

# cecotec

## **DRUMFIT WAYHOME 1800 RUNNER SPRINT**

Бігова доріжка / Беговая дорожка / Foldable treadmill



Посібник користувача  
Руководство пользователя  
Instruction manual

## **DRUMFIT**



|                              |    |
|------------------------------|----|
| Інструкція з техніки безпеки | 3  |
| Инструкция безопасности      | 19 |
| Safety instructions          | 35 |

## ЗМІСТ

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Компоненти пристрою                     | 8  |
| 2. Перед першим використанням              | 8  |
| 3. Складання пристрою                      | 9  |
| 4. Експлуатація                            | 10 |
| 5. Поради щодо вправ                       | 13 |
| 6. Чищення та технічне обслуговування      | 14 |
| 7. Усунення несправностей                  | 17 |
| 8. Технічні характеристики                 | 17 |
| 9. Утилізація старих електроприладів       | 18 |
| 10. Служба технічної підтримки та гарантія | 18 |
| 11. Авторські права                        | 18 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. Компоненты устройства                    | 24 |
| 2. Перед первым использованием              | 24 |
| 3. Сборка устройства                        | 25 |
| 4. Эксплуатация                             | 26 |
| 5. Советы по упражнениям                    | 29 |
| 6. Чистка и техническое обслуживание        | 30 |
| 7. Устранение неполадок                     | 32 |
| 8. Технические характеристики               | 33 |
| 9. Утилизация старых электроприборов        | 33 |
| 10. Служба технической поддержки и гарантия | 34 |
| 11. Авторские права                         | 34 |

## INDEX

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| 1. Parts and components                                 | 39 |
| 2. Before use                                           | 39 |
| 3. Appliance assembly                                   | 40 |
| 4. Operation                                            | 41 |
| 5. Information on exercising                            | 43 |
| 6. Cleaning and maintenance                             | 45 |
| 7. Troubleshooting                                      | 47 |
| 8. Technical specifications                             | 48 |
| 9. Disposal of old electrical and electronic appliances | 48 |
| 10. Technical support and warranty                      | 48 |
| 11. Copyright                                           | 48 |

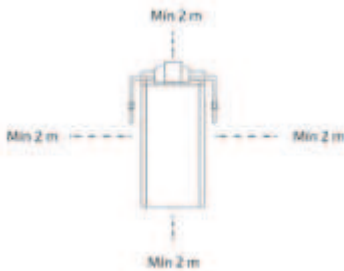
## ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед використанням пристрою уважно прочитайте ці вказівки. Збережіть цей посібник користувача для використання в майбутньому або для нових користувачів.

- Безпечне та ефективне використання можна досягнуто 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 Cecotec. 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 ризикують, 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:
- Встановіть бігову доріжку на рівну, гладку та стійку поверхню із захисним покриттям для підлоги або килимом.
- 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.

## 1. КОМПОНЕНТИ ПРИСТРОЮ

Мал. 1

A. Основна рама

B. Консоль

C. Кермо

D. Поперечні перекладини

E. Накладки на кермо

F. Стіяка для гантелей

G. Гантелі

H. Задні накладки

S1. Шестигранний болт M8x55 (x2)

S2. Шестигранний болт M8x16 (x8)

S3. Вигнута шайба (x4)

S4. Плоска шайба (x2)

S5. Гвинт Phillips M5x10 (x4)

S6. Ключ безпеки

S7. Гвинт ST4x20 (x1)

S8. Гвинт з хрестоподібним шліцем M6x10 (x4)

S9. Овальні болти із шестигранною головкою M8x65 (x2)

S10. Стопорна гайка (x2)

S11. Шестигранний ключ (x1)

S12. Гайковий ключ (x1)

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 DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint
- Інструменти для збирання
- Інструкція з експлуатації

### **3. СКЛАДАННЯ ПРИСТРОЮ**

#### **Важливо**

Цей прилад важить понад 40 кг. Рекомендується, щоб збирання приладу виконували не менше 2 осіб.

#### **Крок 1. Монтаж передніх стійок**

- Розкладіть передні стійки, як показано на малюнку. Поєднайте отвори для болтів обох стійок з базовою рамою.
- Вставте шестигранний болт (S1) з обох боків і затягніть їх за допомогою шестигранного ключа (S11), що додається.
- Потім вставте шестигранний болт (S2) та вигнуту шайбу (S3) у задню частину та затягніть їх за допомогою шестигранного ключа (S11). Мал. 2

#### **Увага**

Не затягуйте болти на кроці 1, поки не завершите крок 2.

#### **Крок 2. Складання керма**

- Встановіть кермо (C) на передні стійки, поєднайте отвори гвинтів ззаду з отворами гвинтів на передніх стійках.
- Затягніть верхню ручку керма (C) шестигранним болтом (S2), простою шайбою (S4), шестигранним болтом (S2) та вигнутою шайбою (S3) з обох боків. Затягніть вузол за допомогою шестигранного ключа (S11), що додається. Мал. 3

#### **Важливо**

Перед встановленням ручки керма переконайтеся, що кабель всередині правої стійки надійно підключений, і будьте обережні, щоб не защемити його.

#### **Крок 3. Складання консолі**

Встановіть консоль (B) на верхню ручку керма (C) і надійно затягніть її одним гвинтом ST4 (S7) та двома шестигранними болтами (S2). Мал. 4

#### **Важливо**

Після встановлення консолі вставте кабель живлення та закріпіть його контргайкою.

#### **Крок 4. Встановлення задніх накладок**

- Затягніть задні накладки (H) на рамі двома гвинтами (S5) з обох боків.
- Використовуйте гайковий ключ (S12), щоб затягнути гвинти, доки вони не будуть надійно закріплені. Мал. 5

Увага

Переконайтеся, що болти на кроці 1 надійно затягнуті.

#### **Крок 5. Установка стійки для гантелі**

5A. Встановіть планки штанги (E) та закріпіть поперечні планки (D) на лівій та правій передніх опорних планках. Вставте гвинти (S8) з обох боків і затягніть їх наполовину за допомогою шестигранного ключа (S11), що додається.

5B. Прикріпіть стійку для гантелі (F) до поперечних планок (D) за допомогою двох шестигранних болтів (S9) та двох контргайок (S10).

5C. Використовуйте шестигранний ключ (S11) та гайковий ключ (S12), щоб затягнути болти та гвинти, доки вони не будуть надійно закріплені. Мал. 6

## **4. ЕКСПЛУАТАЦІЯ**

Увага

Завжди стійте на бічних бортах під час запуску бігової доріжки; ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговій доріжці.

### **Швидкий старт**

Натисніть кнопку START на консолі, щоб розпочати тренування. Бігова доріжка розпочне рух з початкової швидкості 1 км/год. Ви можете натиснути SPEED + або SPEED на консолі, щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування.

Під час тренування ви можете натиснути кнопку STOP на консолі, щоб закінчити тренування будь-якої миті.

### **Функції кнопок:**

#### **START**

Натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування в іншому режимі тренування.

#### **STOP**

Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування в іншому режимі.

#### **PROG**

Натисніть кнопку PROG, щоб вибрати режим попередньо встановленої програми тренування (P01-P12).

## MODE

Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати різні функції (час, відстань або калорії), щоб встановити персоналізовані цілі тренування за допомогою ручного режиму.

## SPEED +

Ця кнопка використовується для збільшення налаштувань кожної функції.

Використовуйте цю кнопку для збільшення налаштувань швидкості бігу під час інтервального тренування у різних режимах тренування.

## SPEED -

Ця кнопка використовується для зменшення налаштувань кожної функції.

Використовуйте цю кнопку для зменшення налаштувань швидкості бігу під час інтервального тренування у різних режимах тренування.

## Висока швидкість (4/8/12)

Використовується для швидшого досягнення бажаної швидкості.

## Функції консолі

### Час

- Показує час тренування в хвилинах і секундах.
- Ви також можете попередньо встановити цільовий час у режимі STOP перед початком тренування. Щоб встановити ЧАС, натисніть кнопку MODE на консолі, поки не побачите, що розділений екран TIME почав блимати.
- Натисніть кнопку SPEED + або SPEED - на консолі, щоб змінити налаштування. Попередньо встановлений цільовий інтервал часу становить від 5:00 до 99:00 хвилин. Після встановлення цільового часу натисніть кнопку START на консолі, щоб розпочати тренування.

### Швидкість

Показує поточну швидкість від найнижчої, 1 км/год до найвищої, 16 км/год.

### Відстань

- Показує сукупну відстань, пройдену під час тренування.
- Ви також можете попередньо встановити цільовий час у режимі STOP перед початком тренування. Щоб встановити DISTANCE, натисніть кнопку MODE на консолі, поки не побачите, що розділений екран DISTANCE почав блимати.
- Натисніть кнопку SPEED + або SPEED - на консолі, щоб змінити налаштування. Діапазон встановлених цільових відстаней становить від 0,50 до 65 км.
- Після встановлення цільової відстані натисніть кнопку START на консолі, щоб розпочати тренування.

### Калорії

- Відображає загальну кількість спалених калорій під час тренування.
- Ви також можете попередньо встановити калорії, які потрібно спалити в режимі STOP перед початком тренування. Щоб встановити CALORIES, натисніть кнопку MODE на консолі, поки не побачите, що розділений екран CALORIES почав блимати.

- Натисніть кнопку SPEED + або SPEED - на консолі, щоб змінити налаштування. Попередньо заданий діапазон калорій, що спалюються, становить від 10 до 995 калорій. Після того, як ви встановили бажану кількість калорій, що спалюються, натисніть кнопку START на консолі, щоб почати тренування.

### Частота серцевих скорочень

- Відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв). Для активації візьміть сенсорні датчики, щоб виміряти пульс під час тренування.
- Дисплей покаже ваше серцебиття через 2-5 секунд. Для точного вимірювання візьміться за датчики обома руками.

### Тренування в режимі попередньо встановленої програми

- Консоль має 12 встановлених програм тренувань на вибір. У режимі попередньо встановленої програми натисніть кнопку PROG, щоб вибрати потрібне тренування (P01-P12).
- Натисніть кнопку SPEED+ або SPEED-, щоб змінити налаштування. Натисніть кнопку START, щоб підтвердити та розпочати тренування.

| Програма/<br>Швидкість/<br>Фазова<br>послідо-<br>вність | 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  | 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  | 4  | 6  | 5  | 4  | 2  |
| P6                                                      | 2 | 3 | 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  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |

## 5. ПОРАДИ З ВПРАВ

### Розминка та заминка

#### Розминка

- Розминка є невід'ємною частиною будь-якого тренування. Мета розминки – підготувати тіло до фізичних вправ і, отже, мінімізувати травму. Розминайтеся від двох до п'яти хвилин перед виконанням вправ.
- Перед початком кожного тренування рекомендується підготувати тіло до більш інтенсивних вправ, розігрівши та розтягнувши м'язи, покращивши кровообіг і пульс, а також постачаючи більше кисню до м'язів.

#### Заминка

- Щоб зменшити скутість, наприкінці кожного тренування охолоджуйте тіло, повторюючи ці вправи. Мета заминки – повернути тіло у стан спокою наприкінці кожного тренування.
- Адекватна заминка повільно уповільнює частоту серцевих скорочень та дозволяє крові повернутися до серця.

#### Обертання головою

- Поверніть голову вправо один раз, доки не відчуєте легкий натяг у лівій частині шиї. Потім поверніть голову назад один раз, витягнувши підборіддя до стелі та залишивши рота відкритим.
- Повторіть дію, повернувши голову вліво один раз. Зрештою, опустіть голову на груди.

#### Підйом плеча

Підніміть праве плече до вуха один раз. Потім підніміть ліве плече, опускаючи праве.

#### Бічна розтяжка

- Розведіть обидві руки в сторони та обережно підніміть їх над головою. Витягніть праву руку якнайдалі до стелі один раз.
- Повторіть цю дію з лівою рукою.

#### Розтяжка квадрицепсів

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, візьміться за кісточку і обережно підтягніть п'яту до сидниць, доки не відчуєте натяг у передній частині стегна. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниць. Утримуйте протягом 15 секунд і повторіть із лівою ногою.

#### Розтяжка внутрішньої частини стегна

- Сядьте на підлогу, з'єднайте підшви ніг та розгорніть коліна назовні. Підніміть ноги якомога ближче до внутрішньої частини стегон.
- Обережно притисніть коліна до підлоги. Утримуйте протягом 15 секунд.

#### **Торкання пальців ніг**

Повільно нахиліться вперед у талії, розслабивши спину та плечі, потягніться кінчиками пальців до пальців ніг. Потягніться вниз якнайдалі і утримуйте положення протягом 15 секунд.

#### **Розтяжка підколінного сухожилля**

Витягніть праву ногу. Покладіть підшву лівої ноги на внутрішню частину правого стегна. Потягніться до шкарпетки якнайдалі. Утримуйте це положення протягом 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть із лівою ногою.

#### **Розтяжка литкових м'язів/ахіллового сухожилля**

- Притуліться до стіни, поставивши праву ногу перед лівою ногою і витягнувши руки перед собою. Тримайте ліву ногу витягнутою, а праву стопу на підлозі.
- Потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Утримуйте положення протягом 15 секунд і повторіть з іншою ногою.

## **6. ЧИЩЕННЯ І ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ**

Попередження:

- Щоб уникнути ураження електричним струмом, вимкніть бігову доріжку та від'єднайте її від мережі перед чищенням або виконанням планового обслуговування.
- Щоб уникнути травм, регулярно перевіряйте ті компоненти, які мають тенденцію до зношування, такі як пружина та бігове полотно.

#### **Очищення**

- Після кожного тренування обов'язково очищайте пристрій та видаляйте залишки поту.
- Очищайте бігову доріжку бавовняною тканиною і м'яким засобом для чищення. Не використовуйте абразивні матеріали та розчинники. Будьте обережні, щоб не допустити попадання занадто великої кількості вологи на консоль, оскільки це може пошкодити тренажер і створити ризик ураження електричним струмом.
- Будь ласка, тримайте бігову доріжку, особливо консоль, далеко від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню дисплея.

#### **Регулювання бігового полотна**

- Бігове полотно попередньо відрегульоване на платформі на заводі, але після тривалого використання воно може ослабнути і вимагати повторного регулювання. Щоб відрегулювати бігове полотно, увімкніть пристрій і дайте йому працювати зі швидкістю 6 км/год.

- Використовуйте шестигранний ключ, що додається, щоб повернути регулювальні болти заднього ролика, щоб відцентрувати бігове полотно. Якщо бігове полотно зміщується ліво, поверніть лівий регулювальний болт на 90° за годинниковою стрілкою. Бігове полотно має почати вирівнюватись. Мал. 7
- Якщо бігове полотно зміщується вправо, поверніть правий регулювальний болт на 90° за годинниковою стрілкою, і бігове полотно має почати вирівнюватись. Продовжуйте повертати регулювальні болти, доки бігове полотно не буде добре відцентроване. Мал. 8
- Якщо бігове полотно прослизає під час використання, вимкніть та від'єднайте бігову доріжку від мережі. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть лівий і правий регулювальні болти задніх роликів на 90° за годинниковою стрілкою. Потім знову увімкніть бігову доріжку та дайте їй попрацювати зі швидкістю 6 км/год. Пройдіться по біговому полотну, щоб визначити, чи ковзає бігове полотно. Повторюйте цей процес, поки бігове полотно не перестане прослизати. Мал. 9

### **Зберігання**

Зберігайте бігову доріжку у закритому, чистому та сухому місці. Ніколи не залишайте та не використовуйте її на відкритому повітрі. Переконайтеся, що тренажер вимкнено, а шнур живлення від'єднано від розетки.

### **Примітка**

Перед переміщенням бігової доріжки переконайтеся, що вимикач живлення знаходиться в положенні ВІМК, а шнур живлення від'єднано від розетки.

### **Розкладання бігової доріжки**

Утримуйте основну раму та обережно натисніть на фіксатор поршня ногою. Утримуйте головну раму, повільно опускаючи її на землю. Увімкніть головний вимикач, розташований на передній частині тренажера, поруч із кабелем живлення. Мал. 10

### **Попередження**

Повітряний поршень повинен уповільнювати основну раму з її опускання. Якщо рама не сповільнюється в міру опускання, то поршень може бути зламаний.

### **Складання бігової доріжки**

Після використання бігової доріжки вимкніть головний вимикач, розташований на передній частині тренажера, поруч із кабелем живлення. Піднімайте основну раму, доки фіксатор повітряного поршня не утримає раму у вертикальному положенні. Ви повинні почути натискання, коли основна рама зафіксується в потрібному положенні. Мал. 11

### **Попередження**

НЕ вмикайте та не експлуатуйте бігову доріжку, коли вона складена.

**Змащування бігового полотна**

Правильне мастило бігової доріжки продовжить її термін служби. Тому після перших 25 годин використання (або 2-3 місяців) нанесіть трохи мастила, а потім повторюйте операцію кожні 50 годин використання (або 5-8 місяців).

**- Перевірка стану мастила бігової доріжки**

Підніміть один бік бігового полотна та торкніться поверхні дошки. Якщо поверхня злегка масляниста, додаткове мастило не потрібно. Однак, якщо поверхня суха на дотик, нанесіть трохи мастила.

**- Як наносити мастило**

Щоб змастити бігову доріжку, спершу складіть її. У нижній частині бігового полотна є два червоні отвори. Капніть кілька крапель силіконової олії в кожне з отворів, зачекайте кілька секунд і знову відкрийте бігову доріжку. Мастило не повинно витікати, тому ви можете використовувати бігову доріжку без будь-яких проблем. Мал. 12

**Аварійне гальмо**

- Перед початком тренування переконайтеся, що ключ безпеки правильно встановлений у консолі, а затискач безпеки надійно прикріплений до одягу. Якщо його впустити, затискач потягне КЛЮЧ АВАРІЙНОГО ГАЛЬМА на панелі управління, і бігова доріжка негайно зупиниться, щоб запобігти травмам.
- Поверніть ключ безпеки на консоль. Натисніть кнопку ПУСК, щоб перезапустити тренування.



## 7. УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

| Проблема                                | Можливі причини                                                                                                                                                                             | Рішення                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бігова доріжка не вмикається            | Тренажер не підключено до мережі.<br>Ключ безпеки неправильно встановлено.<br>Спрацювали автоматичні вимикачі на електричному щитку будинку.<br>Спрацював головний вимикач бігової доріжки. | Вставте шнур живлення в розетку правильно.<br>Вставте ключ безпеки назад.<br>Увімкніть автоматичні вимикачі або викличте електрика, щоб замінити електричний щиток.<br>Зачекайте 5 хвилин і спробуйте знову запустити бігову доріжку. |
| Бігове полотно слизьке                  | Бігове полотно недостатньо натягнуте.                                                                                                                                                       | Відрегулюйте натяг бігового полотна.                                                                                                                                                                                                  |
| Стрічка гальмує, коли на неї наступають | Бігове полотно недостатньо змащене.<br>Бігове полотно надто натягнуте.                                                                                                                      | Змастіть бігове полотно.<br>Відрегулюйте натяг бігового полотна.                                                                                                                                                                      |
| Бігове полотно не відцентроване         | Натяг бігового полотна нерівномірний по відношенню до заднього ролика.                                                                                                                      | Відцентруйте бігове полотно.                                                                                                                                                                                                          |

## 8. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул пристрою: 07186

Пристрій: Бігова доріжка DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint

Напруга: 220-240 В~, 50-60 Гц

Потужність: 2200 Вт

Максимальна вага користувача: 120 кг

Клас HC

Швидкість: 1-18 км/год

Бігова поверхня: 132 x 46 см

Розмір: 170 x 75 x 135 см

Вага: 64 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 виріб 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.

## ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно прочтите эти инструкции перед использованием устройства. Сохраните это руководство по эксплуатации для использования в будущем или для новых пользователей.

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

## 1. КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА

Рис. 1

A. Основная рама

B. Консоль

C. Руль

D. Поперечные перекладины

E. Накладки на руль

F. Стойка для гантелей

G. Гантели

H. Задние накладки

S1. Шестигранный болт M8x55 (x2)

S2. Шестигранный болт M8x16 (x8)

S3. Изогнутая шайба (x4)

S4. Плоская шайба (x2)

S5. Винт Phillips M5x10 (x4)

S6. Ключ безопасности

S7. Винт ST4x20 (x1)

S8. Винт с крестообразным шлицем M6x10 (x4)

S9. Овальные болты с шестигранной головкой M8x65 (x2)

S10. Стопорная гайка (x2)

S11. Шестигранный ключ (x1)

S12. Гаечный ключ (x1)

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

- Tapis de course DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint



- Инструменты для сборки
- Инструкция по эксплуатации

### 3. СБОРКА УСТРОЙСТВА

Важно

Этот прибор весит более 40 кг. Рекомендуется, чтобы сборку прибора выполняли не менее 2 человек.

#### Шаг 1. Монтаж передних стоек

- Разложите передние стойки, как показано на рисунке. Совместите отверстия для болтов обеих стоек с базовой рамой.
- Вставьте шестигранный болт (S1) с обеих сторон и затяните их с помощью прилагаемого шестигранного ключа (S11).
- Затем вставьте шестигранный болт (S2) и изогнутую шайбу (S3) в заднюю часть и затяните их с помощью шестигранного ключа (S11). Рис. 2

Внимание

Не затягивайте полностью болты на шаге 1, пока не завершите шаг 2.

#### Шаг 2. Сборка руля

- Установите руль (C) на передние стойки, совместите отверстия для винтов сзади с отверстиями для винтов на передних стойках.
- Затяните верхнюю ручку руля (C) шестигранным болтом (S2), простой шайбой (S4), шестигранным болтом (S2) и изогнутой шайбой (S3) с обеих сторон. Затяните узел с помощью прилагаемого шестигранного ключа (S11). Рис. 3

Важно

Перед установкой ручки руля убедитесь, что соединительный кабель внутри правой стойки надежно подключен, и будьте осторожны, чтобы не защемить его.

#### Шаг 3. Сборка консоли

Установите консоль (B) на верхнюю ручку руля (C) и надежно затяните ее одним винтом ST4 (S7) и двумя шестигранными болтами (S2).

Важно

После установки консоли вставьте кабель питания и закрепите его контргайкой.

#### Шаг 4. Установка задних накладок

- Затяните задние накладки (H) на раме двумя винтами (S5) с обеих сторон.
- Используйте гаечный ключ (S12), чтобы затянуть винты до тех пор, пока они не будут надежно закреплены. Рис. 5

Внимание

Убедитесь, что болты на шаге 1 надежно затянуты.

#### **Шаг 5. Установка стойки для гантелей**

5A. Установите планки штанги (E) и закрепите поперечные планки (D) на левой и правой передних опорных планках. Вставьте винты (S8) с обеих сторон и затяните их наполовину с помощью прилагаемого шестигранного ключа (S11).

5B. Прикрепите стойку для гантелей (F) к поперечным планкам (D) с помощью двух шестигранных болтов (S9) и двух контргаек (S10).

5C. Используйте шестигранный ключ (S11) и гаечный ключ (S12), чтобы затянуть болты и винты до тех пор, пока они не будут надежно закреплены. Рис. 6

## **4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ**

Внимание

Всегда стойте на боковых бортиках при запуске беговой дорожки; никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговой ленте.

### **Быстрый старт**

Нажмите кнопку START на консоли, чтобы начать тренировку. Беговая дорожка начнет движение с начальной скорости 1 км/ч. Вы можете нажать SPEED + или SPEED - на консоли, чтобы увеличить или уменьшить скорость во время тренировки.

Во время тренировки вы можете нажать кнопку STOP на консоли, чтобы закончить тренировку в любой момент.

### **Функции кнопок:**

#### **START**

Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку в другом режиме тренировки.

#### **STOP**

Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренировку в другом режиме тренировки.

#### **PROG**

Нажмите кнопку PROG, чтобы выбрать режим предустановленной программы тренировки (P01-P12).

#### **MODE**

Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать различные функции (время, расстояние или калории), чтобы задать персонализированные цели тренировки с помощью ручного режима.

### **SPEED +**

Эта кнопка используется для увеличения настроек каждой функции. Используйте эту кнопку для увеличения настроек скорости бега во время интервальной тренировки в различных режимах тренировки.

### **SPEED -**

Эта кнопка используется для уменьшения настроек каждой функции. Используйте эту кнопку для уменьшения настроек скорости бега во время интервальной тренировки в различных режимах тренировки.

### **Высокая скорость (4/8/12)**

Используется для более быстрого достижения желаемой скорости.

## **Функции консоли**

### **Время**

- Показывает прошедшее время тренировки в минутах и секундах.
- Вы также можете предварительно установить целевое время в режиме STOP перед началом тренировки. Чтобы установить ВРЕМЯ, нажмите кнопку MODE на консоли, пока не увидите, что разделенный экран TIME начал мигать.
- Нажмите кнопку SPEED + или SPEED - на консоли, чтобы изменить настройку. Предварительно установленный целевой интервал времени составляет от 5:00 до 99:00 минут. После установки целевого времени нажмите кнопку START на консоли, чтобы начать тренировку.

### **Скорость**

Показывает текущую скорость от самой низкой, 1 км/ч, до самой высокой, 16 км/ч.

### **Расстояние**

- Показывает совокупное расстояние, пройденное во время тренировки.
- Вы также можете предварительно установить целевое время в режиме STOP перед началом тренировки. Чтобы установить DISTANCE, нажмите кнопку MODE на консоли, пока не увидите, что разделённый экран DISTANCE начал мигать.
- Нажмите кнопку SPEED + или SPEED - на консоли, чтобы изменить настройку. Диапазон предустановленных целевых расстояний составляет от 0,50 до 65 километров.
- После установки целевого расстояния нажмите кнопку START на консоли, чтобы начать тренировку.

### **Калории**

- Показывает общее количество сожженных калорий во время тренировки.
- Вы также можете предварительно установить калории, которые вы хотите сжечь в режиме STOP перед началом тренировки. Чтобы установить CALORIES, нажмите кнопку MODE на консоли, пока не увидите, что разделённый экран CALORIES начал мигать.

- Нажмите кнопку SPEED + или SPEED - на консоли, чтобы изменить настройку. Предварительно заданный диапазон сжигаемых калорий составляет от 10 до 995 калорий. После того, как вы установили желаемое количество сжигаемых калорий, нажмите кнопку START на консоли, чтобы начать тренировку.

### Частота сердечных сокращений

- Отображает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (уд./мин). Для активации возьмитесь за сенсорные датчики, чтобы измерить пульс во время тренировки.
- Дисплей покажет ваше сердцебиение через 2-5 секунд. Для наиболее точного измерения возьмитесь за датчики обеими руками.

### Тренировка в режиме предустановленной программы

- Консоль имеет 12 предустановленных программ тренировок на выбор. В режиме предустановленной программы нажмите кнопку PROG, чтобы выбрать нужную тренировку (P01-P12).
- Нажмите кнопку SPEED + или SPEED -, чтобы изменить настройку. Нажмите кнопку START, чтобы подтвердить и начать тренировку.

| Программа/<br>Скорость/<br>Фазовая<br>последова-<br>тельность | 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  | 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  | 4  | 6  | 5  | 4  | 2  |
| P6                                                            | 2 | 3 | 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  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |

## 5. СОВЕТЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### Разминка и заминка

#### Разминка

- Разминка является неотъемлемой частью любой тренировки. Цель разминки – подготовить тело к физическим упражнениям и, следовательно, свести к минимуму травмы. Разминайтесь от двух до пяти минут перед выполнением упражнений.
- Перед началом каждой тренировки рекомендуется подготовить тело к более интенсивным упражнениям, разогрев и растянув мышцы, улучшив кровообращение и пульс, а также поставляя больше кислорода к мышцам.

#### Заминка

- Чтобы уменьшить скованность, в конце каждой тренировки охлаждайте тело, повторяя эти упражнения. Цель заминки – вернуть тело в состояние покоя в конце каждой тренировки.
- Адекватная заминка медленно замедляет частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

#### Вращение головой

- Поверните голову вправо один раз, пока не почувствуете легкое натяжение в левой части шеи. Затем поверните голову назад один раз, вытянув подбородок к потолку и оставив рот открытым.
- Повторите действие, повернув голову влево один раз. Наконец, опустите голову на грудь.

#### Подъем плеча

Поднимите правое плечо к уху один раз. Затем поднимите левое плечо, опуская правое.

#### Боковое растяжение

- Разведите обе руки в стороны и осторожно поднимите их над головой. Вытяните правую руку как можно дальше к потолку один раз.
- Повторите это действие с левой рукой.

#### Растяжка квадрицепсов

Опираясь одной рукой на стену для равновесия, возьмитесь за лодыжку и осторожно подтяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение в передней части бедра. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте в течение 15 секунд и повторите с левой ногой.

### **Растяжка внутренней части бедра**

- Сядьте на пол, соедините подошвы ног и разверните колени наружу. Поднимите ноги как можно ближе к внутренней части бедер.
- Осторожно прижмите колени к полу. Удерживайте в течение 15 секунд.

### **Касание пальцев ног**

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив спину и плечи, потянитесь кончиками пальцев к пальцам ног. Потянитесь вниз как можно дальше и удерживайте положение в течение 15 секунд.

### **Растяжка подколенного сухожилия**

Вытяните правую ногу. Поместите подошву левой ноги на внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь к носку как можно дальше. Удерживайте это положение в течение 15 секунд. Расслабьтесь, а затем повторите с левой ногой.

### **Растяжка икроножных мышц/ахиллова сухожилия**

- Приклонитесь к стене, поставив правую ногу перед левой ногой и вытянув руки перед собой. Держите левую ногу вытянутой, а правую стопу на полу.
- Затем согните правую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите с другой ногой.

## **6. ЧИСТКА И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

Предупреждение:

- Во избежание поражения электрическим током выключите беговую дорожку и отсоедините ее от сети перед чисткой или выполнением планового обслуживания.
- Во избежание травм регулярно проверяйте те компоненты, которые имеют тенденцию к износу, такие как пружина и беговое полотно.

### **Очистка**

- После каждой тренировки обязательно очищайте устройство и удаляйте остатки пота.
- Очищайте беговую дорожку хлопчатобумажной тканью и мягким чистящим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители. Будьте осторожны, чтобы не допустить попадания слишком большого количества влаги на консоль, так как это может повредить тренажер и создать риск поражения электрическим током.
- Пожалуйста, держите беговую дорожку, особенно консоль, вдали от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение дисплея.

### **Регулировка бегового полотна**

- Беговое полотно предварительно отрегулировано на платформе на заводе, но

после длительного использования оно может ослабнуть и потребовать повторной регулировки. Чтобы отрегулировать беговое полотно, включите устройство и дайте ему поработать со скоростью 6 км/ч.

- Используйте прилагаемый шестигранный ключ, чтобы повернуть регулировочные болты заднего ролика, чтобы отцентрировать беговое полотно. Если беговое полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на 90° по часовой стрелке. Беговое полотно должно начать выравниваться. Рис. 7
- Если беговое полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на 90° по часовой стрелке, и беговое полотно должно начать выравниваться. Продолжайте поворачивать регулировочные болты, пока беговое полотно не будет хорошо отцентрировано. Рис. 8
- Если беговое полотно проскальзывает во время использования, выключите и отсоедините беговую дорожку от сети. Используя предоставленный шестигранный ключ, поверните левый и правый регулировочные болты задних роликов на 90° по часовой стрелке. Затем снова включите беговую дорожку и дайте ей поработать со скоростью 6 км/ч. Пробежитесь по беговому полотну, чтобы определить, проскальзывает ли беговое полотно. Повторяйте этот процесс, пока беговое полотно не перестанет проскальзывать. Рис. 9

### **Хранение**

Храните беговую дорожку в закрытом, чистом и сухом месте. Никогда не оставляйте и не используйте ее на открытом воздухе. Убедитесь, что тренажер выключен, а шнур питания отсоединен от розетки.

### **Примечание**

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

### **Раскладывание беговой дорожки**

Удерживайте основную раму, а затем осторожно нажмите на фиксатор поршня ногой. Удерживайте основную раму, медленно опуская ее на землю. Включите главный выключатель, расположенный на передней части тренажера, рядом с кабелем питания. Рис. 10

### **Предупреждение**

Воздушный поршень должен замедлять основную раму по мере ее опускания. Если рама не замедляется по мере опускания, поршень может быть сломан.

### **Складывание беговой дорожки**

После использования беговой дорожки выключите главный выключатель, расположенный на передней части тренажера, рядом с кабелем питания. Поднимайте основную раму, пока фиксатор воздушного поршня не удержит раму в вертикальном положении. Вы должны услышать щелчок, когда основная рама зафиксирована в нужном положении. Рис. 11

## Предупреждение

НЕ включайте и не эксплуатируйте беговую дорожку, когда она сложена.

### Смазка бегового полотна

Правильная смазка беговой дорожки продлит ее срок службы. По этой причине после первых 25 часов использования (или 2-3 месяцев) нанесите немного смазки, а затем повторяйте операцию каждые 50 часов использования (или 5-8 месяцев).

#### – Проверка состояния смазки беговой дорожки

Поднимите одну сторону бегового полотна и коснитесь поверхности доски. Если поверхность слегка маслянистая, дополнительная смазка не требуется. Однако, если поверхность сухая на ощупь, нанесите немного смазки.

#### – Как наносить смазку

Чтобы смазать беговую дорожку, сначала сложите ее. В нижней части бегового полотна есть два красных отверстия. Капните несколько капель силиконового масла в каждое из отверстий, подождите несколько секунд и снова откройте беговую дорожку. Смазка не должна вытечь, поэтому вы можете использовать беговую дорожку без каких-либо проблем. Рис. 12

### Аварийный тормоз

- Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности правильно установлен в консоли, а зажим безопасности надежно прикреплен к одежде. Если его уронить, зажим потянет КЛЮЧ АВАРИЙНОГО ТОРМОЗА на панели управления, и беговая дорожка немедленно остановится, чтобы предотвратить травмы.
- Верните ключ безопасности на консоль. Нажмите кнопку ПУСК, чтобы перезапустить тренировку.

## 7. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

| Проблема                      | Возможные причины                                                                                                                                                                                | Решение                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Беговая дорожка не включается | Тренажер не подключен к сети.<br>Ключ безопасности неправильно установлен.<br>Сработали автоматические выключатели на электрическом щитке дома.<br>Сработал главный выключатель беговой дорожки. | Вставьте шнур питания в розетку правильно.<br>Вставьте ключ безопасности обратно.<br>Включите автоматические выключатели или вызовите электрика для замены электрического щитка. |



|                                        |                                                                         |                                                                    |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Беговое полотно скользкое              | Беговое полотно недостаточно натянуто.                                  | Ajustez la tension de la bande.                                    |
| Лента тормозит, когда на нее наступают | Беговое полотно недостаточно смазано. Беговое полотно слишком натянуто. | Смажьте беговое полотно. Отрегулируйте натяжение бегового полотна. |
| Беговое полотно не отцентрировано      | Натяжение бегового полотна неравномерно по отношению к заднему ролику.  | Отцентрируйте беговое полотно.                                     |

## 8. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул устройства: 07186

Устройство: Беговая дорожка DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint Напряжение: 220-240 В~, 50-60 Гц

Мощность: 2200 Вт

Максимальный вес пользователя: 120 кг

Класс НС

Скорость: 1-18 км/ч

Беговая поверхность: 132 x 46 см

Размер: 170 x 75 x 135 см

Вес: 64 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. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ГАРАНТИЯ

Cecotec несет ответственность перед конечным пользователем или потребителем за любое несоответствие, существующее на момент поставки продукта, в соответствии с условиями и сроками, установленными применимыми правилами. Рекомендуется, чтобы ремонт выполнялся квалифицированным персоналом. Если в любой момент вы обнаружите какую-либо проблему с вашим продуктом или у вас возникнут какие-либо сомнения, не стесняйтесь обращаться в официальную службу технической поддержки Cecotec по телефону +34 963 210 728.

## 11. АВТОРСКИЕ ПРАВА

Права интеллектуальной собственности на тексты, рисунки, фотографии и иллюстрации в этом руководстве принадлежат CECOTEC INNOVACIONES, S.L. Все права защищены. Содержание этой публикации не может быть полностью или частично воспроизведено, сохранено в поисковой системе, передано или распространено любыми средствами (электронными, механическими, фотокопированием, записью или аналогичными) без предварительного разрешения CECOTEC INNOVACIONES, S.L.

## SAFETY INSTRUCTIONS

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

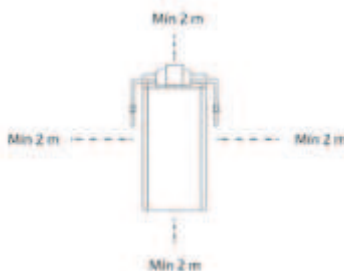
- Safe and efficient use can be only achieved if the machine is properly assembled, maintained, and used.
- It is your responsibility to make sure every user is informed about the warnings and precautions stated in this instruction manual.
- This appliance can be used by children aged 8 years and above 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 official Cecotec Technical Support Service. 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.

#### ENGLISH

- Exercise extreme caution when adjusting the walking belt. Keep your fingers, hair, and clothing away from the walking belt.
- Do not cover the walking 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:
  - Place the treadmill on a flat, smooth, and stable surface with a protective floor covering or carpet.
  - Make sure you leave a minimum of 2 metres around the treadmill.



- Do not place anything behind the treadmill that could obstruct the emergency exit.
- Do not stand on the treadmill if you are not using it or if you are preparing to use it. Place both feet on the treadmill's side borders. Get on it only when you are ready.
- Never start at full speed.
- Do not jump on the treadmill.
- Keep the treadmill away from excessive humidity and dust.
- Make sure that those present during the exercise are aware of potential hazards, e.g., protruding moving parts.
- Incorrect/excessive training can cause injuries.
- Do not arch your back when using the treadmill, always try to keep your back straight.

- WARNING: the heart rate sensors may be inaccurate, as it is not a medical device. Sensors can give you estimated heart rate information.
- If you feel any discomfort, stop exercising immediately. It may be dangerous for your health. If it persists, go immediately to the nearest medical centre.
- WARNING: do not run the treadmill when folded up.
- WARNING: wait for the running surface to come to stop completely before folding the treadmill.
- Noise emission under load is higher than without load.
- To make an emergency stop, place your hands on the handlebars, and place your feet on the side borders.
- Always attach the safety clip to your clothing at waist level and attach the safety key to the control panel before starting your workout.
- To prevent accidents, this treadmill comes with a safety key to be securely attached to your clothing. In the event that you accidentally trip or slip while walking or running on the treadmill, remove the safety key from the console to stop the treadmill's motor. Re-insert the safety key to resume the training.

## 1. PARTS AND COMPONENTS

Fig. 1

- A. Main frame
- B. Console
- C. Handlebar
- D. Cross bars
- E. Bar trims
- F. Dumbbell rack
- G. Dumbbells
- H. Rear trim covers
- S1. M8x55 Hexagonal bolt (x2)
- S2. M8x16 Hexagonal bolt (x8)
- S3. Curved washer (x4)
- S4. Plain washer (x2)
- S5. M5x10 Phillips screw (x4)
- S6. Safety key
- S7. ST4x20 Screw (x1)
- S8. M6x10 Crosshead screw (x4)
- S9. M8x65 Hexagon socket head oval bolts (x2)
- S10. Lock nut (x2)
- S11. Allen key (x1)
- S12. Spanner (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**

- DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint Treadmill
- Tools for assembly
- Instruction manual

**3. APPLIANCE ASSEMBLY****Important**

This appliance weighs more than 40 kg. It is recommended that at least 2 people assemble the appliance.

**Step 1. Mounting the front uprights**

- Unfold the front uprights as shown in the figure. Align the bolt holes of both uprights with the base frame.
- Insert a hexagonal bolt (S1) on both sides and tighten them with the Allen key (S11) provided.
- Next, insert a hexagonal bolt (S2) and a curved washer (S3) at the rear part and tighten them with the Allen key (S11). Fig. 2

**Attention**

Do not fully tighten the bolts in step 1 until you have completed step 2.

**Step 2. Assembling the handlebar**

- Fit the handlebar (C) to the front uprights, align the screw holes at the rear with the screw holes in the front uprights.
- Tighten the upper handlebar (C) with a hexagonal bolt (S2), a plain washer (S4), a hexagonal bolt (S2) and a curved washer (S3) on both sides. Tighten the assembly with the Allen key (S11) provided. Fig. 3

**Important**

Before fitting the handlebar, make sure that the connecting cable inside the right-hand upright is securely connected, and be careful not to pinch it.

**Step 3. Assembling the console**

Install the console (B) on the upper handlebar (C) and tighten it securely with one ST4 screw (S7) and two hexagonal bolts (S2). Fig. 4.

**Important**

After installation of the console, insert the power cable and secure it with the locknut.

**Step 4. Installing the rear trim covers**

- Tighten the rear trim covers (H) to the frame with two screws (S5) on both sides.



- Use the spanner (S12) to tighten the screws until they are securely fastened. Fig. 5

Attention

Make sure the bolts in step 1 are securely tightened.

### **Step 5. Installing the dumbbell rack**

- 5A. Fit the bar trims (E) and fix the cross bars (D) to the left and right front support bars. Insert the screws (S8) on both sides and tighten them halfway with the Allen key (S11) provided.
- 5B. Attach the dumbbell rack (F) to the cross bars (D) with two hexagonal bolts (S9) and two locknuts (S10).
- 5C. Use the Allen key (S11) and the spanner (S12) to tighten the bolts and screws until they are securely fastened. Fig. 6

## **4. OPERATION**

Attention

Always stand on the side rails when starting the treadmill; never start the treadmill while standing on the walking belt.

### **Quick Start**

Press the START button on the console to begin the training session. The treadmill shall start moving with an initial speed of 1 km/h. You can press the SPEED + or SPEED - on the console to increase or decrease speed during training.

During the training session, you can press the STOP button on the console to finish the training at any moment.

### **Button functions**

#### **START**

Press the START button to start training in a different training mode.

#### **STOP**

Press the STOP button to stop training in a different training mode.

#### **PROG**

Press the PROG button to select a pre-set training programme mode (P01-P12).

#### **MODE**

Press the MODE button to select different functions (time, distance, or calories) to set personalised training targets using the manual mode.

**SPEED +**

This button is used to raise the settings of each function. Use this button to increase running speed settings during interval training in the different training modes.

**SPEED -**

This button is used to decrease the settings of each function. Use this button to decrease running speed settings during interval training in the different training modes.

**Fast speed (4/8/12)**

It is used to reach the desired speed more quickly.

**Console functions****Time**

- It shows the elapsed training time in minutes and seconds.
- You can also pre-set target time in STOP mode before you start training. To set the TIME press the MODE button on the console until you see the TIME split screen start to flash.
- Press the SPEED + or SPEED - button on the console to change the setting. The pre-set target time interval is 5:00 to 99:00 minutes. Once the target time is preset, press the START button on the console to start the training session.

**Speed**

It shows the current speed from the lowest, 1 km/h, to the highest speed, 16 km/h.

**DIST**

- It shows the cumulative distance travelled during training.
- You can also pre-set target time in STOP mode before you start training. To set the DISTANCE press the MODE button on the console until you see the DISTANCE split screen start to flash.
- Press the SPEED + or SPEED - button on the console to change the setting. The pre-set target distance range is 0.50 to 65 kilometres.
- Once the target distance is preset, press the START button on the console to start the training session.

**CAL**

- It shows the total number of calories burned during training.
- You can also pre-set the calories you want to burn in STOP mode before you start training. To set the CALORIES press the MODE button on the console until you see the CALORIES split screen start to flash.
- Press the SPEED + or SPEED - button on the console to change the setting. The pre-set range of calories burned is 10 to 995 calories. Once you have preset the calories you want to burn, press the START button on the console to start the training session.

**Heart rate**

- Displays your current heart rate in beats per minute (bpm). To activate, grasp the touch sensors to measure your pulse during training.
- The display will show your beating after 2-5 seconds. For the most accurate measurement, grasp the sensors with both hands.

**Training in pre-set programme mode**

- The console has 12 pre-set training programmes to choose from. When in pre-set programme mode, press the PROG button to select the desired training (P01-P12).
- Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start training.

| Programme/<br>Speed/<br>Phase<br>sequences | 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  | 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  | 4  | 6  | 5  | 4  | 2  |
| P6                                         | 2 | 3 | 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  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |

**5. INFORMATION ON EXERCISING****Warm-up and cool-down routine****Warm up**

- Warm up is an essential part of any training session. The objective of warming up is to

prepare the body for physical exercise and therefore minimise injuries. Warm up two to five minutes before doing exercise.

- Before starting each training session, it is advisable to prepare the body for more intense exercise by warming up and stretching the muscles, increasing circulation and pulse, and supplying more oxygen to the muscles.

### **Cool down**

- To reduce stiffness, at the end of each workout, cool your body by repeating these exercises. The aim of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each training session.
- Adequate cooling down slowly slows the heart rate and allows blood to return to the heart.

### **Rotating your head**

- Rotate your head to the right once, until you feel a slight pull on the left side of your neck. Then turn your head back once, extending your chin towards the ceiling and leaving your mouth open.
- Repeat the action by turning your head to the left once. Lastly, drop your head to your chest.

### **Shoulder lift**

Lift the right shoulder towards the ear once. Next, raise the left shoulder while lowering the right one.

### **Lateral stretching**

- Open both arms to the side and gently lift them above your head. Stretch your right arm as far as you can towards the ceiling once.
- Repeat this action with your left arm.

### **Quadriceps stretching**

With one hand resting on the wall for balance, grab your ankle and gently bring your heel towards your buttocks until you feel a tug on the front of your thigh. Bring the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat with the left foot.

### **Inner thigh stretching**

- Sit on the floor with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Bring your feet as close to your inner thighs as possible.
- Gently push the knees towards the ground. Hold for 15 seconds.

### **Touching your feet**

Slowly bend forward at the waist, letting your back and shoulders relax as you stretch your fingertips towards your toes. Stretch down as far as you can and hold the position for 15

seconds.

### **Hamstring stretching**

Extend the right leg. Place the sole of the left foot against the inside of the right thigh. Stretch towards the toe as far as you can. Hold this position for 15 seconds. Relax and then repeat with the left leg.

### **Calf/Achilles tendon stretching**

- Lean against a wall with your right leg in front of your left leg and your arms in front of you. Keep your left leg stretched out and your right foot on the floor.
- Then, bend your right leg and lean forward, moving your hips towards the wall. Hold the position for 15 seconds and repeat with the other leg.

## **6. CLEANING AND MAINTENANCE**

Warning:

- To avoid electric shock, turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.
- 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 console, as this could damage the machine and create a risk of electric shock.
- Please keep the treadmill, especially the console, away from direct sunlight to prevent damage to the display.

### **Adjusting the walking belt**

- The walking belt is pre-adjusted to the platform at the factory, but, after prolonged use, it may loosen and require readjustment. To adjust the walking belt, turn the appliance on and let it run at a speed of 6 km/h.
- Use the Allen key provided to turn the rear roller adjustment bolts to centre the walking belt. If the walking belt moves to the left, turn the left adjustment bolt 90° clockwise. The walking belt should begin to correct itself. Fig. 7
- If the walking belt moves to the right, turn the right adjustment bolt 90° clockwise, and the walking belt should begin to correct itself. Continue turning the adjusting bolts until the walking belt is well centred. Fig. 8
- If the walking belt slips during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen key

provided, turn the left and right adjustment bolts of the rear rollers 90° clockwise. Then switch the treadmill back on and let it run at a speed of 6 km/h. Run over the walking belt to determine if the walking belt is still slipping. Repeat this process until the walking belt stops slipping. Fig. 9

### **Storage**

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

### **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.

### **Unfolding the treadmill**

Hold the main frame and then gently press the piston lock with your foot. Hold the main frame while slowly lowering it to the ground. Turn on the main switch located on the front of the machine, near the power cable. Fig. 10

### **Warning**

The air piston must slow down the main frame as it descends. If the frame does not slow down as it descends, the piston may be broken.

### **Folding the treadmill**

After using the treadmill, turn off the main switch located on the front of the machine, near the power cable. Lift the main frame until the air piston lock holds the frame upright. You should hear a click when the main frame has locked into position. Fig. 11

### **Warning**

DO NOT turn on or operate the treadmill when it is folded.

### **Lubricating the walking belt**

Correctly greasing the treadmill will prolong its life. For that reason, after the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply a little lubricant and then repeat the operation every 50 hours of use (or 5-8 months).

#### **- Checking the lubrication status of the treadmill**

Lift one side of the walking belt and touch the surface of the board. If the surface is slightly oily, no further lubrication is required. However, if the surface feels dry to the touch, apply a little lubricant.

#### **- How to apply the lubricant**

To lubricate the treadmill, first fold it up. There are two red openings at the bottom of the walking belt. Put a few drops of silicone oil in each of the openings, wait a few seconds and reopen the treadmill. The lubricant cannot leak out, so you can use the treadmill without any problems. Fig. 12

### Emergency brake

- Before starting a training session, make sure that the safety key is correctly placed in the console and that the safety clip is securely attached to a piece of clothing. If dropped, the clip will pull the EMERGENCY BRAKE KEY on the control panel and the treadmill will stop immediately to help prevent injury.
- Put the safety key back on the console. Press the START button on to restart the training session.

## 7. TROUBLESHOOTING

| Problem                          | Possible causes                                                                                                                                                                                 | Solution                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The treadmill does not switch on | The machine is not plugged in.<br>The safety key is not properly fitted.<br>The circuit breakers in the house's electrical panel have tripped.<br>The main switch of the treadmill has tripped. | Plug the power cord correctly into a power outlet.<br>Put the safety key back on.<br>Turn the circuit breakers back up or call an electrician to replace the electrical panel.<br>Wait 5 minutes and try to start the treadmill again. |
| The walking belt is slippery     | The walking belt is not sufficiently tensioned.                                                                                                                                                 | Adjust the walking belt tension.                                                                                                                                                                                                       |
| The band brakes when stepped on  | The walking belt is not sufficiently lubricated.<br>The walking belt is too tight.                                                                                                              | Lubricate the walking belt.<br>Adjust the walking belt tension.                                                                                                                                                                        |
| The walking belt is not centred  | Walking belt tension is not uniform with respect to the rear roller.                                                                                                                            | Centre the walking belt.                                                                                                                                                                                                               |

## 8. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Product reference: 07186

Product: DrumFit WayHome 1800 Runner Sprint Treadmill

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

Power: 2200 W

Maximum user weight: 120 kg

HC Class

Speed: 1-18 km/h

Running surface: 132 x 46 cm

Size: 170 x 75 x 135 cm

Weight: 64 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.



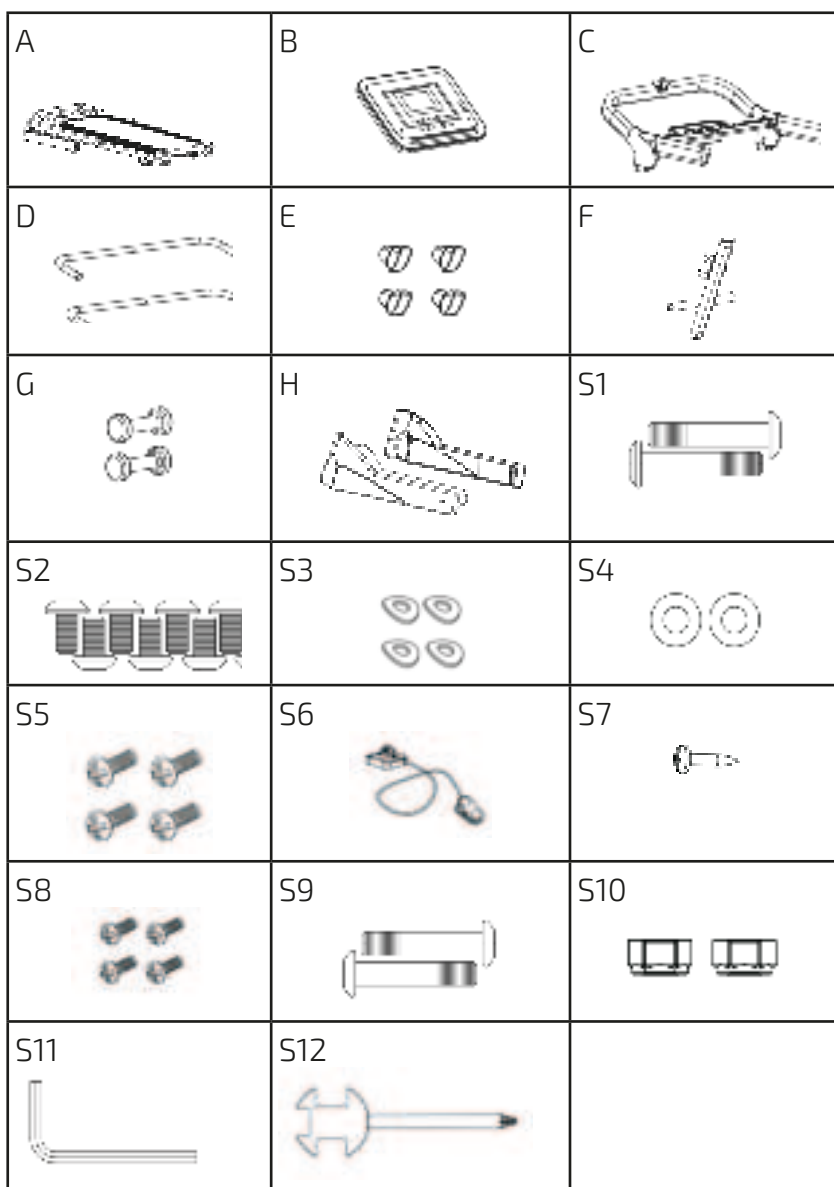


Рис./ Мал./ Fig. 1

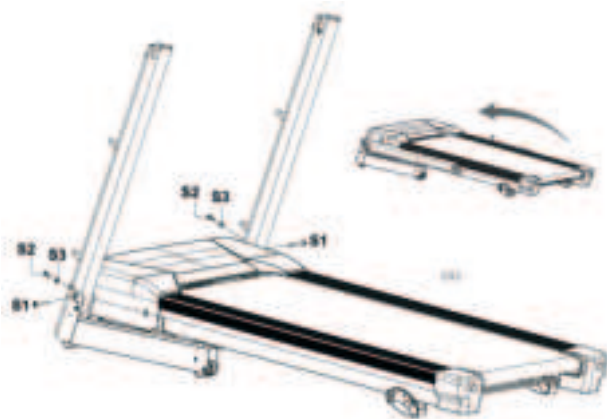


Рис./ Мал./ Fig. 2

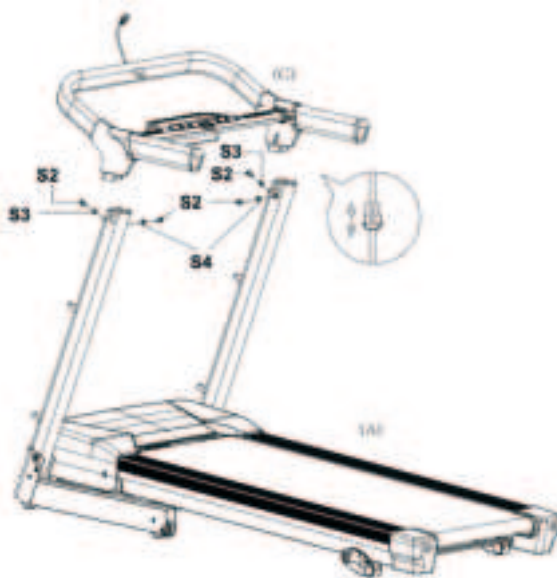


Рис./ Мал./ Fig. 3

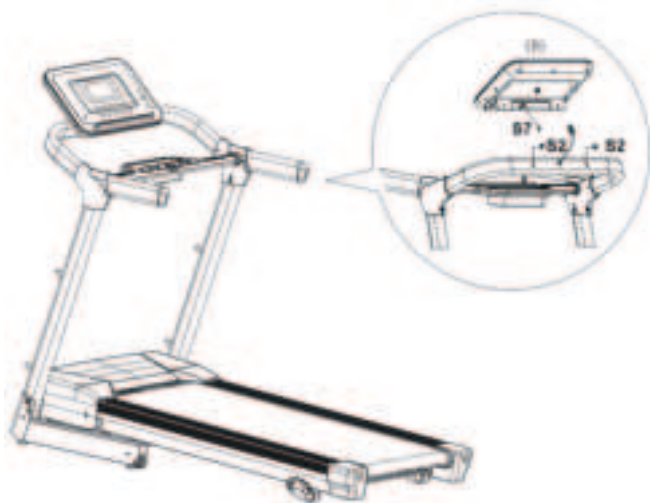


Рис./ Мал./ Fig. 4

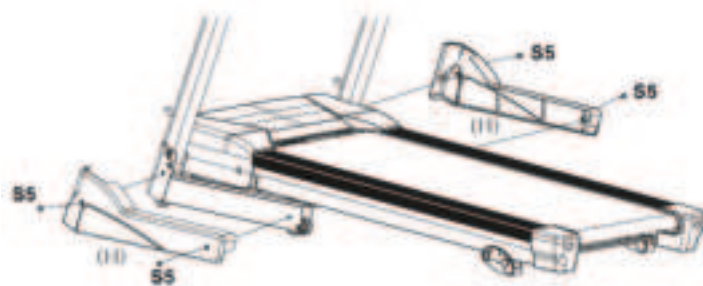


Рис./ Мал./ Fig. 5

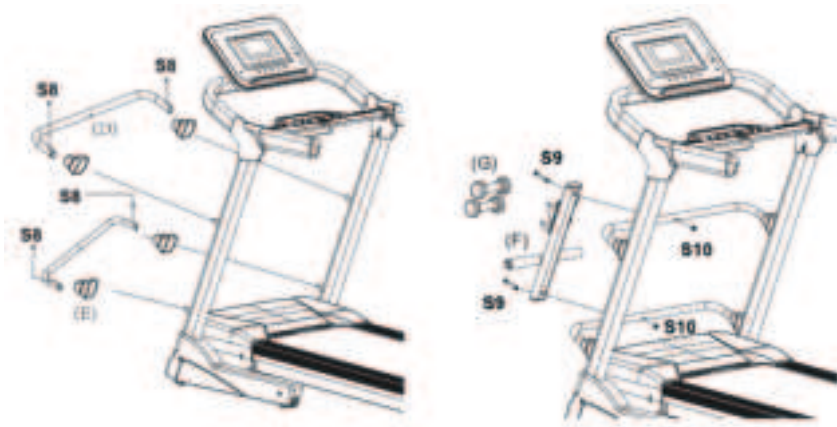


Рис./ Мал./ Fig. 6



Рис./ Мал./ Fig. 7



Рис./ Мал./ Fig. 8



Рис./ Мал./ Fig. 9



Рис./ Мал./ Fig. 10



Рис./ Мал./ Fig. 11

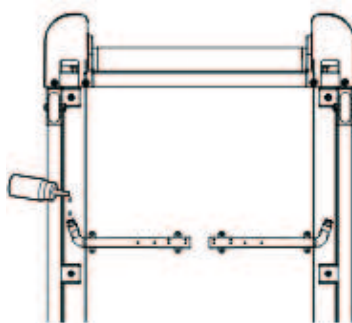


Рис./ Мал./ Fig. 12

[www.cecotec.es](http://www.cecotec.es)

Cecotec Innovaciones S.L.  
Av. Reyes Católicos, 60  
46910, Alfafar (Valencia), Spain  
SF01230904