

RUNNERFIT EXTREMETRACK VIBRATOR

Cinta de correr con cinturón vibratorio / Treadmill with vibrating belt



cecotec

Návod k použití

OBSAH

1. Návod k montáži
2. Přeprava a skladování
3. Fungování
4. Čištění a údržba
5. Technické specifikace
6. Recyklace elektrospotřebičů
7. Záruka a technický servis

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Uchovejte prosím tento manuál pro pozdější použití nebo pro nové uživatele.

Před pokračováním v instalaci nebo používání běžeckého trenažéru si pečlivě přečtěte tento návod k použití. Správná instalace, údržba a používání vašeho zařízení je velmi důležité, aby bylo zaručeno bezpečné a efektivní cvičení.

Ujistěte se, že bylo zařízení nainstalováno v souladu s montážními pokyny v této příručce.

Pokud je vám více než 45 let, máte zdravotní potíže nebo necvičíte déle než 12 měsíců, poradte se před použitím stroje se svým lékařem.

Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, okamžitě přestaňte cvičit a navštivte svého lékaře: bolesti hlavy, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě, nevolnost nebo silné bolesti svalů nebo kloubů.

Udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení, aby nedošlo ke zranění.

Běžecký pás je určen pouze pro dospělé.

Zařízení musí být umístěno na tvrdém a rovném povrchu s prostorem 0,5 m kolem něj.

Před použitím běžeckého trenažéru zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice dotažené.

Neumisťujte výrobek do místností nebo oblastí, kde je vystaven vysoké vlhkosti. Například venku, v blízkosti krytých vyhřívaných bazénů / lázní, garáží nebo neizolovaných místností atd.

Při používání běžeckého trenažéru se pro vaše pohodlí doporučuje nosit vhodné cvičební oblečení a obuv.

Toto zařízení nelze použít k terapeutickým účelům.

Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití.

Návod k použití

Abyste předešli nehodám, nezapomeňte si na oděv připevnit

bezpečnostní sponu. V případě zakopnutí nebo uklouznutí při používání běžeckého pásu způsobí bezpečnostní svorka zastavení motoru. Chcete-li pokračovat v tréninku, znovu zapněte bezpečnostní sponu.

Při cvičení na běžeckém pásu se dívejte rovně, a ne na nohy, abyste předešli nehodám. Postupně zvyšujte rychlost a přizpůsobte se jí, než provedete jakékoli další změny.

Chcete-li zařízení pozastavit nebo zastavit, použijte v případě potřeby nouzové tlačítko nebo bezpečnostní sponu.

Po dokončení instalace zařízení a nasazení krytu motoru připojte napájecí kabel.

Běžecký trenážér položte na čistý, rovný povrch v blízkosti elektrické zásuvky. K ochraně podlahy se doporučuje použít gumovou podložku.

Kvůli vaší bezpečnosti nespouštějte zařízení, pokud jste na pásu. Položte nohy na vodítka na obou stranách pásu a stiskněte tlačítko „START“. Před šlápnutím na pás postupně zvyšujte rychlost na požadovanou rychlost.

Pro trénink na běžeckém pásu noste vhodné oblečení a obuv. Nenoste volné nebo velké oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech zařízení.

Vždy připevněte bezpečnostní svorku k oděvu.

Je-li stroj v chodu, nesmí být odstraněn kryt motoru.

Nedovolte malým dětem, aby se přibližovaly zařízení, které je v provozu, aby nedošlo ke zranění.

1. NÁVOD K MONTÁŽI

Doporučujeme instalovat zařízení s pomocí jiné osoby. Umístěte všechny části běžeckého trenážeru na čisté místo a vyjměte všechny části z obalu.

Balení nevyhazujte, dokud není instalace dokončena. Před instalací zkontrolujte a připravte všechny díly a šrouby uvedené v této příručce. Když otevřete krabici, měli byste najít následující části:

Obr. 1.
S1 (x8)

Obr. 2.
S2 (x4)

Obr. 3.
S3 (x2)

Obr. 4.
S4 (x2)
S5 (x2)
S6 (x2)

Obr. 5.
M4 (x2)

Obr. 6.
M3 (x1)

Obr. 7.
M1/M2 (x1)

Obr. 8.
M6 (x2)

Obr. 9.
G1 (x2)

Obr. 10.
G2 (x1)

Obr. 11.
G3 (x1)

Obr. 12.
G4 (x2)

Obr. 13.
Obr. 14.
Obr. 15.

2. PŘEPRAVA A SKLADOVÁNÍ

Jak složit běžecký pás

Obr. 16.

Vypněte pás a odpojte ho ze zásuvky.

Zvedněte platformu běžeckého pásu směrem k ovládacímu panelu, dokud se nezajistí.

Chcete-li platformu znovu spustit, stiskněte nohou plastovou část vzduchového válce.

Poté můžete platformu spustit na zem.

Jak přemístit běžecký pás

Obr. 17.

Když je zařízení složené, lze běžecký trenažér přemístit tak, že jej nakloníte směrem k sobě a odvalíte jej pomocí koleček.

Před přemístěním se ujistěte, že je napájecí kabel odpojen

3. FUNGOVÁNÍ

Obr. 18.

1. MP3
2. USB
3. Obrazovka

Obr. 19

4. Rychlý výběr náklonu
5. Ovládání náklonu
6. Spuštění běžeckého pásu
7. Selektor programu
8. Změna programu
9. Stop
10. Kontrola rychlosti
11. Rychlý výběr rychlosti

Kontrolní panel

Čas	Žádný cíl - čas se zvýší z 00:00 na maximálně 99:00 v minutových intervalech. S cílem - čas se bude snižovat od vybrané hodnoty. Prodlužte čas v minutových intervalech mezi 5:00 a 99:00.
Rychlost	Aktuální rychlost od 1,0 do maximálně 18,0 km / h.
Vzdálenost	Žádný cíl - VZDÁLENOST se zvýší z 0,00 na maximálně 99,5 km v intervalech 0,1 km. S cílem - Vzdálenost se od vybrané hodnoty zmenší. Zvětšujte vzdálenost v 0,5 km intervalech mezi 0,5 a 99,5 km.
Kalorie	Žádný cíl - kalorie se zvýší z 0 na maximum 995 po 1 kalorií. Cíl - kalorie se od zvolené hodnoty budou snižovat. Zvyšte kalorie po 5 mezi 10 a 995 kalorií.
Puls	Položte ruku na senzor a konzola změří vaši srdeční frekvenci. Když monitor měří váš puls, zobrazí se symbol ve tvaru SRDCE bude blikat na obrazovce.

Tlačítka funkcí

Režim: stisknutím potvrdíte jakékoli nastavení a vyberte tréninkové režimy.

Rychlost +: stisknutím vyberte tréninkový režim a zvýšte libovolnou hodnotu.

Rychlost -: stisknutím vyberte tréninkový režim a snižte jakoukoli hodnotu.

Start / Stop: stisknutím spustíte nebo zastavíte trénink.

Zapnutí

Zapojte napájecí kabel do uzemněné zásuvky. Ujistěte se, že napětí v síti odpovídá vstupnímu napětí výrobku. Zkontrolujte, zda je bezpečnostní spona na svém místě a správně umístěná na ovládacím panelu.

Rychlý trénink

Uživatel může zahájit trénink stisknutím tlačítka „Rychlý výběr“ pro výběr rychlosti nebo sklonu.

K dispozici jsou 4 tlačítka „Rychlý výběr“ pro rychlost a sklon - 3 až 12 km / h pro možnosti rychlosti a 2 až 12% pro možnosti sklonu.

Během tréninku můžete použít možnost Rychlý trénink (rychlost / sklon); trénink zahájíte stisknutím tlačítka „START“.

Pokud potřebujete běžecký trenažér během tréninku zastavit, stiskněte „STOP“ nebo sejměte bezpečnostní sponu.

Programy

Tento přístroj má na výběr 12 přednastavených tréninkových programů (viz níže). V režimu PROGRAM vyberte pomocí tlačítka PROGRAM požadovaný trénink (P1-P12). Stiskněte START pro potvrzení a zahájení tréninku.

Obr. 20 .

Průvodce Začínáme a zahřívací cvičení

Příprava

Pokud je vám více než 45 let, máte zdravotní potíže nebo cvičíte poprvé po více než 12 měsících, před použitím běžeckého pásu se poraďte se svým lékařem.

Před použitím zařízení se seznámte s ovládacími prvky a pozorně si přečtěte návod k použití. Chcete-li začít, položte obě nohy na plastové vodítko na obou stranách pásu a stiskněte „START“ a ujistěte se, že jste k oděvu připevnili bezpečnostní sponu. Nepokoušejte se spustit přístroj, když jste na běžeckém pásu. Jakmile se běžecký pás pohybuje, zvýšte pomocí tlačítek „+/-“ rychlost, než na něj vstoupíte. Pokud jste si zvykli na rychlost, můžete si ji nastavit podle svých představ.

Frekvence tréninku

V závislosti na vaší kondici začněte trénovat postupným zahříváním nejméně 5–10 minut, než zvýšíte rychlost nebo sklon svého vybavení.

Udržování frekvence a délky tréninku po celý týden je důležitým krokem ve vašem tréninkovém plánu. Pokuste se trénovat 3krát týdně po dobu 20–30 minut. Se zlepšováním kondice zvyšujte intenzitu tréninku.

Jak se vaše kondice zlepšuje, můžete: zvýšit frekvenci a / nebo délku tréninku nebo upravit rychlost tak, aby se zvýšila intenzita každé relace.

Při tréninku na běžeckém pásu se poraďte s profesionálním trenérem, kde získáte další informace o konkrétních tréninkových plánech a / nebo cílech.

Pokud se u vás na hrudi objeví nepohodlí, závratě, nevolnost nebo tlak, okamžitě přestaňte trénovat a vyhledejte lékařskou pomoc.

Rychlý program

Nejlepší způsob, jak ušetřit čas, je trénovat 15–20 minut. Zahřejte se 2 minuty na 4,8 km / h, postupně přidávejte k rychlosti každé 2 minuty 0,3 km / h, dokud se vaše dýchání nezrychlí, ale

bez potíží s dýcháním. Tuto rychlost udržujte, ale pokud se necítíte dobře, snižte ji o 0,3 km / h. Ke zpomalení do klidového režimu použijte poslední 4 minuty. Pokud je pro vás obtížné zvýšit rychlost, zvýšte intenzitu tréninku.

Oděv

Noste pohodlné oblečení a obuv vhodnou pro cvičení.

Vibrační masážní pás

Umístěte masážní pás kolem části těla, kterou chcete masírovat.

Zapněte spínač umístěný na masážní hlavě.

Cvičení na zahřátí

Zahřívací cvičení jsou důležitá pro přípravu svalů na cvičení a pro minimalizaci rizika zranění. Můžete se zahřát rychlou chůzí po dobu 5-10 minut, než se zastavíte pro jednoduché protahování (jak je znázorněno na obrázcích níže).

Obr. 21.

Protahení svalů na zadní straně stehen (ve stoje)

Udržujte kolena mírně ohnutá a naklánějte se dopředu a snažte se dotknout prstů na nohou. Vaše záda a ramena by měla být uvolněná. Měli byste cítit napětí a mírné nepohodlí v oblasti stehen. Držte úsek po dobu 15-20 sekund. Opakujte 2-3krát.

Obr. 22.

Protahení svalů na zadní straně stehen (v sedě)

Sedněte si na podlahu, nejlépe na podložku, narovnejte jednu nohu a ohněte druhou směrem k vnitřní straně stehna první.

Ohněte se směrem dolů a zkuste se dotknout prstů na nohou.

Vydržte po dobu 10-15 sekund a relaxujte.

Opakujte 3krát na každou nohu.

Obr. 23

Protahení lýtek

Ve stoje položte obě ruce na zeď a položte jednu nohu za druhou a položte patu na podlahu. Nakloňte se ke zdi. Držte úsek po dobu 10-15 sekund a uvolněte.

Opakujte 3krát na každou nohu.

Obr. 24.

Protahení přední strany stehna

Stůjte na jedné noze a položte jednu ruku na zeď nebo na pevný předmět uchopte druhou nohu a pomalu ji přitahujte k hýždí, dokud neucítíte úsek v přední části stehna. Vydržte po dobu 10-15 sekund a relaxujte.

Opakujte 3krát na každou nohu.

Obr. 25.

Protažení křečkovského svalu

Posadte se na podlahu s chodidly nebo chodidly spojenými a kolena vystrčená do stran. Přitáhněte nohy k rozkroku, dokud necítíte protažení.

Držte po dobu 10-15 sekund a uvolněte se.

Opakujte 3krát.

4. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

Varování: před čištěním nebo údržbou zařízení se ujistěte, že je vypnuté a odpojené od elektrické sítě.

Aby byl zajištěn pravidelný a správný provoz motoru a převodovky, je nutné alespoň jednou ročně sejmut kryt motoru, aby se prach a nečistoty očistily.

Čištění

Pravidelné čištění zařízení výrazně prodlouží životnost běžeckého pásu.

Udržujte běžecký pás čistý pravidelným odprašováním. Nezapomeňte vyčistit odkryté části plošiny na obou stranách pásu a plastová vodítka. Zkontrolujte, zda jsou vaše podrážky čisté, což pomůže snížit hromadění cizích částic pod pásem. Horní část pásky lze čistit vlhkým hadříkem. Dbejte na to, aby jakýkoli druh kapaliny nebyl v dostatečné vzdálenosti od elektrických částí a spodní strany pásu.

Tření řemenu a platformy může hrát důležitou roli ve výkonu a životnosti vašeho zařízení, a proto vyžaduje pravidelné mazání. Doporučuje se platformu pravidelně kontrolovat.

Doporučuje se plošinu promazat následujícím způsobem:

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

Normální uživatel (3-5 hodin / týden): každých šest měsíců.

Intenzivní uživatel (více než 5 hodin / týden): každé tři měsíce.

Mazivo si můžete koupit v nejbližším obchodě s fitness.

Chcete-li zachovat a prodloužit životnost svého běžeckého trenažéru, doporučujeme jej vypnout na 10 minut každé 2 hodiny nepřetržitého používání.

Uvolněný běžecký pás by vám mohl při běhu vyklouznout, a proto vyžaduje malé nastavení.

Nadměrné napnutí pásu by mohlo ovlivnit výkon motoru a zvýšit opotřebení válečků. Aby se dosáhlo ideálního napětí, měl by se pás ve střední části plošiny zvednout o 50-75 mm.

Doporučení: doporučuje se pravidelně mazat pohyblivé části. Za tímto účelem nastříkejte silikonový gel nebo nastříkejte na tyto části, včetně pod pásem a lehce nadzvedněte konce. Poté nechejte pás normálně běžet alespoň půl minuty.

Nastavení pásu

Běžecský pás položte na rovný povrch.

Připojte pás rychlostí 6-8 km / h.

Pokud se páska posunula doprava, otočte pravý šroub ve směru hodinových ručiček o 180 ° a levý šroub proti směru hodinových ručiček o 180 °.

Obr. 26.

Pokud se pás posunul doleva, otočte pravý šroub proti směru hodinových ručiček o 180 ° a levý šroub ve směru hodinových ručiček o 180 °.

Obr. 27.

Otestujte pás po dobu nejméně 15 sekund při rychlosti 4 km / h (zkontrolujte a upravte úhel 90 ° nebo 180 °, dokud není pás vycentrován).

Varování: Běžecský pás by neměl být příliš napnutý, protože by to mohlo způsobit hluk a poškodit zařízení.

Skladování

Běžecský trenažér skladujte na suchém místě a nepokládejte na něj žádné předměty.

5. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Produkt: RunnerFit ExtremeTrack Vibrator

Reference produktu: 07015

Výkon: 3 C.V.

Výkon masážního pásu: 100 W

Napětí a frekvence: 200 / 240 V - 50 Hz

Vyrobeno v Číně | Navrženo ve Španělsku

6. RECYKLACE ELEKTROSPOTŘEBIČŮ



Evropská směrnice 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) specifikuje elektrospotřebiče, které se nemají recyklovat spolu s ostatním komunálním odpadem. Tyto elektrospotřebiče se musí zlikvidovat samostatně, aby se tak dosáhlo co nejlepší recyklace a využití materiálů, a tímto se omezil dopad, který by lidé mohli mít na životní prostředí.

Symbol přeškrtnutého kontejneru připomíná povinnost zlikvidovat tento produkt správně. Pro obdržení detailních informací o nevhodnějším možném způsobu naložení s vaším elektrospotřebičem, a/nebo o bateriích, kontaktujte místní úřady.

7. ZÁRUKA A TECHNICKÝ SERVIS

Tento produkt má záruku 2 roky od data zakoupení v případě, že zákazník disponuje fakturou nebo dokladem o koupi a produkt je v perfektním stavu a nakládá se s ním adekvátním způsobem tak, jak je uvedeno s v tomto návodu na použití.

Záruka nezahrnuje:

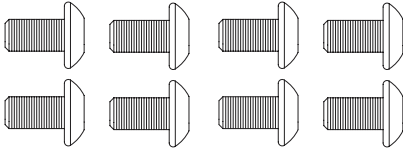
Pokud byl produkt používán nad svoji kapacitu anebo užitnost, byl špatně používán, utrpěl náraz, byl vystaven vlhkosti, ponořen do tekutiny nebo jiné korozivní substance, a jakoukoli vinu připsatelnou spotřebiteli.

Pokud byl produkt rozmontován, modifikován anebo opravován servisem neautorizovaným oficiálním servisem Cecotec.

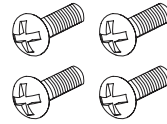
Pokud byl problém zaviněn normálním používáním a opotřebením součástí.

Záruční servis kryje veškeré defekty zaviněné během výroby po dobu 2 let na základě platné legislativy, s výjimkou spotřebních dílů. V případě špatného zacházení ze strany spotřebitele není záruční servis odpovědný za opravu.

Pokud byste někdy zjistili s přístrojem problém nebo máte nějaký dotaz, spojte se okamžitě s oficiálním Technickým asistenčním servisem Cecotec na telefonním čísle +34 96 321 07 28.



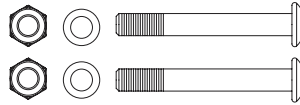
Obr. 1



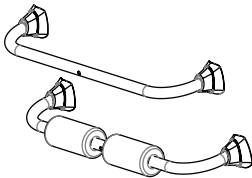
Obr. 2



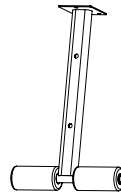
Obr. 3



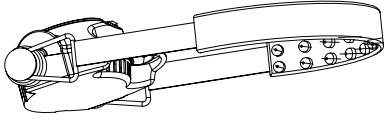
Obr. 4



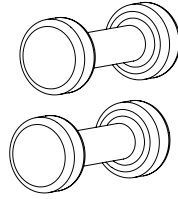
Obr. 5



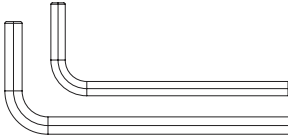
Obr. 6



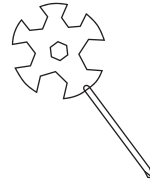
Obr. 7



Obr. 8



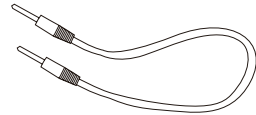
Obr. 9



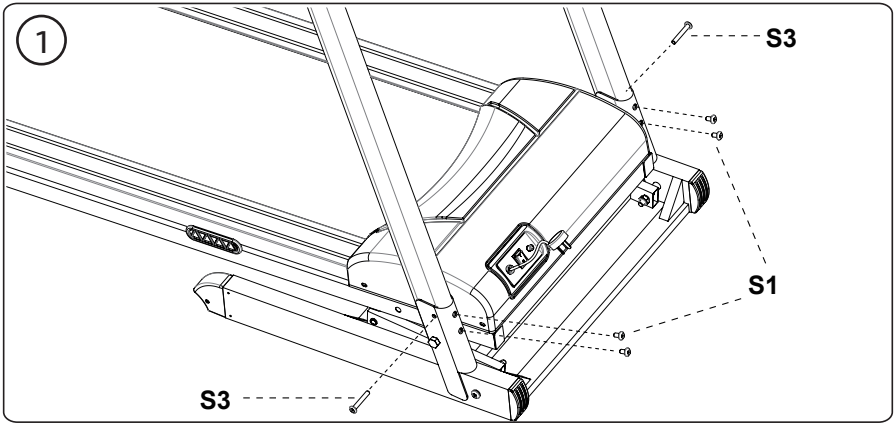
Obr. 10



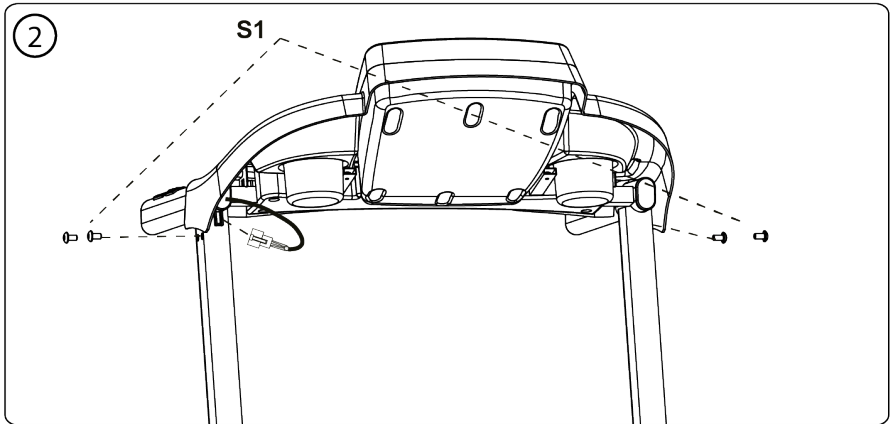
Obr. 11



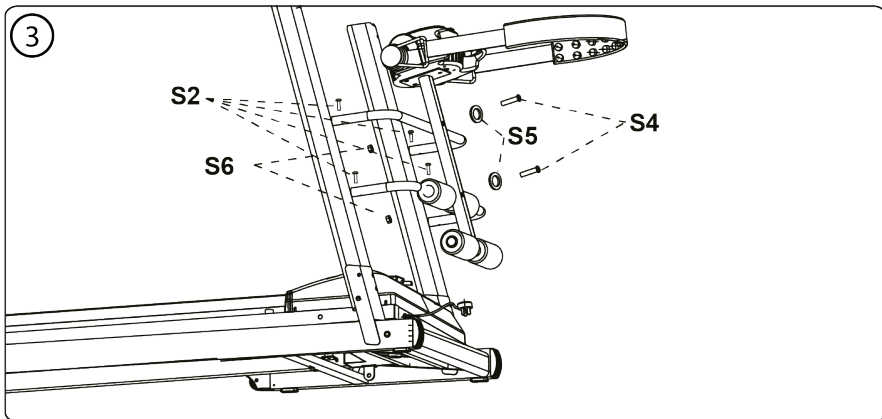
Obr. 12



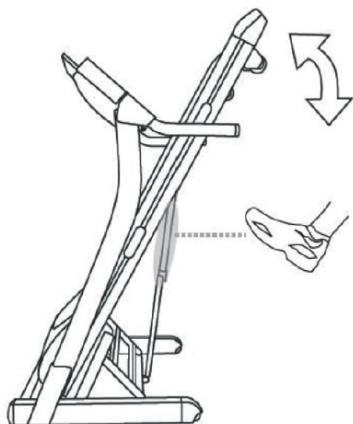
Obr. 13



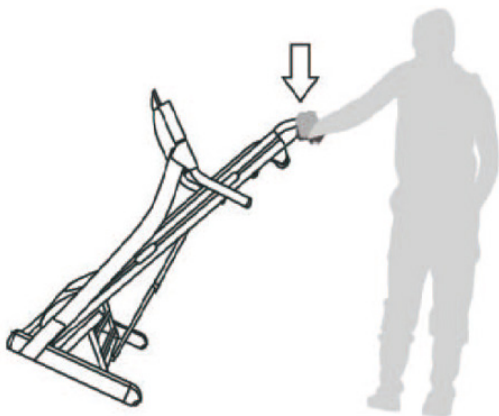
Obr. 14



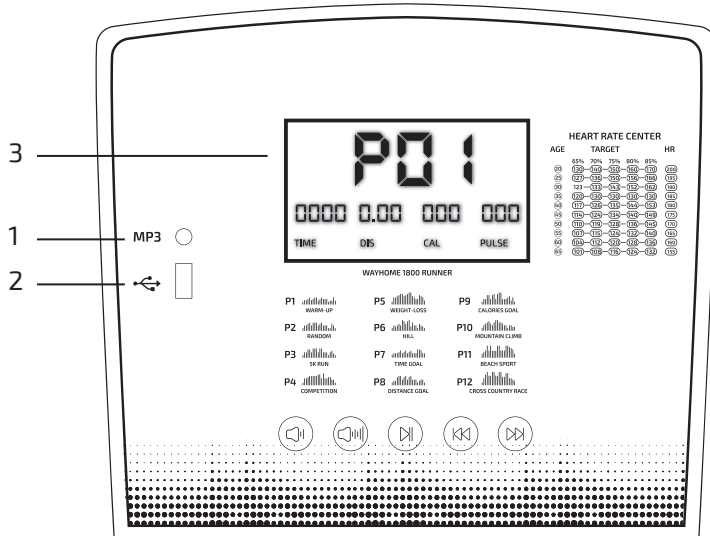
Obr. 15



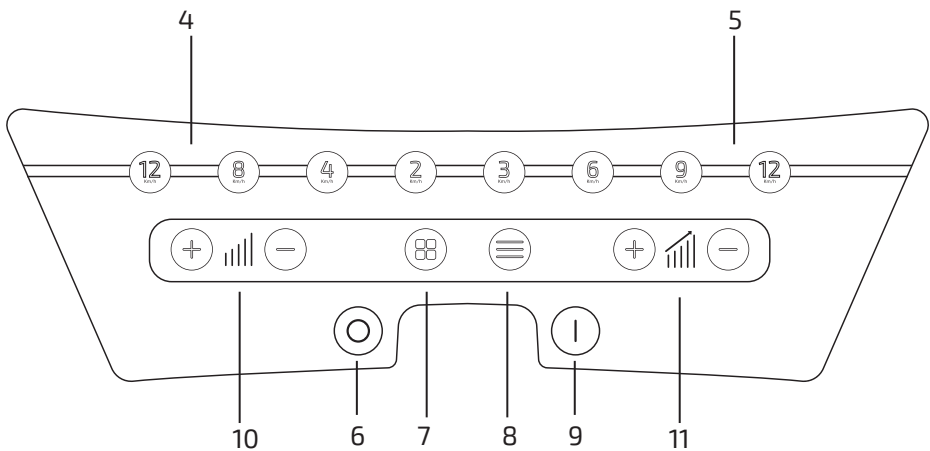
Obr. 16











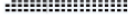



Obr. 17



Obr. 18



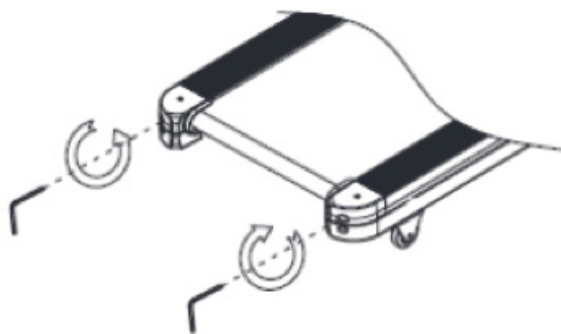
Obr. 19

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

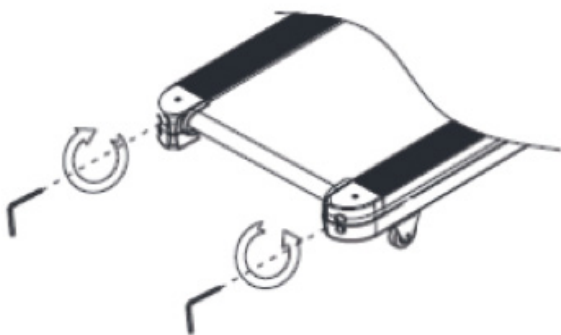
Obr. 20



Obr. 21 / 25



Obr. 26



Obr. 27

www.cecotec.es

Grupo Cecotec Innovaciones S.L.
C/ de la Pinadeta s/n, 46930
Quart de Poblet, Valencia (Spain)
YV_01210111
LL_01210125