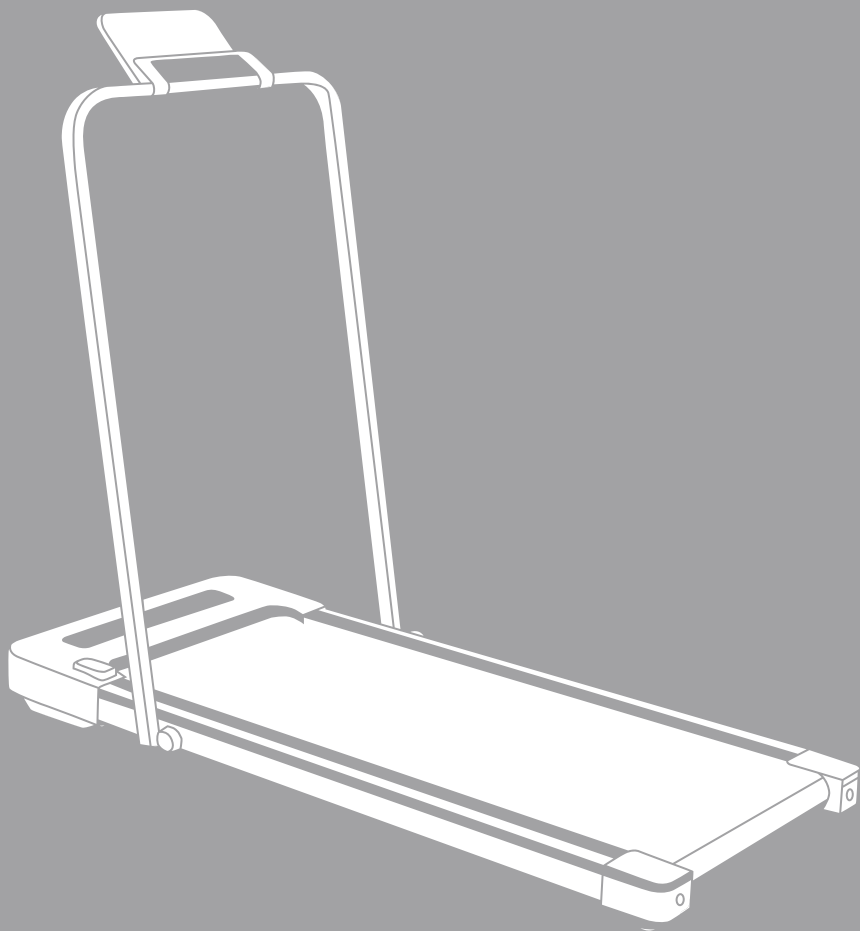


# PRIXTON

RUN FIT COMPACT RF110



CINTA DE CORRER TREADMILL

---

## INDEX

ES	3
EN	10
FR	17
IT	24
DE	31
PT	38
NL	45

**Nota:**

Antes de la instalación y operación, por favor lee este manual de operación cuidadosamente y guarda este manual para referencia futura.

**ADVERTENCIA E INFORMACIÓN DE SEGURIDAD**

1. Asegúrate de leer el manual cuidadosamente antes de intentar ensamblar o usar la Cinta de Correr Eléctrica.
2. La Cinta de Correr Eléctrica debe ser posicionada sobre una superficie plana y firme.
3. La Cinta de Correr Eléctrica está diseñada únicamente para uso en interiores. No debe ser utilizada en exteriores.
4. No coloques la Cinta de Correr Eléctrica sobre una alfombra gruesa y profunda, ya que el aire debe circular debajo.
5. Siempre usa la vestimenta correcta al usar la Cinta de Correr Eléctrica. No uses ropa suelta o larga, ya que podría enredarse en la banda en movimiento.
6. Siempre asegúrate de usar calzado adecuado.
7. No te pongas de pie sobre la banda de la Cinta de Correr Eléctrica antes de operarla. Coloca tus pies a cada lado de la banda de la cinta y, cuando el motor comience, sube a la cinta. No pises la banda si la Cinta de Correr Eléctrica está a máxima velocidad.
8. No permitas que niños o mascotas se acerquen a la Cinta de Correr Eléctrica cuando esté en uso.
9. Los niños y personas mayores solo deben usar la Cinta de Correr Eléctrica bajo supervisión de un adulto.
10. Desconecta siempre la Cinta de Correr Eléctrica de la fuente de alimentación principal cuando no esté en uso.
11. Limpia regularmente la Cinta de Correr Eléctrica después de usarla. Elimina el polvo y el sudor de los mangos y la banda de correr. Usa una mezcla de agua jabonosa suave para limpiar la banda de correr. NUNCA USE AGENTES DE LIMPIEZA ÁSPEROS.
12. Cuando la Cinta de Correr Eléctrica no se use durante un período prolongado, dóblala y guárdala en un lugar limpio y seco.
13. Si alguna parte del cable eléctrico o el enchufe está suelto o se desgasta, no uses la Cinta de Correr Eléctrica y haz que un electricista calificado inspeccione el problema.
14. La Cinta de Correr Eléctrica no es un juguete y no está destinada al uso por parte de personas (incluidos niños) con cualquier condición física o mental. La Cinta de Correr Eléctrica no debe ser usada por ninguna persona que no haya leído y comprendido el manual.
15. Si el usuario ha tenido alguna condición médica previa, debería consultar a un médico antes de usarla.

**¡Advertencia!**

El dispositivo no puede ser movido sin que el cable de alimentación sea desconectado.

**LISTA DE PIEZAS:**

Soporte  
para iPad



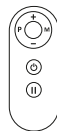
Tuerca de  
Bloqueo



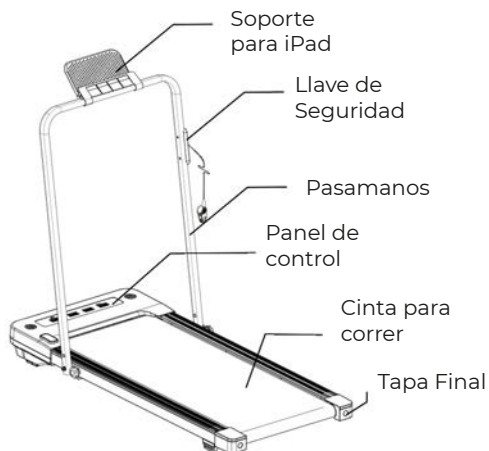
Llave Allen



Llave de  
Seguridad



Mando a  
distancia



## PANEL DE CONTROL



### FUNCIONES DE PANTALLA:

**TIEMPO:** Muestra el tiempo transcurrido de tu entrenamiento en minutos y segundos.







**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual desde el mínimo de 1.0 KM/H hasta el máximo de 10.0 KM/H.

**DISTANCIA:** Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento.

**CALORÍAS:** Muestra el total de calorías quemadas durante tu entrenamiento.



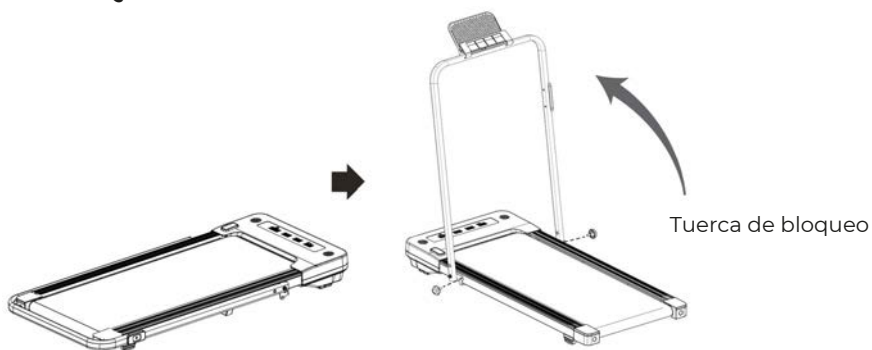
### BOTONES DE FUNCIÓN:

-  Presiona el botón para comenzar/detener el entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento de inmediato.
-  Presiona el botón para seleccionar el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P06) antes del entrenamiento.
-  Presiona el botón MODE para cambiar tu velocidad, tiempo, distancia y contador de calorías.
-  Presiona el botón de PAUSA para reanudar o finalizar tu entrenamiento. En el modo de carrera, presiona la tecla de Pausa para entrar en el modo de pausa. Los parámetros actuales permanecen sin cambios y la velocidad parpadea.
-  Presiona el botón para hacer ajustes ascendentes para la velocidad.
-  Presiona el botón para hacer ajustes descendentes para la velocidad.

## INSTALACIÓN DEL ESTANTE

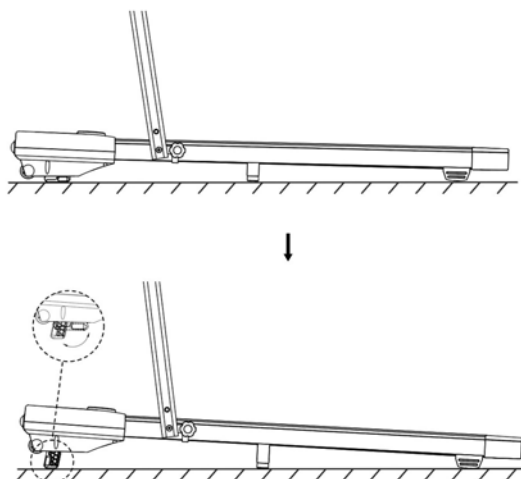


## DOBLAR LA MÁQUINA

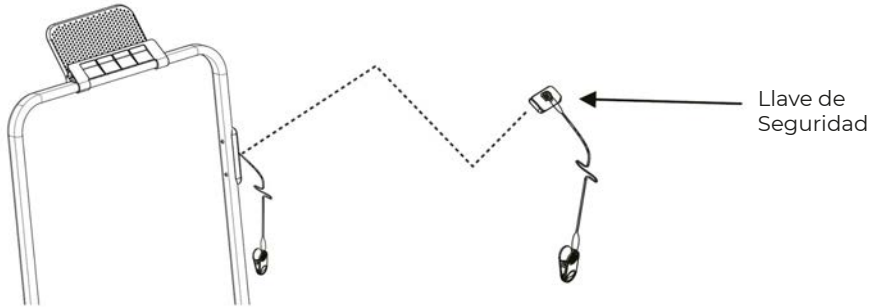


## INSTRUCCIONES PARA LA INCLINACIÓN

Las opciones únicas de inclinación plegable que proporcionan a los usuarios la capacidad de aumentar la intensidad del ejercicio, verán aumentos proporcionales en la condición física.



## PARADA DE EMERGENCIA



Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrate de que la Llave de Amarradero de Seguridad esté colocada correctamente en el manillar derecho y que el Clip de Seguridad esté firmemente sujeto a una prenda de tu vestimenta. Si te caes, el clip jalará la LLAVE DE AMARRADERO DE SEGURIDAD de la cinta de correr y la banda de correr se detendrá inmediatamente para una parada de emergencia, ayudando a prevenir lesiones.

## LUBRICACIÓN

La lubricación debajo de la banda de correr garantizará un rendimiento superior y prolongará su vida útil. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses), aplique un poco de lubricante y repita cada 50 horas de uso siguiente (o 5-8 meses).

Cómo comprobar la adecuada lubricación de la banda de correr:

Eleve un lado de la banda de correr y sienta la superficie superior de la plataforma de carrera.

Si la superficie está resbaladiza al tacto, no se requiere más lubricación.

Si la superficie está seca al tacto, aplique algo de lubricante.

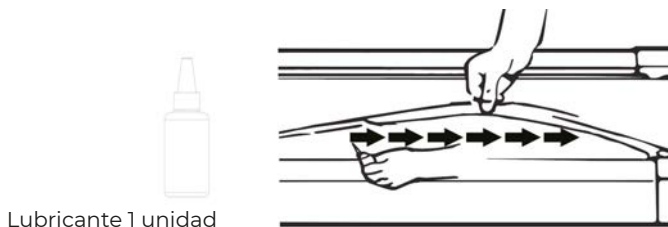
Cómo aplicar el lubricante:

Eleve un lado de la banda de correr.

Vierte un poco de lubricante bajo el centro de la banda de correr en la superficie superior de la plataforma de carrera.

Corra en la cinta a una velocidad baja durante 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente el lubricante. NOTA: NO sobre-lubrique la plataforma de carrera.

Cualquier exceso de lubricante que salga debe ser limpiado.



## AJUSTE DE LA BANDA DE CORRER

1. La banda de correr en la Cinta de Correr Eléctrica se desplazará ligeramente después de un uso continuo. Esto es normal en todas las cintas de correr.

2. Para enderezar/ajustar la banda de correr, gire el perno de ajuste en cualquiera de los lados de la base, consulte las figuras C y D.

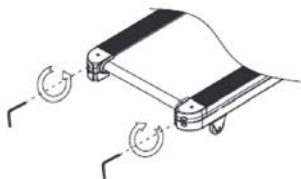


Imagen C

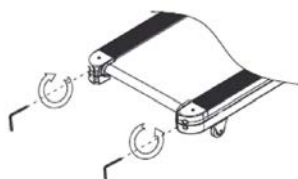


Imagen D

3. No permita que la banda de correr se enganche en los lados de la Cinta de Correr Eléctrica, ya que esto podría rasgar la banda.

## GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**ADVERTENCIA:** Para evitar descargas eléctricas, desconecte y desenchufe la cinta de correr antes de limpiarla o realizar mantenimiento rutinario.

**ADVERTENCIA:** Siempre revise los componentes de desgaste como el perno de resorte y la banda de correr para prevenir lesiones.

### LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de limpiar la unidad y quitar cualquier sudor de la misma.

La cinta de correr se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No use abrasivos ni disolventes. Tenga cuidado de no mojar en exceso el panel de exhibición, ya que esto podría dañar la unidad y crear un peligro eléctrico.

Por favor, mantenga la cinta de correr, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

### ALMACENAMIENTO

Almacene la cinta de correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje o use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y el cable de alimentación esté desenchufado del tomacorriente de la pared.

Problema:

La cinta de correr no se enciende.

Posibles causas:

1. La cinta de correr no está enchufada.
2. La llave de seguridad no está instalada correctamente.
3. El interruptor automático en la casa se ha disparado.
4. El interruptor automático de la cinta de correr se ha disparado.

Correcciones:

1. Enchufe el cable de alimentación en un tomacorriente de pared.
2. Vuelva a instalar la llave de seguridad.
3. Restablezca el interruptor automático o llame a un electricista para reemplazarlo.
4. Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la cinta de correr.

Problema:

La banda se desliza.

Posibles causas:

La banda no está lo suficientemente tensa.

Correcciones:

Ajuste la tensión de la banda.

Problema:

La banda titubea al pisarla.

Posibles causas:

1. No se ha aplicado suficiente lubricación en la plataforma de carrera.

2. La banda está demasiado ajustada.

Correcciones:

1. Aplicar lubricante.

2. Ajustar la tensión de la banda.

Problema:

La banda no está centrada.

Posibles causas:

La tensión de la banda de correr no es uniforme en todo el rodillo trasero.

Correcciones:

Centrar la banda.

## **RUTINA DE CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO**

El CALENTAMIENTO es una parte importante de cualquier entrenamiento. El propósito del calentamiento es preparar tu cuerpo para el ejercicio y minimizar lesiones. Calienta durante dos a cinco minutos antes de hacer ejercicio aeróbico. Debe comenzar cada sesión para preparar tu cuerpo para el ejercicio más intenso, calentando y estirando tus músculos, aumentando tu circulación y ritmo cardíaco, y entregando más oxígeno a tus músculos.

**ENFRIAMIENTO** al final de tu entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados. El propósito del enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado disminuye lentamente tu ritmo cardíaco y permite que la sangre regrese al corazón.

## **GIROS DE CABEZA**

Gira tu cabeza hacia la derecha durante un tiempo, deberías sentir una sensación de estiramiento en el lado izquierdo de tu cuello. Luego, gira tu cabeza hacia atrás durante un tiempo, estirando tu mentón hacia el techo y dejando que tu boca se abra. Gira tu cabeza hacia la izquierda durante un tiempo, luego baja tu cabeza hacia tu pecho durante un tiempo.



## **LEVANTAMIENTOS DE HOMBROS**

Levanta tu hombro derecho hacia tu oído durante un tiempo. Luego levanta tu hombro izquierdo durante un tiempo mientras bajas tu hombro derecho.



## **ESTIRAMIENTOS LATERALES**

Abre tus brazos hacia los lados y levántalos hasta que estén sobre tu cabeza. Alcanza tu brazo derecho tan alto hacia el techo como puedas durante un tiempo. Repite esta acción con tu brazo izquierdo.



## **ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS**

Con una mano apoyada contra una pared para mantener el equilibrio, alcanza detrás de ti y levanta tu pie derecho. Acerca tu talón lo más posible a tus glúteos. Mantén durante 15 segundos y repite con el pie izquierdo.





### ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INTERNA DEL MUSLO

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Acerca tus pies tanto como sea posible a la ingle. Empuja suavemente tus rodillas hacia el suelo. Mantén durante 15 segundos.



### TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES

Flexiona lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia tus dedos de los pies. Alcanza lo más lejos posible y mantén durante 15 segundos.



### ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Extiende tu pierna derecha. Apoya la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírate hacia tu dedo del pie lo más posible. Mantén durante 15 segundos. Relájate y luego repite con la pierna izquierda.



### ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA/AQUILES

Apóyate contra una pared con la pierna derecha delante de la izquierda y los brazos hacia adelante. Mantén la pierna izquierda recta y el pie derecho en el suelo; luego dobla la pierna derecha y inclínate hacia adelante moviendo tus caderas hacia la pared. Mantén, luego repite en el otro lado durante 15 segundos.



### Política de garantía

En cumplimiento de lo establecido a tal efecto por el Real Decreto Legislativo 03/2014, de 27 de marzo, se pone a disposición de los interesados, accediendo a [www.prixton.com](http://www.prixton.com), cuanta información sea necesaria para ejercer los derechos de desistimiento atendiendo a los supuestos que recoge dicha ley, dando por cumplidas las exigencias que esta demanda de la parte vendedora en el contrato de venta. Las características técnicas y eléctricas que aquí se brindan corresponden a unidades típicas y podrían cambiarse sin previo aviso con el fin de proveer un mejor equipo.

### Declaración UE De Conformidad Simplificada

Por la presente, La Trastienda Digital SL como propietaria de la marca comercial Prixton, ubicada en Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, declara que el tipo de equipo radioeléctrico que a continuación se expone:

MARCA	MODELO	DESCRIPCIÓN	CATEGORÍA
Prixton	RUN FIT COMPACT RF110	CINTA DE CORRER	Deporte

Es conforme con la Directiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo y del consejo de 16 de abril de 2014.

El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente:

[www.prixton.com](http://www.prixton.com) LA TRASTIENDA DIGITAL

**Note:**

Before installation and operation, please read this operation manual carefully and save this manual for future reference.

**WARNING & SAFETY INFORMATION**

- 1.Ensure that you read the manual carefully before attempting to assemble or use Power Electric Treadmill.
- 2.The Electric Treadmill must be positioned on a firm flat surface.
- 3.The Electric Treadmill is designed for indoor use only. It is not to be used outdoors.
- 4.Do not position the Electric Treadmill on a deep thick carpet as air needs to be able to circulate underneath.
- 5.Always wear the correct clothing when using the Electric Treadmill. Do not wear loose or long clothing as this may get caught in the moving belt.
- 6.Always ensure that correct foot wear is worn.
- 7.Do not stand on the Electric Treadmill belt before operating. Position your feet on either side of the Treadmill belt and as the motor starts step onto the treadmill. Do not step on the belt if the Electric Treadmill is at full speed.
- 8.Do not allow children or pets near the Electric Treadmill when in use.
- 9.Children and elderly should only use the Electric Treadmill under adult supervision.
- 10.Always unplug the Electric Treadmill from the main power supply when not in use.
- 11.Regularly clean the Electric Treadmill after use. Remove any dust and sweat from the handles and the running belt. Use a light soapy water mixture to clean the running belt. NEVER USE A ROUGH CLEANING AGENT.
- 12.When the Electric Treadmill is not in use for an extended period fold away it away and store in a clean dry place.
- 13.If any part of the electrical cable or plug is loose or becomes worn, do not use the Electric Treadmill and have a qualified electrician inspect the problem.
- 14.The Electric Treadmill is not a toy and is not intended for use by persons (including children) with any physical or mental conditions. The Electric Treadmill should not be used by any person who has not read and understood the manual.
- 15.If the user has had any prior medical condition they should consult a doctor before use.

**Warning!**

The device cannot be moved without the power cord being pulled out.

**PARTS LIST**



Ip pad holder



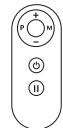
Lock nut



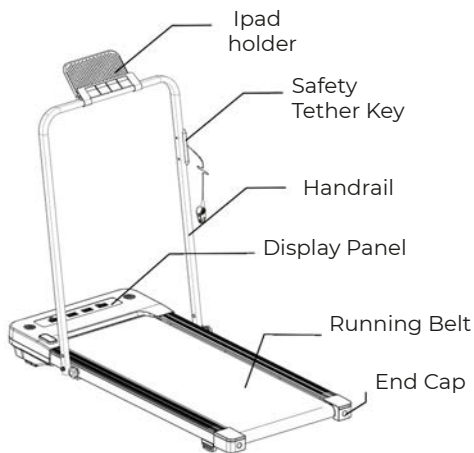
Allen Key



Safety Tether Key



Remote control



## CONTROL PANEL









### DISPLAY FUNCTIONS:

**TIME:** Displays your elapsed workout time in minutes and seconds.

**SPEED:** Displays the current speed from the minimum 1.0 KM/H to the maximum 10.0 **KM/H**. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance travelled during workout.

**CALORIES:** Displays the total calories burned during your workout.

### FUNCTION BUTTONS:

-  Press the button to start/stop training on different training mode immediately.
-  Press the button to select the pre-set training program (P01-P06) mode before training.
-  Press the MODE button to switch your Speed, Time, Distance and Calorie count.
-  Press the PAUSE button to resume/end your workout. In the running mode, press the Pause key to enter the pause mode. The current parameters remain unchanged and the speed flashes
-  Press the button to make upward adjustments for the speed.
-  Press the button to make backward adjustments for the speed.



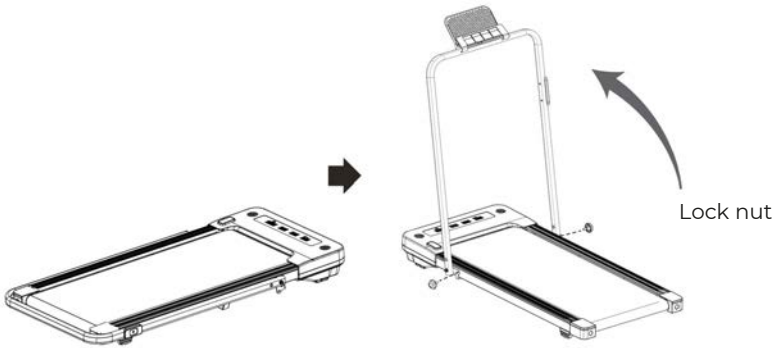
## SHELF INSTALLATION



Snap the shelf onto the armrest.

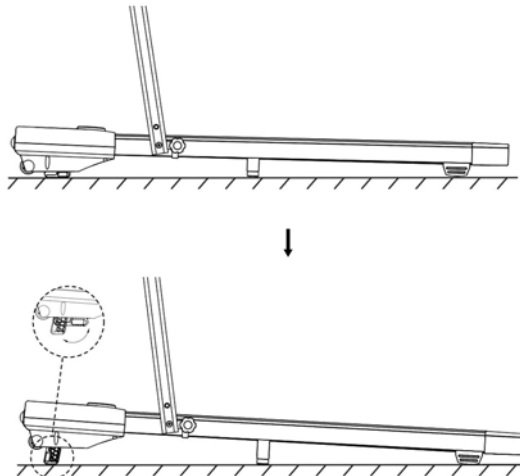
## FOLDING THE MACHINE

Do not rely on it to support your body weight during use.

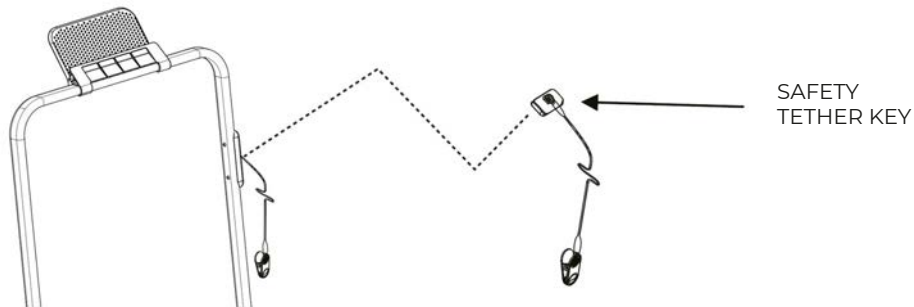


## INSTRUCTIONS FOR INCLINE

The unique foldable incline options that provides users of ability to increasing the intensity of exercise, you saw commensurate increases in fitness.



## EMERGENCY STOP



Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the right handle and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the safety tether key from the treadmill and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury.

## LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck.

If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required.

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

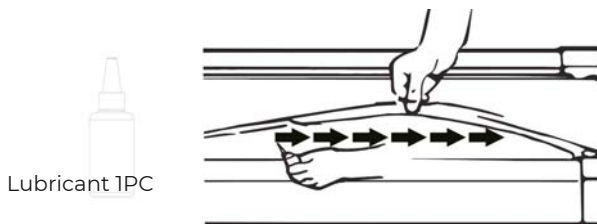
How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

Pour some lubricant under the centre of the running belt on the top surface of the running deck.

Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.

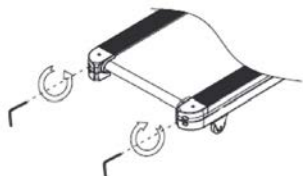


Lubricant 1PC

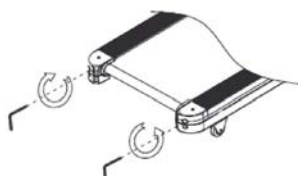
## ADJUSTING THE RUNNING BELT

1. The running belt on the Electric Treadmill will shift slightly after continuous use. This is normal for all treadmills.

2. To straighten/adjust the running belt turn the adjusting bolt on either side of the base, see figure C and D.



Picture C



Picture D

3. Do not allow for the running belt to catch the sides of the Electric Tread mill as this will tear the belt.

### **CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE**

**WARNING:** To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

**WARNING:** Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

#### **CLEANING**

**After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit.**

The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard.

Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

#### **STORAGE**

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

Problem:

Treadmill will not start.

Potential Causes:

- 1.Treadmill not plugged in.
- 2.Safety Tether Key is not correctly installed.
- 3.Circuit breaker in the house has been tripped.
- 4.Treadmill circuit breaker has been tripped.

Corrections:

- 1.Plug the power cord into a wall outlet.
- 2.Reinstall the Safety Tether Key.
- 3.Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker.
- 4.Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.

Problem:

Belt slips.

Potential Causes:

Belt not tight enough.

Corrections:

Adjust belt tension.

Problem:

Belt hesitates when stepped on.

Potential Causes:

- 1.Not enough lubrication applied onto the running deck.
- 2.Belt is too tight.

Corrections:

- 1.Apply lubricant.
- 2.Adjust belt tension.

Problem:

Belt is not centred.

Potential Causes:

Running belt tension not even across the rear roller.

Corrections:

Centre the belt.

## WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The WARM-UP is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

### HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



### SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



### SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



### QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



### INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



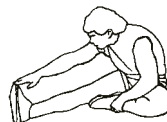
### TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



### HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



### CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



### Warranty policy

This product complies with the warranty law in force in the country of purchase. When you have a problem that you can not solve, you must access the web [www.prixton.com](http://www.prixton.com) and click on the contact option to send us your assistance form. These technical and electrical specifications are those of typical units and may be changed without prior notice in order to provide improved equipment.

### Simplified EU Declaration Of Conformity

We, La Trastienda Digital located in Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia hereby declare that the following goods, imported and selling at European market:

BRAND	MODEL NAME	DESCRIPTION	CATEGORY
Prixton	RUN FIT COMPACT RF110	TREADMILL	Fitness

Are in compliance with the EC Council Directive of 2014/53/EU (EM DIRECTIVE) and harmonized standards and with the board of the 16th of April 2014.

The complete text of the UE Declaration of conformity is available anytime at this website address:

[www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL



**Note :**

Avant l'installation et l'utilisation, veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation et conservez-le pour référence future.

**AVERTISSEMENT & INFORMATIONS DE SÉCURITÉ**

1. Assurez-vous de lire le manuel attentivement avant d'essayer d'assembler ou d'utiliser le tapis roulant électrique.
  2. Le tapis roulant électrique doit être positionné sur une surface plane et ferme.
  3. Le tapis roulant électrique est conçu pour une utilisation en intérieur uniquement. Il ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
  4. Ne positionnez pas le tapis roulant électrique sur un tapis épais et profond, car l'air doit pouvoir circuler en dessous.
  5. Portez toujours les vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis roulant électrique. Ne portez pas de vêtements amples ou longs, car ils pourraient se coincer dans la bande en mouvement.
  6. Assurez-vous toujours de porter les bonnes chaussures.
  7. Ne montez pas sur la bande du tapis roulant électrique avant de l'utiliser. Placez vos pieds de chaque côté de la bande du tapis roulant et, lorsque le moteur démarre, montez sur le tapis roulant. Ne montez pas sur la bande si le tapis roulant électrique est à pleine vitesse.
  8. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques près du tapis roulant électrique lorsqu'il est en cours d'utilisation.
  9. Les enfants et les personnes âgées ne doivent utiliser le tapis roulant électrique que sous la supervision d'un adulte.
  10. Débranchez toujours le tapis roulant électrique de la prise principale lorsqu'il n'est pas utilisé.
  11. Nettoyez régulièrement le tapis roulant électrique après utilisation. Retirez la poussière et la transpiration des poignées et de la bande de course. Utilisez un mélange d'eau savonneuse légère pour nettoyer la bande de course. N'UTILISEZ JAMAIS D'AGENT DE NETTOYAGE RUDE.
  12. Lorsque le tapis roulant électrique n'est pas utilisé pendant une période prolongée, pliez-le et rangez-le dans un endroit propre et sec.
  13. Si une partie du câble électrique ou de la fiche est desserrée ou usée, n'utilisez pas le tapis roulant électrique et faites inspecter le problème par un électricien qualifié.
  14. Le tapis roulant électrique n'est pas un jouet et n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) souffrant de conditions physiques ou mentales. Le tapis roulant électrique ne doit pas être utilisé par une personne qui n'a pas lu et compris le manuel.
  15. Si l'utilisateur a eu une condition médicale antérieure, il doit consulter un médecin avant utilisation.
- Avertissement !**  
L'appareil ne peut pas être déplacé sans que le cordon d'alimentation ne soit débranché.

**Liste des pièces :**

Support  
iPad



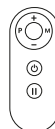
Écrou de  
blocage



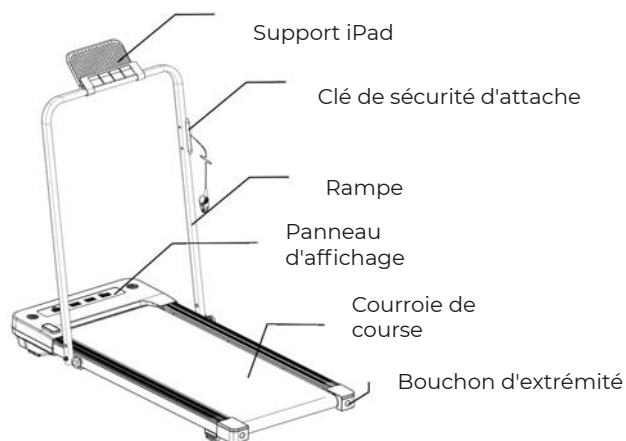
Clé  
Allen



Clé de sécurité  
d'attache



Télécommande



## PANNEAU DE CONTRÔLE



### FONCTIONS D'AFFICHAGE :

**TEMPS :** Affiche le temps écoulé de votre séance d'entraînement en minutes et en secondes.

**VITESSE :** Affiche la vitesse actuelle, de 1,0 KM/H à 10,0 KM/H.

**DISTANCE :** Affiche la distance totale parcourue pendant l'entraînement.

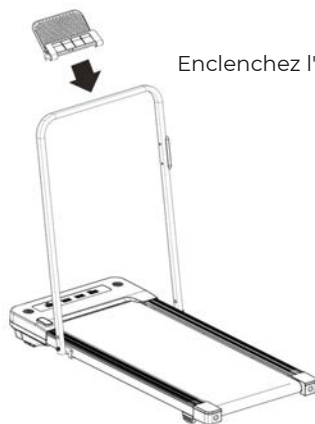
**CALORIES :** Affiche le total des calories brûlées pendant votre séance d'entraînement.



### BOUTONS DE FONCTION :

- ⏻ Appuyez sur le bouton pour démarrer/arrêter l'entraînement dans différents modes d'entraînement immédiatement.
- P Appuyez sur le bouton pour sélectionner le mode de programme d'entraînement prédéfini (P01-P06) avant l'entraînement.
- M Appuyez sur le bouton MODE pour changer entre votre vitesse, votre temps, votre distance et votre compteur de calories.
- ⏸ Appuyez sur le bouton PAUSE pour reprendre/terminer votre entraînement. En mode course, appuyez sur la touche Pause pour entrer en mode pause. Les paramètres actuels restent inchangés et la vitesse clignote.
- ⊕ Appuyez sur le bouton pour effectuer des ajustements vers le haut de la vitesse.
- ⊖ Appuyez sur le bouton pour effectuer des ajustements vers le bas de la vitesse.

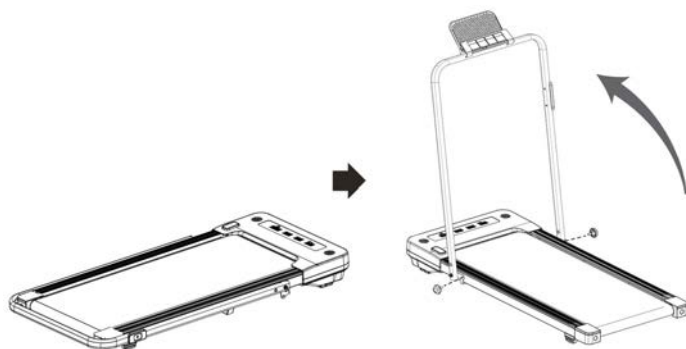
## INSTALLATION DE L'ÉTAGÈRE



Enclenchez l'étagère sur l'accoudoir.

## PLIAGE DE LA MACHINE

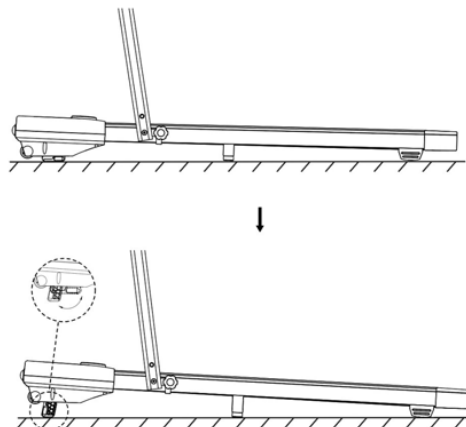
Ne vous appuyez pas dessus pour supporter votre poids corporel pendant l'utilisation.



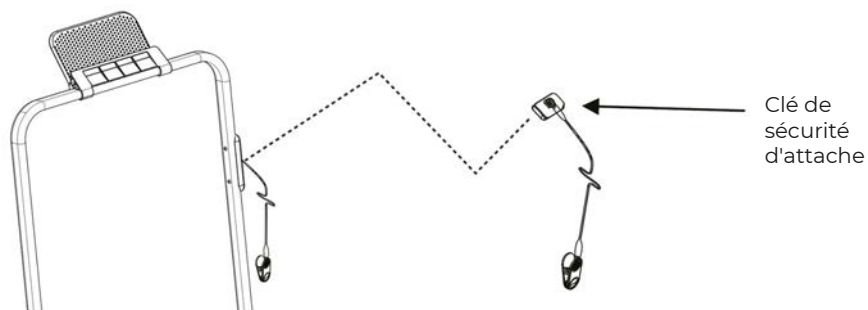
Écrou de verrouillage

## INSTRUCTIONS POUR L'INCLINAISON :

Les options uniques d'inclinaison pliable offrent aux utilisateurs la possibilité d'augmenter l'intensité de l'exercice, ce qui se traduit par une amélioration correspondante de la condition physique.



## ARRÊT D'URGENCE



Avant de commencer une session d'entraînement, assurez-vous que la Clé de Sécurité d'Attache est correctement placée sur la poignée droite et que le Clip de Sécurité est solidement attaché à un vêtement. En cas de chute, le clip tirera sur la clé de sécurité d'attache du tapis roulant et la bande de course s'arrêtera immédiatement pour un arrêt d'urgence, contribuant à prévenir les blessures.

## LUBRIFICATION

La lubrification sous la bande de course garantira des performances supérieures et prolongera sa durée de vie. Après les premières 25 heures d'utilisation (ou 2 à 3 mois), appliquez un peu de lubrifiant, puis répétez toutes les 50 heures d'utilisation suivantes (ou 5 à 8 mois).

Comment vérifier la bonne lubrification de la bande de course :

Soulevez un côté de la bande de course et sentez la surface supérieure du plateau de course.

Si la surface est lisse au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire.

Si la surface est sèche au toucher, appliquez un peu de lubrifiant.

Comment appliquer le lubrifiant :

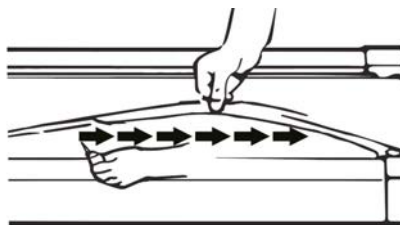
Soulevez un côté de la bande de course.

Versez un peu de lubrifiant sous le centre de la bande de course sur la surface supérieure du plateau de course.

Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse lente pendant 3 à 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant. REMARQUE : NE lubrifiez PAS excessivement le plateau de course. Tout excès de lubrifiant qui en ressort doit être essuyé.



Lubrifiant 1 pièce



## AJUSTEMENT DE LA BANDE DE COURSE

1. La bande de course sur le tapis roulant électrique se déplacera légèrement après une utilisation continue. C'est normal pour tous les tapis roulants.

2. Pour redresser/ajuster la bande de course, tournez la vis de réglage de chaque côté de la base, voir les figures C et D.

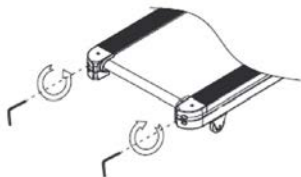


Image C

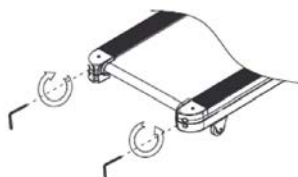


Image D

3. No permita que la banda de correr se enganche en los lados del Confidence Power Electric Treadmill, ya que esto podría rasgar la banda.

## GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**ADVERTENCIA:** Para evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la cinta de correr antes de limpiarla o realizar mantenimiento de rutina.

**ADVERTENCIA:** Siempre revise los componentes desgastados como el perno de resorte y la banda de correr para evitar lesiones.

### LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de limpiar la unidad y quitar el sudor de la misma.

La cinta de correr se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No use abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no mojar excesivamente el panel de visualización, ya que esto podría dañar la unidad y crear un peligro eléctrico.

Por favor, mantenga la cinta de correr, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

### ALMACENAMIENTO

Almacene la cinta de correr en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje o use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor de alimentación principal esté apagado y el cable de alimentación esté desenchufado del tomacorriente de la pared.

Problema:

La cinta de correr no arranca.

Posibles causas:

1. La cinta de correr no está enchufada.
2. La llave de seguridad no está instalada correctamente.
3. El interruptor automático en la casa se ha disparado.
4. El interruptor automático de la cinta de correr se ha disparado.

Correcciones:

1. Enchufe el cable de alimentación en un tomacorriente.
2. Vuelva a instalar la llave de seguridad.
3. Restablezca el interruptor automático o llame a un electricista para reemplazarlo.
4. Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la cinta de correr.

Problème :

La bande glisse.

Causes potentielles :

La bande n'est pas assez serrée.

Corrections :

Ajuster la tension de la bande.

Problème :

La bande hésite lorsque vous montez dessus.

Causes potentielles :

1. Pas assez de lubrifiant appliqué sur le plateau de course.
2. La bande est trop serrée.

Corrections :

1. Appliquer du lubrifiant.
2. Ajuster la tension de la bande.

Problème :

La bande n'est pas centrée.

Causes potentielles :

La tension de la bande de course n'est pas uniforme sur le rouleau arrière.

Corrections :

Centrer la bande.

## RITUEL D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RETOUR AU CALME

L'échauffement est une partie importante de tout entraînement. Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de minimiser les blessures.

Échauffez-vous pendant deux à cinq minutes avant l'exercice aérobique. Il devrait commencer chaque session pour préparer votre corps à un exercice plus intense en chauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et votre fréquence cardiaque, et en apportant plus d'oxygène à vos muscles.

Le RETOUR AU CALME à la fin de votre entraînement consiste à répéter ces exercices pour réduire les douleurs musculaires. Le but du retour au calme est de ramener le corps à son état de repos à la fin de chaque séance d'exercice. Un retour au calme approprié abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de retourner au cœur.

## ROULADES DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un temps, vous devriez sentir une sensation d'étirement le long de la partie gauche de votre cou.

Ensuite, ramenez votre tête en arrière pendant un temps, étirant votre menton vers le plafond et laissant votre bouche ouverte.

Tournez la tête vers la gauche pendant un temps, puis laissez tomber votre tête sur votre poitrine pendant un temps.



## LEVÉES D'ÉPAULES

Levez votre épaule droite vers votre oreille pendant un temps.

Ensuite, levez votre épaule gauche pendant un temps tout en abaissant votre épaule droite.



## ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Étirez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant un temps. Répétez cette action avec votre bras gauche.



## ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Amenez votre talon aussi près de vos fesses que possible. Maintenez pendant 15 temps, puis répétez avec le pied gauche.



### ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Asseyez-vous avec les plantes des pieds ensemble et les genoux tournés vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds de votre aine autant que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez pendant 15 temps.



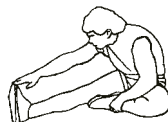
### ÉTIREMENTS DES ORTEILS

Penchez-vous lentement en avant depuis votre taille, laissant votre dos et vos épaules se détendre alors que vous vous étirez vers vos orteils. Atteignez aussi loin que possible et maintenez pendant 15 temps.



### ÉTIREMENTS DES ISCHIOS-JAMBIERS

Étendez votre jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers votre orteil aussi loin que possible. Maintenez pendant 15 temps. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



### ÉTIREMENT DES MOLLETS/TENDONS D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe droite devant la gauche et vos bras en avant. Gardez la jambe gauche droite et le pied droit sur le sol; puis pliez la jambe droite et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez, puis répétez de l'autre côté pendant 15 temps.



### Politique de garantie

Ce produit est conforme à la loi sur la garantie en vigueur dans le pays d'achat. Lorsque vous avez un problème que vous ne pouvez pas résoudre, vous devez accéder au site [www.prixton.com](http://www.prixton.com) et cliquer sur l'option de contact pour nous envoyer votre formulaire d'assistance. Les caractéristiques techniques et électriques ici correspondent à des unités spécifiques et pourraient être modifiées sans préavis afin d'améliorer le matériel.

### Déclaration De Conformité Simplifiée

La Trastienda Digital SL, en tant que propriétaire de la marque Prixton, située dans Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, déclare que le type d'équipement radioélectrique indiqué ci-dessous est le suivant :

MARQUE	MODÈLE	DESCRIPTION	CATÉGORIE
Prixton	RUN FIT COMPACT RF110	TREADMILL	Fitness

Est conforme à la directive 2014/53/UE du Parlement européen et du Conseil du 16 avril 2014.

Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible sur Internet à l'adresse suivante :  
[www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

**Nota:**

Prima dell'installazione e dell'uso, leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per riferimenti futuri.

**AVVERTENZE E INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA**

1. Assicurarsi di leggere attentamente il manuale prima di tentare di montare o usare il tapis roulant elettrico.
  2. Il tapis roulant elettrico deve essere posizionato su una superficie piana e solida.
  3. Il tapis roulant elettrico è progettato solo per l'uso interno. Non deve essere utilizzato all'aperto.
  4. Non posizionare il tapis roulant elettrico su un tappeto spesso e profondo poiché l'aria deve poter circolare sotto.
  5. Indossare sempre l'abbigliamento corretto quando si utilizza il tapis roulant elettrico. Non indossare abiti larghi o lunghi poiché potrebbero impigliarsi nella cinghia in movimento.
  6. Assicurarsi sempre di indossare le calzature corrette.
  7. Non salire sulla cinghia del tapis roulant elettrico prima di avviarlo. Posizionare i piedi su entrambi i lati della cinghia del tapis roulant e, quando il motore si avvia, salire sul tapis roulant. Non salire sulla cinghia se il tapis roulant elettrico è alla massima velocità.
  8. Non consentire ai bambini o agli animali domestici di avvicinarsi al tapis roulant elettrico quando è in uso.
  9. I bambini e gli anziani dovrebbero utilizzare il tapis roulant elettrico solo sotto la supervisione di un adulto.
  10. Scollegare sempre il tapis roulant elettrico dalla presa di corrente principale quando non è in uso.
  11. Pulire regolarmente il tapis roulant elettrico dopo l'uso. Rimuovere polvere e sudore dalle maniglie e dalla cinghia di corsa. Utilizzare una miscela leggera di acqua saponata per pulire la cinghia di corsa. **NON USARE MAI AGENTI DI PULIZIA RUVIDI.**
  12. Quando il tapis roulant elettrico non è in uso per un periodo prolungato, ripiegarlo e riporlo in un luogo pulito e asciutto.
  13. Se una parte del cavo elettrico o della spina è allentata o si consuma, non utilizzare il tapis roulant elettrico e far controllare il problema da un elettricista qualificato.
  14. Il tapis roulant elettrico non è un giocattolo e non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con qualsiasi condizione fisica o mentale. Il tapis roulant elettrico Power non dovrebbe essere utilizzato da nessuna persona che non abbia letto e compreso il manuale.
  15. Se l'utente ha avuto precedenti condizioni mediche, dovrebbe consultare un medico prima dell'uso.
- Avvertenza!**  
Il dispositivo non può essere spostato senza che il cavo di alimentazione venga staccato.

**LISTA DEI COMPONENTI**

Chiave di sicurezza di attacco



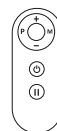
Dado di Bloccaggio



Chiave a Brugola

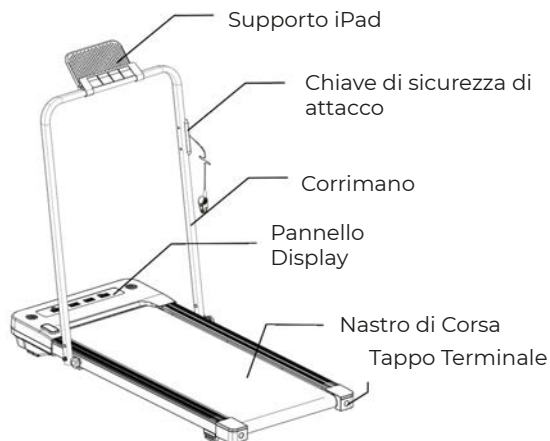


Chiave di sicurezza di attacco



Telecomando





## PANNELLO DI CONTROLLO



### FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE:

**TEMPO:** Visualizza il tempo trascorso dell'allenamento in minuti e secondi.







**VELOCITÀ:** Visualizza la velocità attuale da un minimo di 1,0 KM/H a un massimo di 10,0 KM/H.

**DISTANZA:** Visualizza la distanza accumulata percorsa durante l'allenamento.

**CALORIE:** Visualizza le calorie totali bruciate durante l'allenamento.



### PULSANTI DI FUNZIONAMENTO:

-  Premere il pulsante per avviare/arrestare immediatamente l'allenamento su diversa modalità di allenamento.
-  Premere il pulsante per selezionare la modalità di programma di allenamento preimpostato (P01-P06) prima dell'allenamento.
-  Premere il pulsante MODE per passare dalla visualizzazione della Velocità, del Tempo, della Distanza e del Conteggio delle Calorie.
-  Premere il pulsante PAUSA per riprendere/terminare il vostro allenamento. In modalità corsa, premere il tasto Pausa per entrare in modalità pausa. I parametri attuali rimangono invariati e la velocità lampeggia.
-  Premere il pulsante per effettuare regolazioni verso l'alto della velocità.
-  Premere il pulsante per effettuare regolazioni verso il basso della velocità.

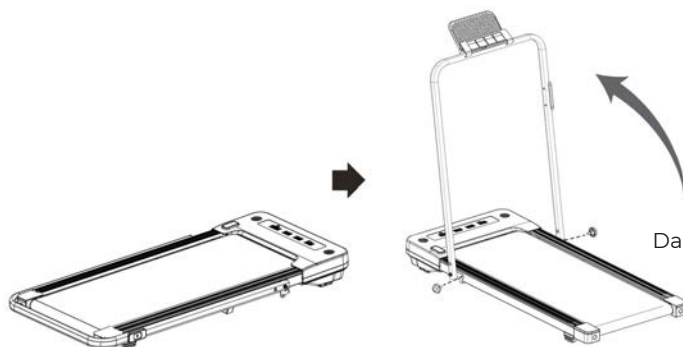
## INSTALLAZIONE DELLO SCAFFALE



Incastrare lo scaffale  
sull'appoggio per braccia.

## PIEGATURA DELLA MACCHINA

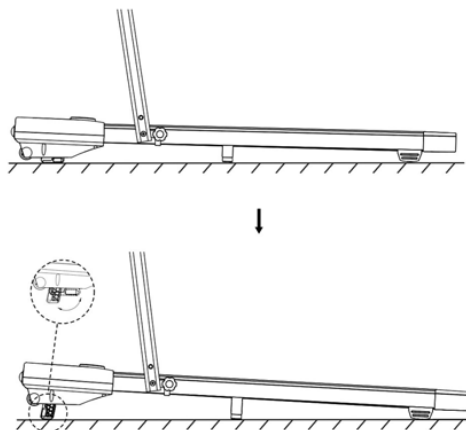
Non fare affidamento su di essa per sostenere il tuo peso corporeo durante l'uso.



Dado di bloccaggio.

## ISTRUZIONI PER L'INCLINAZIONE

Le opzioni di inclinazione uniche e pieghevoli offrono agli utenti la possibilità di aumentare l'intensità dell'esercizio, vedendo aumenti proporzionali nella forma fisica.



## LUBRIFICAZIONE

Lubrificare sotto la cinghia di corsa garantirà prestazioni superiori e prolungherà la sua durata. Dopo le prime 25 ore di utilizzo (o 2-3 mesi), applicare un po' di lubrificante e ripetere ogni 50 ore di utilizzo successivo (o 5-8 mesi).

Come controllare la corretta lubrificazione della cinghia di corsa

Sollevare un lato della cinghia di corsa e sentire la superficie superiore del piano di corsa.

Se la superficie è liscia al tatto, allora non è necessaria ulteriore lubrificazione.

Se la superficie è secca al tatto, applicare un po' di lubrificante.

Come applicare il lubrificante

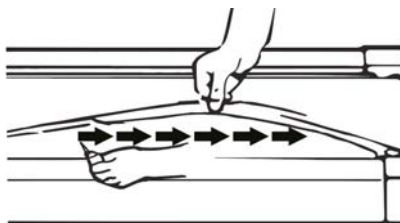
Sollevare un lato della cinghia di corsa.

Versare un po' di lubrificante sotto il centro della cinghia di corsa sulla superficie superiore del piano di corsa.

Far correre il tapis roulant a una velocità lenta per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante. **NOTA: NON** sovrabbondare il piano di corsa con il lubrificante. Eventuale lubrificante in eccesso deve essere asciugato.



Lubrificante 1 pezzo.



## REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DI CORSA

1. La cinghia di corsa sul tapis roulant elettrico si sposterà leggermente dopo un uso continuo. Questo è normale per tutti i tapis roulant.

2. Per raddrizzare/ regolare la cinghia di corsa, girare la vite di regolazione su entrambi i lati della base, vedere le figure C e D.

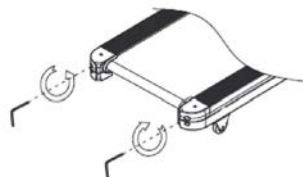


Immagine C

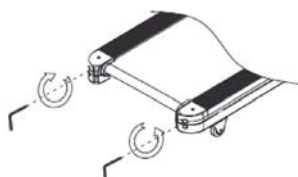


Immagine D

3. Non permettere alla cinghia di corsa di entrare in contatto con i lati del Electric Treadmill in quanto questo potrebbe strappare la cinghia.

### **GUIDA ALLA CURA, MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**

**ATTENZIONE:** Per evitare scosse elettriche, spegnere e staccare la spina del tapis roulant prima di pulirlo o eseguire la manutenzione di routine.

**ATTENZIONE:** Controllare sempre i componenti soggetti a usura come la manopola a molla e la cinghia di corsa per evitare lesioni.

#### **PULIZIA**

Dopo ogni esercizio, assicurarsi di pulire l'unità e rimuovere il sudore. Il tapis roulant può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi. Prestare attenzione a non far entrare eccessiva umidità sul pannello di visualizzazione in quanto potrebbe danneggiare l'unità e creare un pericolo elettrico. Tenere il tapis roulant, in particolare la console del computer, lontano dalla luce diretta del sole per evitare danni allo schermo.

#### **MEMORIZZAZIONE**

Conservare il tapis roulant in un ambiente interno pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare l'unità all'aperto. Assicurarsi che l'interruttore di alimentazione principale sia spento e il cavo di alimentazione sia staccato dalla presa a muro.

Problema:

Il tapis roulant non si avvia.

Cause potenziali:

1. Il tapis roulant non è collegato.
2. La chiave di sicurezza non è installata correttamente.
3. Il dispositivo di interruzione del circuito in casa è stato attivato.
4. Il dispositivo di interruzione del circuito del tapis roulant è stato attivato.

Correzioni:

1. Collegare il cavo di alimentazione a una presa a muro.
2. Reinstallare la chiave di sicurezza.
3. Ripristinare l'interruttore del circuito o chiamare un elettricista per sostituire l'interruttore del circuito.
4. Attendere 5 minuti e quindi provare a riavviare il tapis roulant.

Problema:  
La cinghia scivola.  
Cause potenziali:  
La cinghia non è sufficientemente stretta.  
Correzioni:  
Regolare la tensione della cinghia.

Problema:  
La cinghia esita quando ci si appoggia sopra.  
Cause potenziali:  
1. Non è stato applicato abbastanza lubrificante sul piano di corsa.  
2. La cinghia è troppo stretta.  
Correzioni:  
1. Applicare lubrificante.  
2. Regolare la tensione della cinghia.

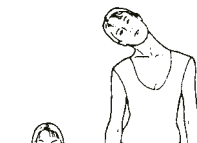
Problema:  
La cinghia non è centrata.  
Cause potenziali:  
La tensione della cinghia di corsa non è uniforme sul rullo posteriore.  
Correzioni:  
Centrare la cinghia.

## **ROUTINE DI RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO**

**IL RISCALDAMENTO** è una parte importante di qualsiasi allenamento. Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'esercizio e minimizzare le lesioni. Riscaldarsi per due o cinque minuti prima di esercizi aerobici. Dovrebbe iniziare ogni sessione per preparare il corpo all'esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai muscoli. Al termine dell'allenamento, ripetere questi esercizi per ridurre il dolore muscolare. Lo scopo del rilassamento è riportare il corpo al suo stato di riposo alla fine di ogni sessione di esercizio. Un adeguato rilassamento abbassa lentamente la frequenza cardiaca e consente al sangue di ritornare al cuore.

### **ROTOLI DELLA TESTA**

Ruota la testa verso destra per un conteggio, dovresti sentire una sensazione di stretching lungo il lato sinistro del collo. Poi ruota la testa all'indietro per un conteggio, allungando il mento verso il soffitto e lasciando aperta la bocca. Ruota la testa verso sinistra per un conteggio, quindi abbassa la testa verso il petto per un conteggio.



### **ALZAMENTI DELLE SPALLE**

Alza la spalla destra verso l'orecchio per un conteggio. Quindi alza la spalla sinistra per un conteggio mentre abbassi la spalla destra.



### **STRETTE LATERALI**

Apri le braccia di lato e sollevale finché non sono sopra la testa. Estendi il braccio destro verso il soffitto per un conteggio. Ripeti questa azione con il braccio sinistro.



### **STRETTE DEL QUADRICEPITE**

Con una mano contro un muro per equilibrio, raggiungi dietro di te e tira su il piede destro. Porta il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantieni per 15 conteggi e ripeti con il piede sinistro.



### **STRETTE DELL'INTERNO COSCIA**

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicina i piedi il più possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantieni per 15 conteggi.



### **TOCCO DEI DITI DEI PIEDI**

Piegati lentamente in avanti dalla vita, lasciando rilassare schiena e spalle mentre ti distendi verso le dita dei piedi. Raggiungi il più lontano possibile e mantieni per 15 conteggi.



### **STRETTE DEGLI ISCHI**

Estendi la gamba destra. Appoggia la sola del piede sinistro contro la parte interna della coscia destra. Tendi verso il dito del piede il più possibile. Mantieni per 15 conteggi. Rilassati e ripeti con la gamba sinistra.



### **STRETTE DEL POLPACCIO/ACHILLE**

Appoggia contro un muro con la gamba destra davanti alla sinistra e le braccia in avanti. Mantieni la gamba sinistra dritta e il piede destro a terra; quindi piega la gamba destra e spingiti in avanti muovendo i fianchi verso il muro. Mantieni, quindi ripeti sul lato opposto per 15 conteggi.



### **Politica di garanzia**

Questo prodotto è conforme alla legge di garanzia vigente nel suo paese di acquisto. Quando hai un problema che non puoi risolvere, devi accedere al sito [www.prixton.com](http://www.prixton.com) e fare clic sull'opzione di contatto per inviarci il tuo modulo di assistenza.

Le caratteristiche tecniche ed elettriche qui riportate corrispondono alle unità tipiche e possono essere modificate senza preavviso per migliorare le qualità del dispositivo.

### **Dichiarazione Di Conformità Ue Semplificata**

Con la presente, La Trastienda Digital SL come proprietaria del marchio commerciale Prixton, situata presso Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, dichiara che il tipo di apparecchiatura radioelettrica che si mostra qui di seguito:

MARCA	MODELLO	DESCRIZIONE	CATEGORIA
Prixton	RUN FIT COMPACT RFT10	TREADMILL	Fitness

È conforme alla Direttiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo e della commissione del 16 aprile 2014.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile a questo indirizzo web: [www.prixton.com](http://www.prixton.com)

**Hinweis:**

Vor der Installation und Inbetriebnahme lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese für zukünftige Referenzen auf.

**WARNUNG & SICHERHEITSHINWEISE**

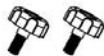
1. Stellen Sie sicher, dass Sie die Anleitung sorgfältig lesen, bevor Sie versuchen, das Electric Laufband zusammenzubauen oder zu verwenden.
2. Das Electric Laufband muss auf einer festen, ebenen Oberfläche positioniert werden.
3. Das Electric Laufband ist ausschließlich für den Innenbereich bestimmt. Es darf nicht im Freien verwendet werden.
4. Platzieren Sie das Electric Laufband nicht auf einem tiefen, dicken Teppich, da darunter Luft zirkulieren muss.
5. Tragen Sie immer die richtige Kleidung, wenn Sie das Electric Laufband verwenden. Tragen Sie keine lockere oder lange Kleidung, da diese sich im beweglichen Band verfangen kann.
6. Stellen Sie immer sicher, dass Sie die richtigen Schuhe tragen.
7. Stehen Sie nicht auf dem Band des Electric Laufbands, bevor Sie es betreiben. Positionieren Sie Ihre Füße auf beiden Seiten des Laufbandes und treten Sie auf das Laufband, wenn der Motor startet. Treten Sie nicht auf das Band, wenn das Electric Laufband vollständig in Betrieb ist.
8. Lassen Sie Kinder oder Haustiere nicht in die Nähe des Electric Laufbands, wenn es in Betrieb ist.
9. Kinder und ältere Menschen sollten das Electric Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
10. Ziehen Sie immer den Netzstecker des Electric Laufbands aus der Hauptstromquelle, wenn es nicht in Gebrauch ist.
11. Reinigen Sie das Electric Laufband regelmäßig nach Gebrauch. Entfernen Sie Staub und Schweiß von den Griffen und dem Laufband. Verwenden Sie eine leichte Seifenwasserlösung, um das Laufband zu reinigen. VERWENDEN SIE NIE RAUE REINIGUNGSMITTEL.
12. Wenn das Electric Laufband über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, klappen Sie es zusammen und bewahren Sie es an einem sauberen, trockenen Ort auf.
13. Wenn ein Teil des Stromkabels oder des Steckers lose oder abgenutzt ist, verwenden Sie das Electric Laufband nicht und lassen Sie es von einem qualifizierten Elektriker überprüfen.
14. Das Electric Laufband ist kein Spielzeug und nicht für den Gebrauch durch Personen (einschließlich Kinder) mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen bestimmt. Das Electric Laufband sollte von keiner Person verwendet werden, die die Anleitung nicht gelesen und verstanden hat.
15. Wenn der Benutzer frühere medizinische Probleme hatte, sollte er vor der Verwendung einen Arzt konsultieren.

Achtung!

Das Gerät darf nicht bewegt werden, ohne dass das Netzkabel herausgezogen wird.

**Teileliste**

iPad-Halterung



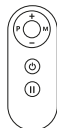
Sicherungsmutter



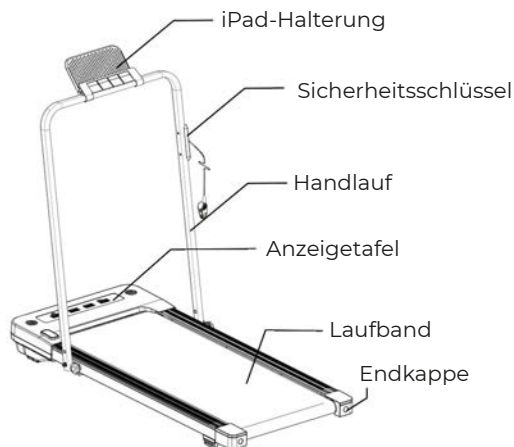
Inbusschlüssel



Sicherheitschlüssel



Fernbedienung



## BEDIENTAFEL



### ANZEIGEFUNKTIONEN:

**ZEIT:** Zeigt Ihre verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.







**GESCHWINDIGKEIT:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von mindestens 1,0 KM/H bis maximal 10,0 KM/H an.

**ENTFERNUNG:** Zeigt die kumulierte während des Trainings zurückgelegte Strecke an.

**KALORIEN:** Zeigt die insgesamt während Ihres Trainings verbrannten Kalorien an.



### FUNKTIONSTASTEN:

-  Drücken Sie die Taste, um das Training sofort in verschiedenen Trainingsmodi zu starten/anzuhalten.
-  Drücken Sie die Taste, um den voreingestellten Trainingsprogramm-Modus (P01-P06) vor dem Training auszuwählen.
-  Drücken Sie die MODE-Taste, um zwischen Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung und Kalorienzähler umzuschalten.
-  Drücke die PAUSE-Taste, um dein Training fortzusetzen oder zu beenden. Im Rennmodus drücke die Pausetaste, um in den Pausenmodus zu gelangen. Die aktuellen Parameter bleiben unverändert und die Geschwindigkeit blinkt.
-  Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit nach oben anzupassen.
-  Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit nach unten anzupassen.



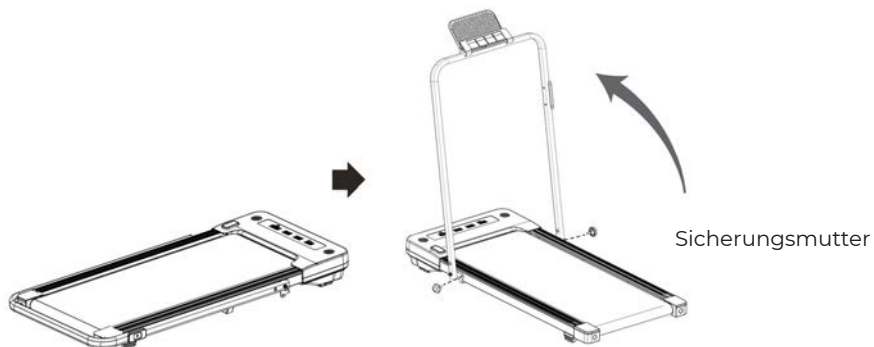
## REGALINSTALLATION:



Das Regal auf die Armlehne schnappen.

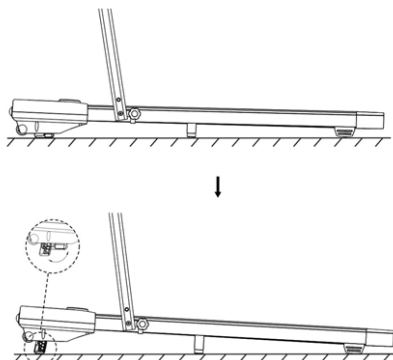
## DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPEN

Verlassen Sie sich während der Benutzung nicht darauf, um Ihr Körpergewicht zu tragen.



## ANLEITUNGEN FÜR DIE NEIGUNG

Die einzigartigen klappbaren Neigungsoptionen bieten den Benutzern die Möglichkeit, die Intensität des Trainings zu erhöhen, was zu entsprechenden Verbesserungen der Fitness führt.



## SCHMIERUNG

Die Schmierung unter dem Laufband gewährleistet eine hervorragende Leistung und verlängert die Lebensdauer. Nach den ersten 25 Stunden Nutzung (oder 2-3 Monate) tragen Sie etwas Schmiermittel auf und wiederholen Sie dies alle weiteren 50 Stunden Nutzung (oder 5-8 Monate).

So überprüfen Sie das Laufband auf ordnungsgemäße Schmierung:

Heben Sie eine Seite des Laufbands an und fühlen Sie die obere Oberfläche des Laufdecks.

Wenn die Oberfläche glatt ist, ist keine weitere Schmierung erforderlich.

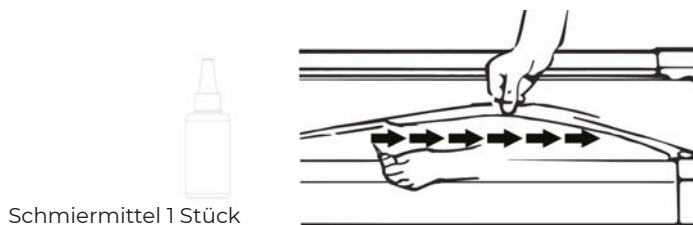
Wenn die Oberfläche trocken ist, tragen Sie etwas Schmiermittel auf.

So tragen Sie das Schmiermittel auf:

Heben Sie eine Seite des Laufbands an.

Gießen Sie etwas Schmiermittel unter die Mitte des Laufbands auf die obere Oberfläche des Laufdecks.

Laufen Sie auf dem Laufband mit langsamer Geschwindigkeit für 3 bis 5 Minuten, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen. HINWEIS: ÜBERSCHÜSSIGES Schmiermittel sollte abgewischt werden.



## EINSTELLEN DES LAUFBANDES

1. Das Laufband auf dem Electric Laufband wird nach kontinuierlicher Nutzung leicht verschieben. Dies ist bei allen Laufbändern normal.

2. Um das Laufband zu begradigen/einzustellen, drehen Sie die Einstellschraube an beiden Seiten der Basis, siehe Abbildung C und D.

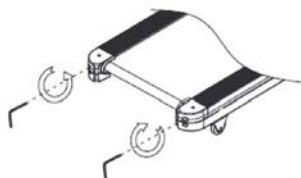


Bild C

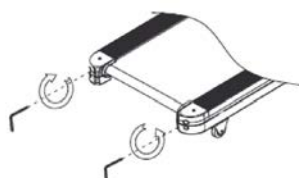


Bild D

3. Lassen Sie das Laufband nicht an den Seiten des Electric Laufbands hängen, da dies den Riemen beschädigen kann.

### **PFLEGE-, WARTUNGS- UND PROBLEMLÖSUNGSANLEITUNG**

**WARNUNG:** Um elektrische Schocks zu vermeiden, schalten Sie das Laufband vor der Reinigung oder Durchführung von Routinearbeiten aus und ziehen Sie den Stecker.

**WARNUNG:** Überprüfen Sie immer die Verschleißkomponenten wie Federknopf und Laufband, um Verletzungen zu vermeiden.

### **REINIGUNG**

Nach jeder Übung sollte sichergestellt werden, dass das Gerät abgewischt und Schweiß entfernt wird. Das Laufband kann mit einem weichen Tuch und mildem Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine abrasiven oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Display-Panel zu bekommen, da dies das Gerät beschädigen und eine elektrische Gefahr verursachen könnte.

Bitte halten Sie das Laufband, insbesondere die Computerkonsole, fern von direktem Sonnenlicht fern, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.

### **LAGERUNG**

Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Innenumgebung. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien oder verwenden Sie es dort. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

Problem:

Das Laufband startet nicht.

Mögliche Ursachen:

1. Das Laufband ist nicht eingesteckt.
2. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht korrekt installiert.
3. Der Sicherungsautomat im Haus ist ausgelöst.
4. Der Sicherungsautomat des Laufbands ist ausgelöst.

Korrekturen:

1. Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose.
2. Installieren Sie den Sicherheitsschlüssel erneut.
3. Setzen Sie den Sicherungsautomaten zurück oder rufen Sie einen Elektriker an, um den Sicherungsautomaten auszutauschen.
4. Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie dann, das Laufband neu zu starten.

Problem:

Das Band rutscht.

Mögliche Ursachen:

Das Band ist nicht fest genug.

Korrekturen:

Stellen Sie die Bandspannung ein.

Problem:

Das Band zögert beim Betreten.

Mögliche Ursachen:

1. Nicht genügend Schmierung auf die Laufdecke aufgetragen.
2. Das Band ist zu fest.

Korrekturen:

1. Schmierung auftragen.
2. Bandspannung einstellen.

Problem:

Das Band ist nicht zentriert.

Mögliche Ursachen:

Die Bandspannung ist nicht gleichmäßig über den hinteren Rolle verteilt.

Korrekturen:

Zentrieren Sie das Band.

## WARM-UP UND COOL DOWN ROUTINE

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil jedes Trainings. Der Zweck des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf das Training vorzubereiten und Verletzungen zu minimieren.

Wärmen Sie sich zwei bis fünf Minuten lang vor aerobem Training auf. Es sollte jede Trainingseinheit beginnen, um den Körper auf intensiveres Training vorzubereiten, indem Sie Ihre Muskeln aufwärmen und dehnen, die Durchblutung und Pulsfrequenz erhöhen und mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportieren.

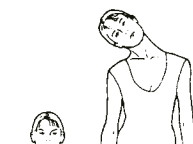
COOL DOWN am Ende Ihres Trainings, wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelkater in müden Muskeln zu reduzieren. Der Zweck des Abkühlens besteht darin, den Körper am Ende jeder Trainingseinheit in seinen Ruhezustand zurückzuführen. Ein ordnungsgemäßes Abkühlen senkt langsam Ihre Herzfrequenz und ermöglicht es

## HEAD ROLLS

Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach rechts. Sie sollten eine Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens spüren. Drehen Sie dann Ihren Kopf für eine Zählung zurück, strecken Sie Ihr Kinn zur Decke und öffnen Sie Ihren Mund. Drehen Sie Ihren Kopf für eine Zählung nach links und senken Sie dann Ihren Kopf für eine Zählung zur Brust.

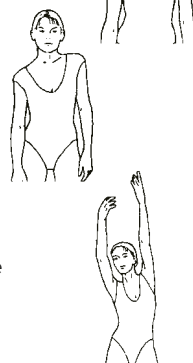
## SCHULTERHEBUNGEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Zählung zum Ohr. Heben Sie dann Ihre linke Schulter für eine Zählung an, während Sie Ihre rechte Schulter senken.



## STRECKÜBUNGEN ZUR SEITE

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie sie, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich zur Decke für eine Zählung. Wiederholen Sie diese Bewegung mit Ihrem linken Arm.



## QUADRICEPS-STRECKUNG

Mit einer Hand zur Balance an einer Wand, greifen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihren rechten Fuß nach oben. Bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie für 15 Zählungen und wiederholen Sie mit dem linken Fuß.



### STRECKUNG DER INNEREN OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und die Knie nach außen zeigend. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihr Leistenbein heran. Drücken Sie sanft Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie für 15 Zählungen.



### ZEHENBERÜHRUNGEN

Beugen Sie sich langsam von der Taille nach vorne, lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich zu Ihren Zehen dehnen. Greifen Sie so weit wie möglich und halten Sie für 15 Zählungen.



### HAMSTRING-STRECKUNGEN

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes gegen Ihren rechten inneren Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehe. Halten Sie für 15 Zählungen. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dann mit dem linken Bein.



### STRECKUNG DER WADE/ACHILLESSEHNE

Lehnen Sie sich mit Ihrem rechten Bein vor dem linken gegen eine Wand und die Arme nach vorne. Halten Sie Ihr linkes Bein gerade und den rechten Fuß auf dem Boden; dann beugen Sie das rechte Bein und lehnen Sie sich vorwärts, indem Sie Ihre Hüften zur Wand bewegen. Halten Sie die Position und wiederholen Sie dies auf der anderen Seite für 15 Zählungen.



### Garantiepolitik

Dieses Produkt entspricht dem im Land des Kaufs geltenden Gewährleistungsrecht. Wenn Sie ein Problem haben, das nicht gelöst werden kann, müssen Sie auf das Internet [www.prixton.com](http://www.prixton.com) zugreifen und auf die Kontaktoption klicken, um uns Ihr Unterstützungsformular zu senden. Die elektrischen und technischen Eigenschaften, die hier genannt wurden, entsprechen typischen Geräten und können ohne Vorankündigung geändert werden, um ein besseres Gerät anzubieten.

### Vereinfachte EU-einverständniserklärung

La Trastienda Digital SL als Inhaber der Handelsmarke Prixton, mit dem Standort Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, erklärt hiermit, dass das im Folgenden detaillierte radioelektrische Gerät:

MARKE	MODEL	BESCHREIBUNG	KATEGORIE
Prixton	RUN FIT COMPACT RF110	TREADMILL	Fitness

der EU-Richtlinie 2014/53/UE des Europaparlaments und –rats vom 16. April 2014 entspricht.

Der komplette Text der EU-Einverständniserklärung kann unter dem folgenden Link abgerufen werden:

[www.prixton.com](http://www.prixton.com) LA TRASTIENDA DIGITAL

**Nota:**

Antes da instalação e operação, por favor leia este manual de operação cuidadosamente e guarde este manual para referência futura.

**ADVERTÊNCIA E INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA**

1. Certifique-se de ler o manual cuidadosamente antes de tentar montar ou usar a esteira elétrica.
2. A esteira elétrica deve ser posicionada em uma superfície plana e firme.
3. A esteira elétrica é projetada apenas para uso interno. Não deve ser usada ao ar livre.
4. Não posicione a esteira elétrica em um tapete grosso e profundo, pois o ar precisa circular por baixo.
5. Sempre use a roupa correta ao usar a esteira elétrica. Não use roupas folgadas ou compridas, pois isso pode ficar preso na correia em movimento.
6. Sempre verifique se o calçado correto está sendo usado.
7. Não fique em cima da correia da esteira elétrica antes de operá-la. Posicione os pés em ambos os lados da correia da esteira e, quando o motor começar, suba na esteira. Não pise na correia se a esteira elétrica estiver em plena velocidade.
8. Não permita que crianças ou animais de estimação se aproximem da esteira elétrica quando estiver em uso.
9. Crianças e idosos devem usar a esteira elétrica apenas sob supervisão de um adulto.
10. Sempre desconecte a esteira elétrica da fonte de energia principal quando não estiver em uso.
11. Limpe regularmente a esteira elétrica após o uso. Remova qualquer poeira e suor dos punhos e da correia de corrida. Use uma mistura de água com sabão leve para limpar a correia de corrida. NUNCA USE AGENTES DE LIMPEZA ÁSPEROS.
12. Quando a esteira elétrica não estiver em uso por um período prolongado, dobre-a e guarde em um local limpo e seco.
13. Se alguma parte do cabo elétrico ou do plugue estiver solta ou ficar desgastada, não use a esteira elétrica e solicite a inspeção do problema por um eletricista qualificado.
14. A esteira elétrica não é um brinquedo e não é destinada ao uso por pessoas (incluindo crianças) com quaisquer condições físicas ou mentais. A esteira elétrica não deve ser usada por ninguém que não tenha lido e entendido o manual.
15. Se o usuário tiver alguma condição médica anterior, deve consultar um médico antes de usar.

**Aviso!**

O dispositivo não pode ser movido sem que o cabo de alimentação seja desconectado.

**LISTA DE PEÇAS**

Suporte  
para iPad



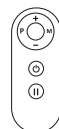
Porca de  
Travamento



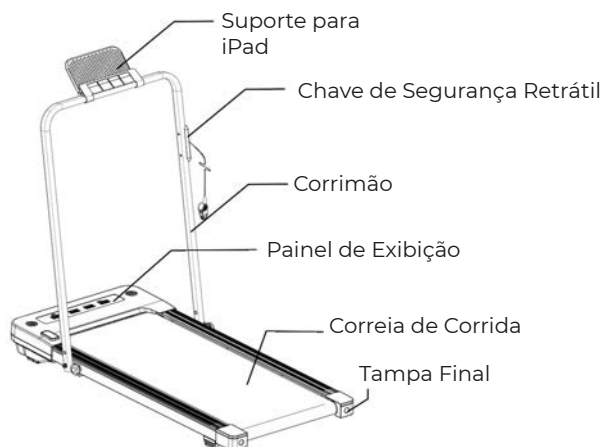
Chave Allen



Chave de  
Segurança Retrátil



Controle  
remoto



### PAINEL DE CONTROLE:



### FUNÇÕES DO VISOR:

**TEMPO:** Exibe o tempo decorrido do seu treino em minutos e segundos.







**VELOCIDADE:** Exibe a velocidade atual de 1,0 KM/H a 10,0 KM/H.

**DISTÂNCIA:** Exibe a distância acumulada percorrida durante o treino.

**CALORIAS:** Exibe o total de calorias queimadas durante o seu treino.



### BOTÕES DE FUNÇÃO:

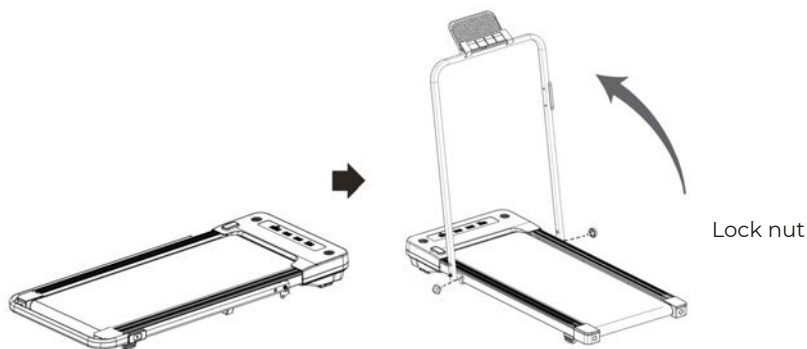
-  Pressione o botão para iniciar/parar o treinamento em diferentes modos de treinamento imediatamente.
-  Pressione o botão para selecionar o modo de programa de treinamento pré-definido (P01-P06) antes do treinamento.
-  Pressione o botão MODE para alternar entre Velocidade, Tempo, Distância e Contagem de Calorias.
-  Pressione o botão de PAUSA para retomar ou finalizar seu treinamento. No modo de corrida, pressione a tecla de Pausa para entrar no modo de pausa. Os parâmetros atuais permanecem inalterados e a velocidade pisca.
-  Pressione o botão para fazer ajustes ascendentes na velocidade.
-  Pressione o botão para fazer ajustes descendentes na velocidade.

## INSTALAÇÃO DA PRATELEIRA



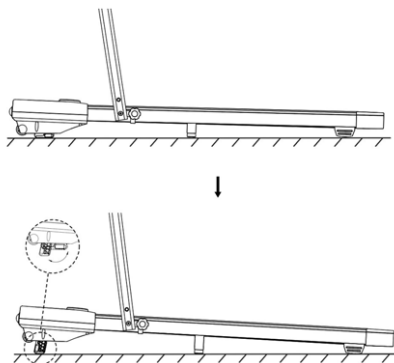
## DOBRANDO A MÁQUINA

Não confie nela para suportar o peso do seu corpo durante o uso. Porca de travamento.



## INSTRUÇÕES PARA INCLINAÇÃO

As opções únicas de inclinação dobrável que proporcionam aos usuários a capacidade de aumentar a intensidade do exercício, você observou aumentos proporcionais na aptidão física.





## LUBRIFICAÇÃO

A lubrificação sob a correia de corrida garantirá um desempenho superior e aumentará sua vida útil. Após as primeiras 25 horas de uso (ou 2-3 meses), aplique um pouco de lubrificante e repita a cada 50 horas de uso subsequente (ou 5-8 meses).

Como verificar a lubrificação adequada da correia de corrida:

Levante um lado da correia de corrida e sinta a superfície superior da plataforma de corrida.

Se a superfície estiver escorregadia ao toque, então não é necessário lubrificação adicional.

Se a superfície estiver seca ao toque, aplique um pouco de lubrificante.

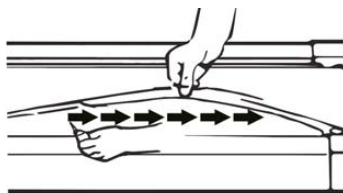
Como aplicar lubrificante:

Levante um lado da correia de corrida.

Despeje um pouco de lubrificante sob o centro da correia de corrida na superfície superior da plataforma de corrida.

Corra na esteira em baixa velocidade por 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente o lubrificante. NOTA: NÃO lubrifique em excesso a plataforma de corrida. Qualquer excesso de lubrificante que sair deve ser limpo.

Lubrificante 1 peça



## AJUSTE DA CORREIA DE CORRIDA

1. A correia de corrida na esteira elétrica irá deslocar ligeiramente após o uso contínuo. Isso é normal para todas as esteiras.

2. Para endireitar/ajustar a correia de corrida, gire o parafuso de ajuste em ambos os lados da base, veja a figura C e D.

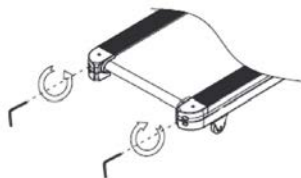


Imagem C

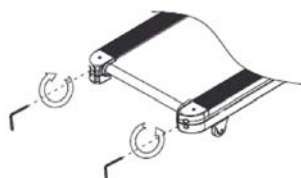


Imagem D

3. Não permita que a correia de corrida agarre nos lados do Electric Treadmill, pois isso irá rasgar a correia.

## CUIDADOS, MANUTENÇÃO E GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

AVISO: Para evitar choques elétricos, desligue e desencaixe o treadmill antes de limpar ou realizar manutenção de rotina.

AVISO: Sempre verifique os componentes de desgaste, como o botão de mola e a correia de corrida, para evitar lesões.

### LIMPEZA

Após cada exercício, certifique-se de limpar a unidade e remover qualquer suor.

O treadmill pode ser limpo com um pano macio e detergente suave. Não use abrasivos ou solventes. Tenha cuidado para não obter umidade excessiva no painel de exibição, pois isso pode danificar a unidade e criar um risco elétrico.

Por favor, mantenha o treadmill, especialmente o console de computador, fora da luz solar direta para evitar danos à tela.

### ARMAZENAMENTO

Armazene o treadmill em um ambiente interno limpo e seco. Nunca deixe ou use a unidade ao ar livre. Certifique-se de que o interruptor de energia principal está desligado e o cabo de alimentação está desconectado da tomada da parede.

Problema:

O treadmill não vai iniciar.

Possíveis causas:

1. O treadmill não está ligado.
2. A chave de segurança não está instalada corretamente.
3. O disjuntor da casa foi acionado.
4. O disjuntor do treadmill foi acionado.

Correções:

1. Ligue o cabo de alimentação em uma tomada da parede.
2. Reinstale a chave de segurança.
3. Reinicie o disjuntor ou chame um eletricista para substituir o disjuntor.
4. Aguarde 5 minutos e tente reiniciar o treadmill.

Problema:

A correia desliza.

Causas potenciais:

A correia não está suficientemente apertada.

Correções:

Ajustar a tensão da correia.

Problema:

A correia hesita quando se pisa.

Causas potenciais:

1. Não foi aplicada lubrificação suficiente na plataforma de corrida.
2. A correia está muito apertada.

Correções:

1. Aplicar lubrificante.
2. Ajustar a tensão da correia.

Problema:

A correia não está centrada.

Causas potenciais:

A tensão da correia de corrida não está uniforme ao longo do rolo traseiro.

Correções:

Centrar a correia.

## **ROTINA DE AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO**

**O AQUECIMENTO** é uma parte importante de qualquer treino. O objetivo do aquecimento é preparar o seu corpo para o exercício e minimizar lesões. Faça um aquecimento de dois a cinco minutos antes do exercício aeróbico. Ele deve começar em cada sessão para preparar o seu corpo para um exercício mais intenso, aquecendo e alongando os músculos, aumentando a circulação e a frequência cardíaca e entregando mais oxigênio aos músculos.

O **DESAQUECIMENTO** no final do seu treino, repita esses exercícios para reduzir a dor nos músculos cansados. O objetivo do desaquecimento é devolver o corpo ao seu estado de repouso no final de cada sessão de exercício. Um desaquecimento adequado reduz lentamente a sua frequência cardíaca e permite que o sangue retorne ao coração.

### **ROLAMENTO DE CABEÇA**

Gire a cabeça para a direita por uma contagem, você deve sentir uma sensação de alongamento no lado esquerdo do pescoço. Em seguida, gire a cabeça para trás por uma contagem, esticando o queixo em direção ao teto e deixando a boca aberta. Gire a cabeça para a esquerda por uma contagem e depois abaixe a cabeça até o peito por uma contagem.



### **ELEVAÇÕES DE OMBROS**

Eleve o ombro direito em direção à orelha por uma contagem. Em seguida, eleve o ombro esquerdo por uma contagem enquanto abaixa o ombro direito.



### **EXTENSÕES LATERAIS**

Abra os braços para o lado e levante-os até estarem sobre sua cabeça. Estenda o braço direito o mais para o teto possível por uma contagem. Repita essa ação com o braço esquerdo.



### **ALONGAMENTO DOS QUADRÍCEPS**

Com uma mão apoiada na parede para equilíbrio, alcance atrás de você e puxe o pé direito para cima. Traga o calcanhar o mais próximo possível das nádegas. Mantenha por 15 contagens e repita com o pé esquerdo.



### ALONGAMENTO DA PARTE INTERNA DA COXA

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos apontando para fora. Puxe os pés o mais perto possível da virilha. Empurre gentilmente os joelhos em direção ao chão. Mantenha por 15 contagens.



### TOQUE NOS DEDOS DOS PÉS

Incline-se lentamente para frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxados enquanto se estica em direção aos dedos dos pés. Alcance o mais longe possível e mantenha por 15 contagens.



### ALONGAMENTO DOS ISQUIOTIBIAIS

Estenda a perna direita. Apoie a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique em direção ao dedo do pé o mais longe possível. Mantenha por 15 contagens. Relaxe e repita com a perna esquerda.



### ALONGAMENTO DA PANTURRILHA/ AQUILES

Apoie-se contra uma parede com a perna direita na frente da esquerda e os braços para a frente. Mantenha a perna esquerda reta e o pé direito no chão; então dobre a perna direita e incline-se para frente movendo os quadris em direção à parede. Mantenha, então repita do outro lado por 15 contagens.



### Política de garantia

Em cumprimento do estabelecido no Decreto-Lei n.º 84/2021 <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/84-2021-172938301>, colocamos à disposição dos interessados toda a informação necessária para poder exercer todos os direitos de desistir de acordo com as normas contidas nesta lei, dando por cumpridos os requisitos que a lei exige ao vendedor no contrato de venda. As características técnicas e eléctricas que aqui se indicam podem ser válidas para outras unidades semelhantes às nossas e poderão ser trocadas sem aviso prévio com o objetivo de oferecer um equipamento melhor.

### Declaração De Conformidade Simplificada

Pela presente, a La Trastienda Digital SL, na qualidade de proprietária da marca comercial Prixton, com sede no Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, declara que o tipo de equipamento radioelétrico que de seguida se expõe:

MARCA	MODELO	DESCRIÇÃO	CATEGORIA
Prixton	RUN FIT COMPACT RF110	TREADMILL	Fitness

Está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE do Parlamento Europeu e do Conselho de 16 de abril de 2014.

O texto completo da declaração UE de conformidade pode ser consultado no seguinte endereço Web:

[www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

**Let op:**

Voor installatie en gebruik, lees deze bedieningshandleiding zorgvuldig door en bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

**WAARSCHUWING & VEILIGHEIDSINFORMATIE**

1. Zorg ervoor dat u de handleiding zorgvuldig leest voordat u probeert de Electric Loopband te monteren of te gebruiken.
  2. De Electric Loopband moet worden geplaatst op een stevig vlak oppervlak.
  3. De Electric Loopband is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis. Hij mag niet buitenshuis worden gebruikt.
  4. Plaats de Electric Loopband niet op een diep dik tapijt, omdat er lucht onder moet kunnen circuleren.
  5. Draag altijd de juiste kleding bij het gebruik van de Electric Loopband. Draag geen losse of lange kleding, omdat deze vast kan komen te zitten in de bewegende band.
  6. Zorg altijd voor het juiste schoeisel.
  7. Ga niet op de band van de Electric Loopband staan voordat u hem bedient. Plaats uw voeten aan beide zijden van de loopband en stap op de loopband zodra de motor start. Stap niet op de band als de Electric Loopband op volle snelheid draait.
  8. Laat kinderen of huisdieren niet in de buurt van de Electric Loopband komen tijdens gebruik.
  9. Kinderen en ouderen moeten de Electric Loopband alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
  10. Trek altijd de stekker van de Electric Loopband uit het stopcontact wanneer deze niet in gebruik is.
  11. Maak de Electric Loopband regelmatig schoon na gebruik. Verwijder stof en zweet van de handgrepen en de loopband. Gebruik een lichte zeepoplossing om de loopband schoon te maken. **GEBRUIK NOOIT EEN RUW REINIGINGSMIDDEL.**
  12. Als de Electric Loopband gedurende een langere periode niet wordt gebruikt, klap hem dan op en bewaar hem op een schone, droge plaats.
  13. Als een deel van de elektrische kabel of stekker los zit of versleten is, gebruik dan de Electric Loopband niet en laat het probleem inspecteren door een gekwalificeerde elektricien.
  14. De Electric Loopband is geen speelgoed en is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met fysieke of mentale aandoeningen. De Electric Loopband mag niet worden gebruikt door iemand die de handleiding niet heeft gelezen en begrepen.
  15. Als de gebruiker een eerdere medische aandoening heeft gehad, moet hij een arts raadplegen voordat hij de loopband gebruikt.
- Waarschuwing!**  
Het apparaat kan niet worden verplaatst zonder dat het netsnoer wordt uitgetrokken.

**ONDERDELENLIJST**

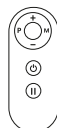
iPad-houder



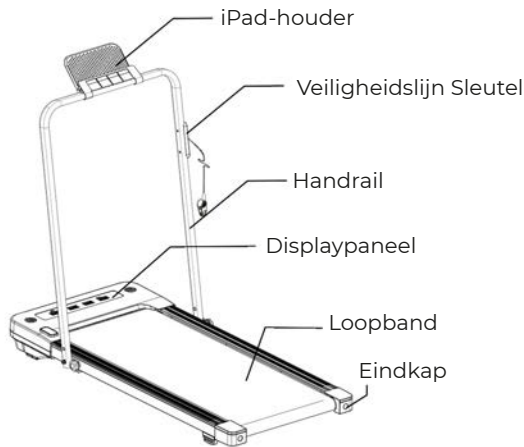
Borgmoer



Inbussleutel

Veiligheidslijn  
Sleutel

Afstandsbediening



## BEDIENTABLEAU



### WEERGAVEFUNCTIES:

**TIJD:** Geeft de verstreken tijd van je training weer in minuten en seconden.

**SNELHEID:** Geeft de huidige snelheid weer van minimaal 1,0 KM/U tot maximaal 10,0 KM/U. **AFSTAND:** Geeft de totale afgelegde afstand tijdens de training weer.

**CALORIEËN:** Geeft het totale aantal verbrande calorieën tijdens je training weer.



### FUNCTIEKNOPPEN:

- P** Druk op de knop om direct te starten/stoppen met trainen in verschillende trainingsmodi.
- M** Druk op de knop om de vooraf ingestelde trainingsprogramma's (P01-P06) te selecteren voordat je begint met trainen.
- M** Druk op de MODUS-knop om tussen je Snelheid, Tijd, Afstand en Calorieën te schakelen.
- ||** Druk op de PAUZE-knop om je training te hervatten of te beëindigen. In de racestand, druk op de Pauze-toets om de pauzemodus in te gaan. De huidige parameters blijven ongewijzigd en de snelheid knippert.
- +** Druk op de knop om de snelheid te verhogen.
- Druk op de knop om de snelheid te verlagen.

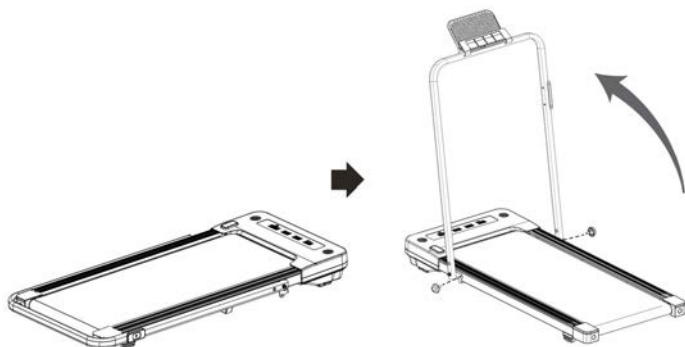
## SHELF INSTALLATIE



Klik de plank vast op de armleuning

## HET OPVOUWEN VAN DE MACHINE

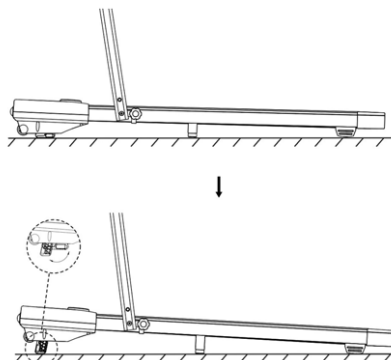
Vertrouw er niet op om tijdens gebruik uw lichaamsgewicht te ondersteunen.



Moer met vergrendeling

## Instructies voor Helling

De unieke inklapbare hellingopties bieden gebruikers de mogelijkheid om de intensiteit van de oefening te verhogen, waardoor je evenredige verbeteringen in fitness ziet.



## Smering

Het smeren onder de loopband zorgt voor superieure prestaties en verlengt de levensduur ervan. Na de eerste 25 uur gebruik (of 2-3 maanden) breng wat smeermiddel aan, en herhaal dit voor elke volgende 50 uur gebruik (of 5-8 maanden).

Hoe controleer je de juiste smering van de loopband

Til één kant van de loopband op en voel aan het bovenoppervlak van het loopdek.

Als het oppervlak glad aanvoelt, is er geen verdere smering nodig.

Als het oppervlak droog aanvoelt, breng dan wat smeermiddel aan.

Hoe breng je smeermiddel aan

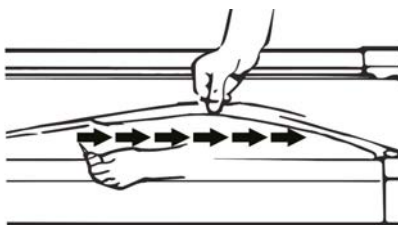
Til één kant van de loopband op.

Giet wat smeermiddel onder het midden van de loopband op het bovenoppervlak van het loopdek.

Loop op de loopband op een langzame snelheid gedurende 3 tot 5 minuten om het smeermiddel gelijkmatig te verdelen. LET OP: Smeer het loopdek niet te veel. Eventueel overtollig smeermiddel moet worden afgeveegd.



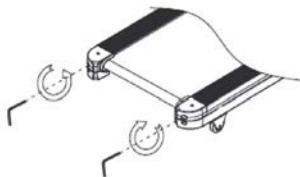
Smeermiddel 1 stuk



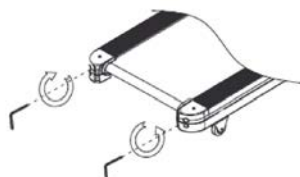
## HET AANPASSEN VAN DE LOOPBAND

1. De loopband op de Electric Loopband zal na continu gebruik iets verschuiven. Dit is normaal voor alle loopbanden.

2. Om de loopband recht te maken/af te stellen, draai aan de verstelbout aan beide zijden van de basis, zie figuur C en D.



Afbeelding C



Afbeelding D

3. Sta niet toe dat de loopband de zijkanten van de Electric Treadmill raakt, omdat dit de band zal scheuren.

## ZORG, ONDERHOUD & PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

**WAARSCHUWING:** Om elektrische schokken te voorkomen, schakel de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat u deze schoonmaakt of routinematig onderhoud uitvoert.

**WAARSCHUWING:** Controleer altijd de slijtage van componenten zoals de veerknop en loopband om letsel te voorkomen.

### REINIGING

Zorg er na elke oefening voor dat het toestel wordt afgeveegd en eventueel zweet wordt verwijderd. De loopband kan worden schoongemaakt met een zachte doek en mild schoonmaakmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen of oplosmiddelen. Wees voorzichtig om overmatig vocht op het displaypaneel te voorkomen, omdat dit het toestel kan beschadigen en een elektrisch gevaar kan veroorzaken.

Bewaar de loopband, vooral de computerconsole, uit direct zonlicht om beschadiging van het scherm te voorkomen.



## **OPSLAG**

Bewaar de loopband in een schone en droge binnenomgeving. Laat het toestel nooit buiten staan of gebruik het niet buiten. Zorg ervoor dat de hoofdschakelaar is uitgeschakeld en dat de stekker uit het stopcontact is gehaald.

Probleem:

Loopband start niet.

Mogelijke oorzaken:

1. Loopband is niet aangesloten.
2. Veiligheidskoord is niet correct geïnstalleerd.
3. De zekering in het huis is doorgeslagen.
4. De zekering van de loopband is doorgeslagen.

Correcties:

1. Steek de stekker van de loopband in een stopcontact.
2. Installeer het veiligheidskoord opnieuw.
3. Reset de zekering of bel een elektricien om de zekering te vervangen.
4. Wacht 5 minuten en probeer vervolgens de loopband opnieuw te starten.

Probleem:

Band glijdt.

Mogelijke oorzaken:

Band niet strak genoeg.

Correcties:

Stel de bandspanning af.

Probleem:

Band hapert bij het stappen.

Mogelijke oorzaken:

1. Onvoldoende smering aangebracht op het loopvlak.
2. Band is te strak.

Correcties:

1. Breng smeermiddel aan.
2. Stel de bandspanning af.

Probleem:

Band is niet gecentreerd.

Mogelijke oorzaken:

Spanning van de loopband niet gelijkmatig over de achterste rol.

Correcties:

Centreer de band.

## **WARM-UP EN COOL-DOWN ROUTINE**

De WARM-UP is een belangrijk onderdeel van elke training. Het doel van opwarmen is om je lichaam voor te bereiden op de oefening en blessures te minimaliseren. Warm gedurende twee tot vijf minuten op voor aërobe oefeningen. Het moet elke sessie beginnen om je lichaam voor te bereiden op intensievere oefeningen door je spieren op te warmen en te rekken, je bloedsomloop en hartslag te verhogen, en meer zuurstof naar je spieren te brengen.

COOL DOWN aan het einde van je training, herhaal deze oefeningen om pijn in vermoeide spieren te verminderen. Het doel van het afkoelen is om het lichaam terug te brengen naar zijn rusttoestand aan het einde van elke oefensessie. Een goede afkoeling verlaagt langzaam je hartslag en laat bloed terugkeren naar het hart.

## HOOFDROLLEN

Draai je hoofd naar rechts voor één tel, je zou een rekgevoel moeten voelen aan de linkerkant van je nek. Draai dan je hoofd terug voor één tel, rek je kin naar het plafond en laat je mond open. Draai je hoofd naar links voor één tel en laat dan je hoofd naar je borst zakken voor één tel.



## SCHOUDERLIFTEN

Til je rechterschouder op naar je oor voor één tel. Til vervolgens je linkerschouder op voor één tel terwijl je je rechterschouder laat zakken.



## ZIJWAARTSE STRETCHES

Open je armen opzij en til ze op tot ze boven je hoofd zijn. Streck je rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond voor één tel. Herhaal deze actie met je linkerarm.



## STRETCH VAN DE QUADRICEPS

Met één hand tegen een muur voor balans, reik achter je en trek je rechtervoet omhoog. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je billen. Houd 15 tellen vast en herhaal met je linker voet.



## STRETCH VAN DE BINNENSTE DIJEN

Zit met de zolen van je voeten tegen elkaar en je knieën naar buiten wijzend. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je liezen. Duw zachtjes je knieën naar de vloer. Houd 15 tellen vast.



## TEENRAKINGEN

Buig langzaam voorover vanuit je taille, laat je rug en schouders ontspannen terwijl je naar je tenen reikt. Streck zo ver als je kunt en houd 15 tellen vast.



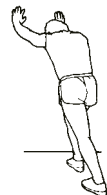
## HAMSTRING STRETCHES

Strek je rechterbeen uit. Rust de zool van je linkervoet tegen je rechterdijbeen. Streck zo ver mogelijk naar je teen. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



## KUITEN/AHCILLESSTRETCH

Leun tegen een muur met je rechterbeen voor het linker en je armen vooruit. Houd je linkerbeen recht en de rechtervoet op de grond; buig vervolgens het rechterbeen en leun naar voren door je heupen naar de muur te bewegen. Houd vast, en herhaal dan aan de andere kant voor 15 tellen.



## Garantie beleid

Dit product voldoet aan de in het land van aankoop geldende garantiewetgeving. Als u een probleem hebt dat u niet kunt oplossen, moet u naar [www.prixton.com](http://www.prixton.com) gaan en op de contactoptie klikken om ons uw assistentieformulier toe te sturen.

Deze technische en elektrische specificaties kunnen te allen tijde en zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om het apparaat nog te verbeteren.

## Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring

Hierbij verklaart La Trastienda Digital SL, als eigenaar van het handelsmerk Prixton, en gevestigd in het Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, dat de radioapparatuur die hierna wordt beschreven:

MERK	MODEL	BESCHRIJVING	CATEGORIE
Prixton	RUN FIT COMPACT RF110	TREADMILL	Fitness

Strookt met Richtlijn 2014/53/EU van het Europees Parlement en de Raad van 16 april 2014.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende internetsite: [www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

# PRIXTON

