

RUNNERFIT SPRINT

Cinta de correr plegable con potencia 2 CV y velocidad máxima de 14 km/h./
Folding treadmill with 2 HP and 14 km/h maximum speed.



cecotec

Návod k použití

NÁVOD K POUŽITÍ

Před použitím běžeckého trenažéru si přečtěte všechny pokyny v této příručce.

Nikdy nezapínejte běžecký pás, pokud stojíte na běžecké ploše. Při používání běžeckého trenažéru vždy držte řídka.

Je odpovědností vlastníka zajistit, aby všichni uživatelé tohoto produktu byli řádně informováni o bezpečném způsobu jeho použití.

Běžecký pás používejte uvnitř, na rovném povrchu. Chraňte běžecký pás před nadměrnou vlhkostí a prachem.

Úroveň bezpečnosti běžeckého trenažéru lze zaručit, pouze pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Vadné díly okamžitě vyměňte. Pokud jsou vadné součásti, nepoužívejte běžecký pás.

Vždy udržujte děti bez dozoru v bezpečné vzdálenosti od běžeckého trenažéru.

Běžecký pás nesmí používat osoby vážící více než 120 kg.

Při cvičení noste vhodný oděv a sportovní obuv, nenoste volné oblečení nebo šperky, které by se mohly zachytit o pohyblivé části.

Při používání běžeckého trenažéru se nehrbte. Vždy se snažte držet záda rovně.

Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závratě, okamžitě přestaňte a odpočiňte si.

Monitor srdečního tepu není lékařským zařízením. Pohyb uživatele může ovlivnit přesnost senzorů. Senzory jsou navrženy pouze jako cvičební pomůcka při určování trendu vaší celkové srdeční frekvence.

Běžecký pás není určen k terapeutickým účelům.

Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití.

Před zahájením cvičení vždy připojte závěs k oděvu ve výšce pasu a připevněte bezpečnostní klíč k ovládacímu panelu.

1. ČÁSTI A SLOŽENÍ

Obr. 1

N.º	Popis	Množství
1	Přední základna	1
2	Běžecská plocha	1
3	Řídítka (vlevo)	1
4	Řídítka (vpravo)	1
5	Horní lišta řídítek	1
6	Gumové základny	4
7	Kolečka na převoz	2
8	Krytky pro jezdovou plochu	2
9	Víčka pro podpůrnou trubku	2
10	Zpevňovací trubice	2
11	Kabel	1
12	Ochrana proti přetížení	1
13	Tlačítko zapnutí	1
14	Gumové podstavce pro motor	4
15	Motor	1
16	Skořepina motoru (spodní)	1
17	IC deska	1
18	Induktor	1
19	Nálepka EVA	4
20	Přední trubka válce	1
21	Zadní trubka válce	1
22	Řemen motoru	1
23	Závodní pás	1
24	Deska na běhání	1
25	Skořepina motoru (horní)	1
26	Boční trubka stabilizátoru	2
27	Koncová krytka rámu (vlevo)	1
28	Koncová krytka rámu (vpravo)	1

29	Nastavení základny	2
30	Spony	2
31	Hydraulické rameno	1
32	Ložiskové víčko	1
33	Ložiskové sedlo	1
34	Skříň ovládacího panelu (dole)	1
35	Kryt ovládacího panelu (nahore)	1
36	IC deska ovládacího panelu	1
37	Kryt řídítek	2
38	Manuální senzor pulzu zapnutí / vypnutí	1
39	Manuální snímač rychlosti +/-	1
40	Pěnová rukojeť	2
41	Koncovka řídítek	2
42	Bezpečnostní klíč	1
43	Šestihranná matice M12 * 60	2
44	Šrouby se šestihrannou hlavou M18 * 15	6
45	Šestihranný šroub M12 * 60	2
46	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 30	1
47	Pojistná matice M8	6
48	Šroub s plochou hlavou pro hvězdicový šroubovák M6 * 40	8
49	Šrouby s válcovou hlavou Phillips ST3 * 8	26
50	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 55	2
51	Šroub se šestihrannou hlavou M8 * 50	3
52	Šroub ST4 * 12 s velkou plochou hlavou	19
53	Imbusový šroub M8 * 50 mm	6

54	Imbusový šroub M8 * 15 mm	2
55	Matice M8	2
56	Imbusový klíč	1
57	Klíč	1

2. PŘED POUŽITÍM

Vyjměte přístroj z krabice a odstraňte všechny obaly.

Ujistěte se, že jsou obsaženy všechny části a díly, a že jsou v dobrém stavu. Pokud najdete nějaké viditelné poškození, okamžitě kontaktujte oficiální Technický servis Cecotec.

Kontrolní seznam

Hlavní rám

Obr. 2

Kryt řídítek (2 kusy)

Obr. 3

Imbusový šroub M8x50 mm (6 kusů)

Obr. 4

Imbusový šroub M8x15 mm (2 kusy)

Obr. 5

Matice M8 (2 kusy)

Obr. 6

Imbusový klíč

Obr. 7

Klíč

Obr. 8

Bezpečnostní klíč

Obr. 9

3. MONTÁŽ PRODUKTU

Krok 1

Obr. 10

Běžecový pás položte na zem a opatrně ručně otevřete tělo.

KROK 2

Obr. 11

Zajistěte opěrku rukou a ovládací panel k tělu přišroubováním 4 kusů imbusových šroubů

M8x50mm (53) na své místo. Utáhněte je imbusovým klíčem (56).

KROK 3

Obr. 12

Rozložte kolejnice a seřídte šrouby (2 kusy) M8x50mm (53) a matice (2 kusy) M8 (55) pomocí imbusového klíče (56) a klíče (57) s hlavním rámem.

KROK 4

Obr. 13

Připevněte sloupek řídicítek k hlavnímu rámu zašroubováním a utažením imbusových šroubů (2 kusy) M8x15mm (54) imbusovým klíčem (56).

KROK 5

Obr. 14

Zakryjte šrouby 2 kusy krytu řídicítek (37).

Dokončeno

Obr. 15

Sklopení / rozložení běžeckého pásu

Vypněte běžecký pás, vypněte hlavní vypínač a odpojte zástrčku.

Opatrně zvedněte stupátko, dokud neuslyšíte cvaknutí.

Obr. 16

4. FUNGOVÁNÍ

Obr. 17.

Zapněte pás

Připojte napájecí kabel ke zdi a zapněte běžecký pás stisknutím červeného vypínače ON / OFF na zadní straně výrobku. Páska by měla pípat a LED displej se rozsvítí. Nyní jste v pohotovostním režimu.

Vypnutí pásu

Po dokončení cvičení stiskněte červený vypínač ON / OFF na zadní straně výrobku, odpojte napájení a kabel od zdi. Přejděte do sekce

Uživatelská příručka k údržbě pro více informací o údržbě běžeckého trenažéru.

Tlačítko nouzového zastavení

Umístěte tlačítko nouzového zastavení do žlutého kruhu na panelu a připněte „svorku“ k oděvu.

Poznámka: Běžecký pás se nespustí, pokud na něm není stisknuto tlačítko nouzového

zastavení. Pás můžete také kdykoli zastavit stisknutím tlačítka nouzového zastavení a jeho vypnutím na panelu, pás se automaticky zastaví.

Spuštění pásu

Chcete-li spustit pás, stiskněte na 3 sekundy tlačítko START (5) a začne odpočítávání.

Pás se rozběhne na 60 sekund minimální rychlostí 0,8 km / h.

Změny rychlosti

Rychlost lze zvýšit nebo snížit třemi způsoby:

Na ovládacím panelu stisknutím tlačítek plus a mínus (3 a 4);

U snímače na řídítkách stiskněte tlačítka vlevo;

Pomocí tlačítek pro rychlý start jejich stisknutím zvýšíte rychlost na 2, 4, 6, 8 nebo 10 km / h.

Změna času v manuálním režimu

Stiskněte jednou tlačítko MODE (2). LED displej zobrazí: 30 minut.

Pomocí hodinových tlačítek vyberte hodinu.

Stiskněte tlačítko START. Přístroj vydá zvukový signál a začne se pohybovat nejnižší rychlostí 0,8 km / h.

Zvolte rychlost (viz „Změna části rychlosti“).

LED dioda zobrazí zbývající čas.

Změna vzdálenosti v manuálním režimu

Dvakrát stiskněte tlačítko MODE (2). LED displej zobrazí: 1 km.

Vyberte vzdálenost pomocí tlačítek rychlosti.

Stiskněte tlačítko START. Přístroj vydá zvukový signál a začne se pohybovat nejnižší rychlostí 0,8 km / h.

Zvolte rychlost (viz „Změna části rychlosti“).

LED dioda zobrazí zbývající vzdálenost. Vyberte přednastavené programy.

Programování

K dispozici je 12 přednastavených programů, takže si můžete vybrat a změnit čas i rychlost podle svých představ.

Každý z přednastavených programů má přednastavený čas 30 minut rozdělený na 20 segmentů po 1,5 minutě (každý představuje 5% z celkového zvoleného času). Jsou uvedeny v následující tabulce. Obr. 18

Stiskněte tlačítko PROG (1), dokud se na LED displeji nezobrazí požadovaný program.

Pomocí tlačítek rychlosti vyberte čas mezi 5 a 60 minutami.

Stiskněte tlačítko START (5). Přístroj pípne a program se automaticky spustí.

Spálené kalorie a srdeční frekvence

Jedním stisknutím tlačítka PULSE / CAL můžete sledovat počet spálených kalorií.

Dvakrát stiskněte tlačítko PULSE / CAL a položte prsty na stříbrný snímač srdečního tepu, abyste sledovali svůj srdeční rytmus.

Zastavení pásu

Jednoduše stiskněte tlačítko STOP (6) na ovládacím panelu nebo odstraňte tlačítko nouzového zastavení, aby se pás automaticky zastavil.

Nastavení běžeckého pásu

Pokud se běžecký pás uvolní, lze ji nastavit rovnoměrným otáčením obou stran.

Otáčením ve směru hodinových ručiček utáhnete běžeckou plochu. Otočením proti směru hodinových ručiček uvolníte běžeckou plochu.

Pokud se pojezdová plocha pohybuje na jednu stranu, upravte ji utažením strany, která je uvolněná. Otáčením ve směru hodinových ručiček se utáhne. Otáčení proti směru hodinových ručiček se uvolní.

Doporučuje se provést malé úpravy, například je lepší utáhnout čtvrtinu nebo půl ve srovnání s úplnými otáčkami a příliš silným utažením povrchu běhounu a poškozením pásu.

Obr. 19

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.

Informace o cvičení

Začátek

Způsob zahájení cvičení závisí na každém člověku. Pokud jste delší dobu necvičili, jste neaktivní nebo máte nadváhu, měli byste začít pomalu a pravidelně prodlužovat dobu cvičení s několikaminutovými intervaly po celý týden. Kombinujte dietu s kontrolovaným příjmem výživy a jednoduchou, ale účinnou rutinou cvičení, což vám pomůže cítit se lépe.

Aerobní fitness

Aerobní cvičení je definováno jednoduše jako udržitelná aktivita, která zvyšuje přísun kyslíku do svalů krví čerpanou srdcem. Při pravidelném cvičení bude váš kardiovaskulární systém silnější a efektivnější. Rovněž se sníží vaše míra zotavení - čas, za který vaše srdce dosáhne normální úrovně v klidu. Vaše aerobní kapacita se však zvýší pravidelným cvičením po dobu 6-8 týdnů.

Zpočátku budete moci cvičit jen několik minut denně. Pokud potřebujete více kyslíku, neváhejte dýchat ústy. Použijte „test řeči“. Pokud během cvičení nemůžete konverzovat, cvičíte velmi tvrdě. Aerobní kapacita se však bude budovat postupně s pravidelným cvičením, během příštích šesti až osmi týdnů.

Nenechte se odradit, pokud vám bude trvat déle, než se začnete cítit méně letargicky, každý je jiný a někdo dosáhne tohoto cíle dříve než ostatní. Pracujte ve své komfortní zóně a výsledky se dostaví. Čím lepší je vaše aerobní kapacita, tím více budete muset pracovat, abyste zůstali ve své cílové zóně.

Zahřátí

Úspěšný cvičební program se skládá ze tří částí: rozcvičení, aerobní cvičení a ochlazení. Nikdy nespouštějte relaci, aniž byste se nejprve zahřáli. Nikdy nedokončujte bez řádného ochlazení. Před zahájením cvičení proveďte pět až deset minut protahování, abyste předešli svalovým zraněním, namáhání a křečím.

Poznámka: nesprávné nebo nadměrné zacvičení by mohlo poškodit vaše zdraví. Nejprve si přečtěte informace o cvičení.

Aerobní cvičení

Lidé, kteří začínají cvičit, by neměli trénovat více než jeden den v týdnu. Jak se vaše úroveň zvyšuje, zvýšte toto procento na dva nebo tři dny v týdnu. Pokud vám vyhovuje rutina, můžete cvičit 6 dní v týdnu. Vždy si vezměte jeden den volna týdně.

Cvičení ve vaší cílové zóně

Abyste se ujistili, že vaše srdce pracuje ve vaší cílové zóně cvičení, budete si muset změřit puls. Pokud nemáte pulzní monitor (buď z produktu, který používáte, nebo z vlastní samostatné jednotky), budete muset lokalizovat puls v krční tepně. Nachází se na boku krku a lze jej cítit pomocí ukazováčku a prostředního prstu. Stačí spočítat počet úderů, které pocítíte za 10 sekund, a poté je znásobit šesti, abyste získali puls. To by mělo být provedeno před zahájením cvičení pro snadnou orientaci.

Cílová zóna

Chcete-li určit cílovou zónu, viz tabulka níže. Pokud začnete cvičit a nejste příliš fit, zkontrolujte levý sloupec. Pokud cvičíte pravidelně a máte dobrou aerobní kapacitu, podívejte se do pravého sloupce.

Věk uživatele	Nepodmíněná cílová zóna A	Podmíněná cílová zóna B
Věk	Pulzy za minutu	Pulzy za minutu
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 a víc	105-125	115-135

Základní aerobní tréninkový program

Pro základní rutinu aerobního cvičení doporučujeme vyzkoušet následující.

Nezapomeňte správně dýchat, cvičit svým vlastním tempem a nepřetěžovat se, aby nedošlo ke zranění.

1. a 2. týden

Zahřejte 5-10 minut.

Ochlazení 5 minut.

Cvičení 4 minuty v „A“.

1 minuta odpočinku.

Cvičení 2 minuty v „A“.

Pomalé cvičení 1 minutu.

3. a 4. týden

Zahřejte 5-10 minut.

Ochlazení 5 minut.

Cvičení 5 minut v „A“.

1 minuta odpočinku.

Cvičení 3 minut v „A“.

Pomalé cvičení 2 minuty.

5. a 6. týden

Zahřejte 5-10 minut.

Ochlazení 5 minut.

Cvičení 6 minut v „A“.

1 minuta odpočinku.

Cvičení 4 minut v „A“.

Pomalé cvičení 3 minuty.

7. a 8. týden

Zahřejte 5-10 minut.

Ochlazení 5 minut.

Cvičení 5 minut v „A“.

Cvičení 3 minuty v „B“.

Cvičení 2 minut v „A“

Pomalé cvičení 1 minutu.
Cvičení 4 minut v „A“.
Pomalé cvičení 3 minuty.

9. týden a následující
Cvičení 5 minut v „A“.
Cvičení 3 minuty v „B“.
Cvičení 2 minut v „A“.
Pomalé cvičení 1 minutu.
Celý cyklus opakujte dvakrát nebo třikrát.

Toto je pouze návrh programu a nemusí splňovat všechny individuální potřeby.

Zahřívací a ochlazovací cvičení

Držte každý úsek po dobu minimálně deseti sekund a pak se uvolněte.
Opakujte každý úsek dvakrát nebo třikrát. Udělejte to před tréninkem aerobního cvičení a také po jeho skončení.

Otočení hlavy

Obr. 20

Jednou otočte hlavu doprava, dokud neucítíte mírné zatažení za levou stranu krku. Dále jednou otočte hlavu dozadu a natáhněte bradu. Poté jednou otočte hlavu doleva a ucítíte mírné zatažení za pravou stranu krku. Nakonec jednou sklopte hlavu směrem k hrudi. Opakujte tato cvičení 2-3krát.

Dotkněte se nohou

Obr. 21

Pomalou se ohýbejte kolem pasu dopředu a nechte uvolnit záda a ramena, když snižujete trup. Jemně se natáhněte dolů, jak je to možné, pohodlně a držte tuto pozici po dobu 10 sekund.

Zvedání ramen

Obr. 22

Otočte se a zvedněte pravé rameno směrem k uchu. Uvolněte se a opakujte to samé pro levé rameno. Opakujte 3-4krát.

Protážení Achillovy šlachy

Obr. 23

Otočte se ke zdi a položte na ni obě ruce. Podepřete se jednou nohou, zatímco druhá je umístěna za vámi s podrážkou rovnou na podlaze. Ohněte přední nohu a opřete se o zeď, zadní nohu držte rovnou tak, aby vaše lýtko a Achillova šlacha byly po dobu 5 sekund rovné. Opakujte s druhou nohou. Opakujte toto cvičení 2-3krát.

Protažení do strany

Obr. 24

Roztáhněte ruce do stran a jemně je zvedněte nad hlavu. Jednou zvedněte pravou ruku co nejvyšší, jemně natáhněte břicho a dolní části zad. Opakujte akci s levou rukou. Toto cvičení opakujte 3-4krát.

Protažení vnitřního stehna

Obr. 25

Posadte se na podlahu a přitáhněte nohy směrem ke slabinám a chodidla udržujte pohromadě. Udržujte záda rovně a předkloňte se na nohy. Stiskněte svaly stehna a držte tuto pozici po dobu 5 sekund. Uvolněte a opakujte toto cvičení 3-4

Protažení svalů na zadní straně stehen

Obr. 26

Posadte se na podlahu s vytaženou pravou nohou a položte levou nohu na pravé vnitřní stehno. Natáhněte se dopředu k pravé noze a držte tuto pozici po dobu 10 sekund. Uvolněte se a opakujte s prodlouženou levou nohou. Opakujte toto cvičení 2-3krát.

Ukončení cvičení

Chcete-li snížit únavu a bolesti svalů, měli byste se také ochladit chůzí pomalým a uvolněným tempem po dobu asi jedné minuty, aby se váš srdeční rytmus vrátil k normálu.

5. TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Reference produktu: 07007

Produkt: RunnerFit Sprint

Výkon: 1500 W

Napětí a frekvence: 230 V, 50 Hz

Maximální dovolená váha: 120 kg

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:

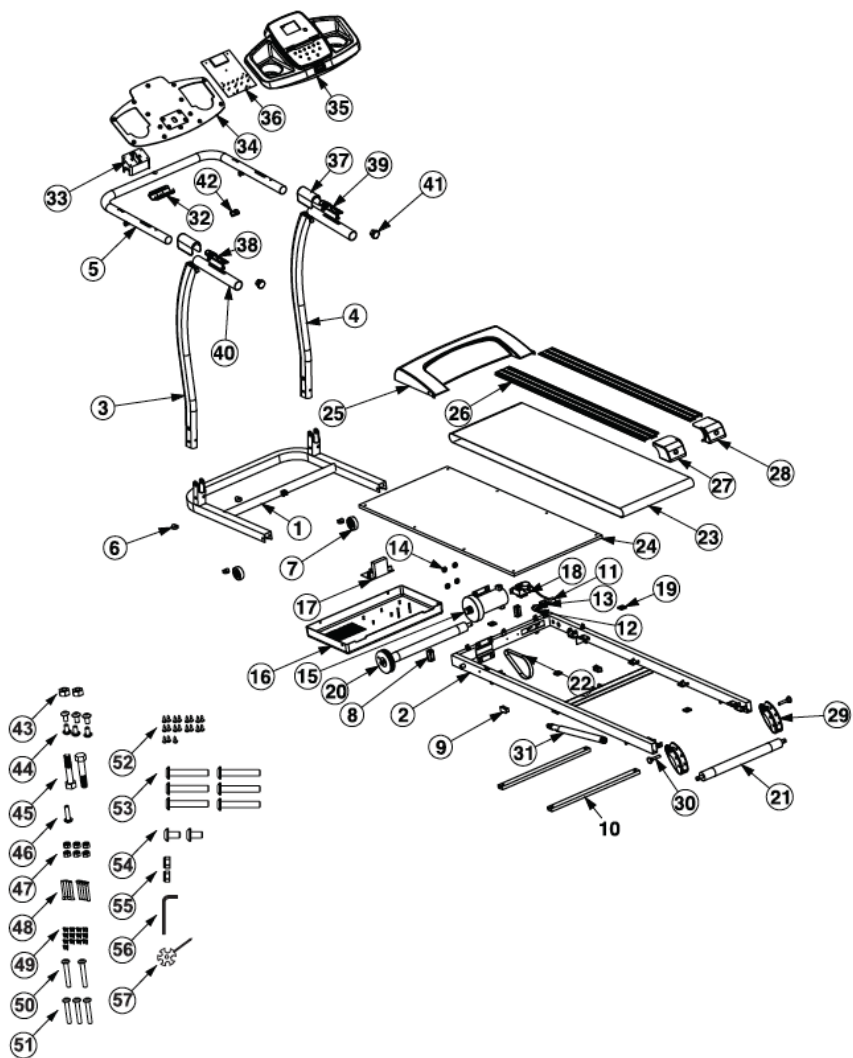
Pokud byl produkt používán nad svoji kapacitu anebo užitnost, byl špatně používán, utrpěl náraz, byl vystaven vlhkosti, ponořen do tekutiny nebo jiné korozivní substance, a jakoukoli vinu připsatelnou spotřebiteli.

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

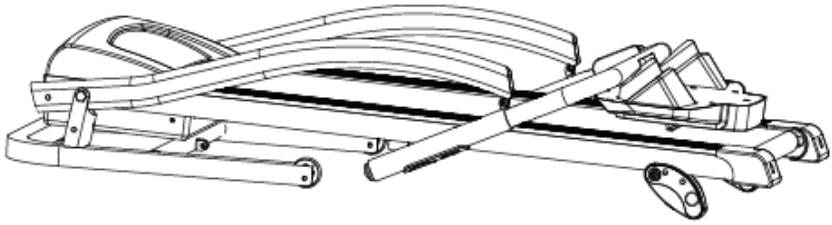
Pokud byl problém zaviněn normálním používáním a opotřebením součástí.

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.



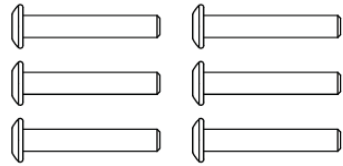
Obr. 1



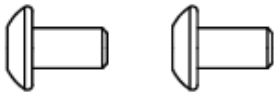
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



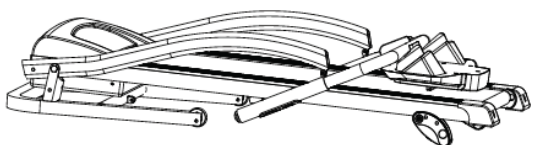
Obr. 7



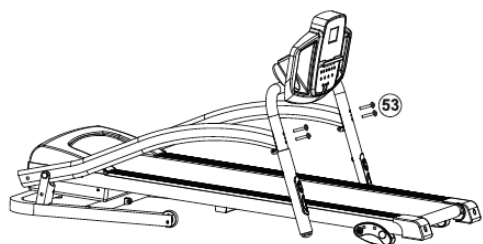
Obr. 8



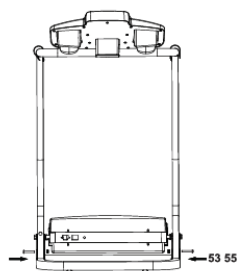
Obr. 9



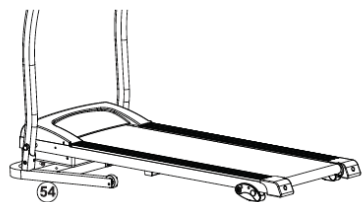
Obr. 10



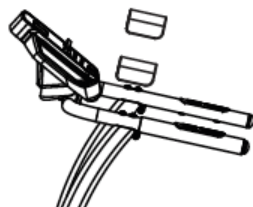
Obr. 11



Obr. 12



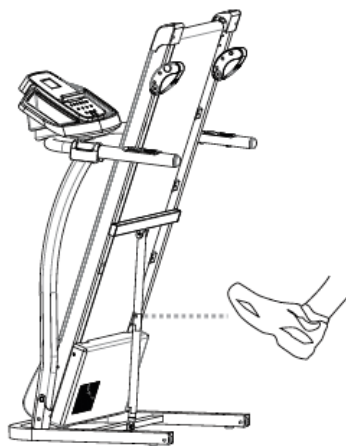
Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17

Programa	Velocidad (km/h) por segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	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

Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26

www.cecotec.es

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

EA02201125