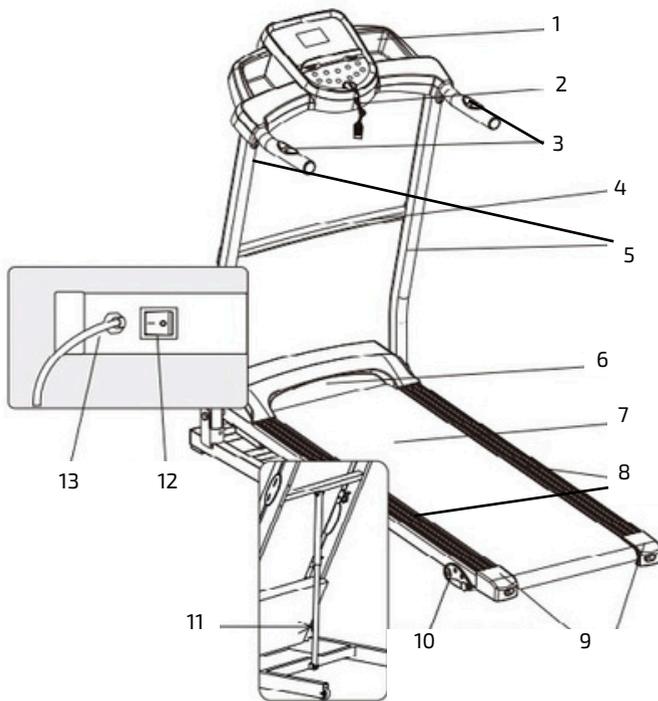
Compliance with the above guidelines will help protecting the environment.

10. TECHNICAL SUPPORT AND WARRANTY

Cecotec shall be liable to the end user or consumer for any lack of conformity that exists at the time of delivery of the product under the terms, conditions, and deadlines established by the applicable regulations. It is recommended that repairs be carried out by qualified personnel. If at any moment you detect any problem with your product or have any doubt, do not hesitate to contact the official Cecotec Technical Support Service at +34 963 210 728.

11. COPYRIGHT

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



14



15



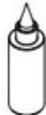
16



17



18



19



20



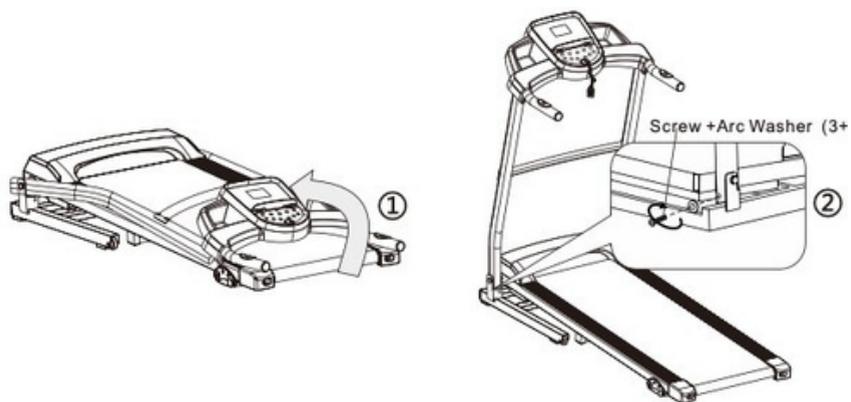
21



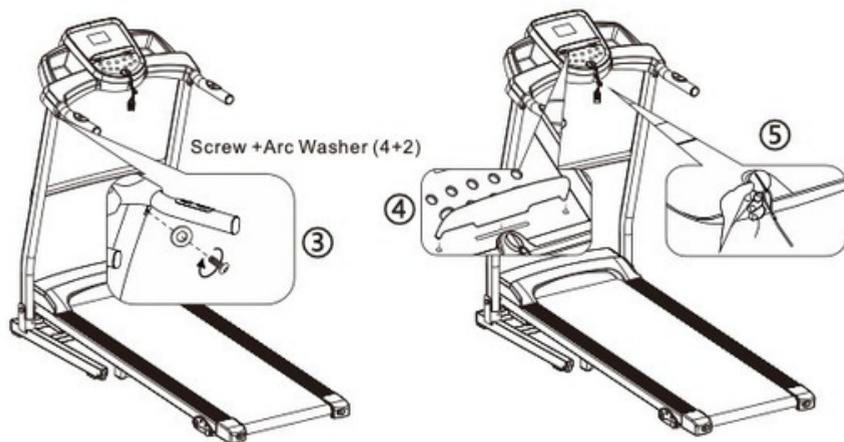
22



Мал./Рис./Img.1



Мал./Рис./Img. 2



Мал./Рис./Img. 3



Мал./Рис./Img. 4



LEVEL 1



LEVEL 2

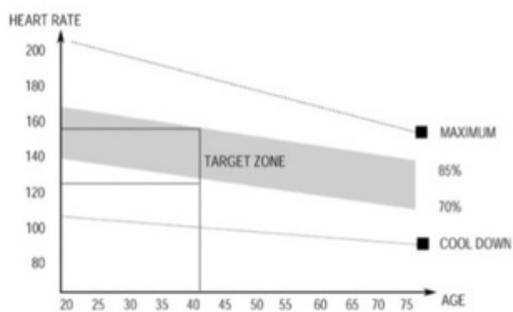


LEVEL 3

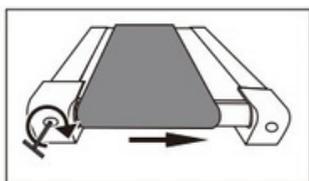
Мал./Рис./Img. 5



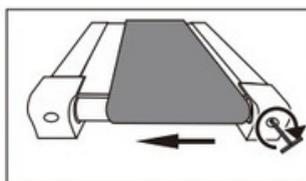
Мал./Рис./Img. 6



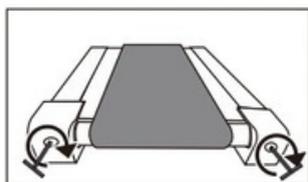
Мал./Рис./Img. 7



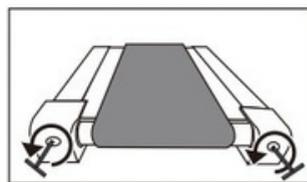
Мал./Рис./Img. 8



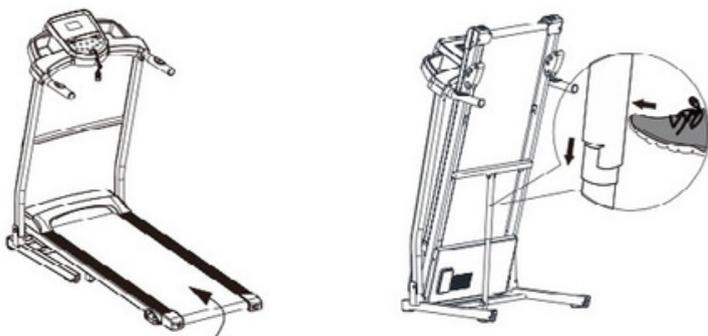
Мал./Рис./Img. 9



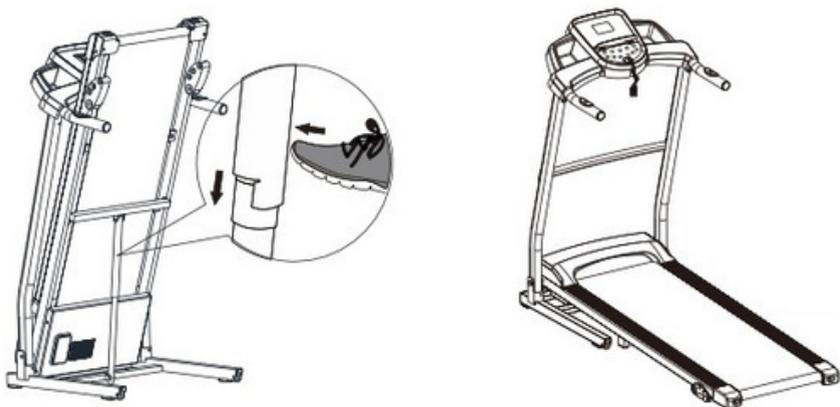
Мал./Рис./Img. 10



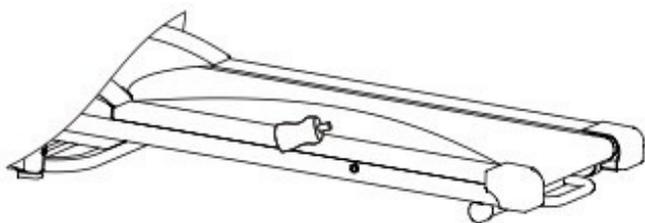
Мал./Рис./Img. 11



Мал./Рис./Img. 12



Мал./Рис./Img. 13



Мал./Рис./Img. 14

www.cecotec.es

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

WV_01230727