

# PRIXTON

RUN FIT RF150



CINTA DE CORRER TREADMILL

---

# INDEX

ES	3
EN	12
FR	21
IT	30
DE	39
PT	48
NL	57

---

## INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

### PELIGRO

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe la caminadora de la toma de corriente inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla, ensamblarla o realizarle mantenimiento. No seguir estas instrucciones puede causar lesiones personales y daños al equipo.

### ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones personales, lea lo siguiente:

- Nunca deje la caminadora desatendida mientras está conectada. Apague el interruptor principal y desenchufe cuando no esté en uso.
- Use este aparato solo para los fines descritos en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere esta caminadora si tiene un cable o enchufe dañados, si no funciona correctamente, si ha caído, ha sido dañada o ha estado expuesta al agua. Devuélvala a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente realizar ajustes o mantenimiento que no estén descritos en este manual. Suspenda el uso y consulte a un representante de servicio autorizado si hay problemas.
- Nunca opere el aparato si las aberturas de ventilación están bloqueadas. Mantenga estas áreas libres de pelusa, cabello u otras obstrucciones.
- No use la caminadora en exteriores.
- No tire de la caminadora por el cable de alimentación ni lo utilice como asa.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso.
- Las personas mayores o discapacitadas deben usar esta caminadora solo en presencia de un adulto que pueda brindar asistencia si es necesario.
- No opere en lugares donde se estén usando productos en aerosol (spray) o donde se administre oxígeno.
- Manténgase seco: no opere en condiciones húmedas o mojadas.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras la caminadora está en uso. No coloque la caminadora sobre una manta u otra superficie inflamable, ya que puede crear un peligro de incendio.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes.
- Coloque la caminadora sobre una superficie sólida y nivelada con un área de seguridad mínima de dos metros alrededor. Asegúrese de que el área esté libre de obstrucciones durante su uso.
- Esta caminadora es para uso doméstico únicamente.
- Solo una persona debe usar la caminadora a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada al usar la caminadora. No utilice la caminadora descalzo o con calcetines. Use siempre calzado deportivo cerrado adecuado. Nunca use ropa suelta o amplia, ya que puede engancharse en la caminadora y representar un peligro.
- Siempre sujétese de los pasamanos mientras usa la caminadora.
- Asegúrese de que la perilla de resorte y la perilla redonda estén en su lugar al plegar o mover la caminadora.
- No deje niños menores de 12 años sin supervisión cerca o sobre la caminadora.
- Para desconectar, apague todos los controles y retire el enchufe de la toma de corriente.
- Este aparato no está diseñado para ser usado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que reciban supervisión o instrucciones sobre su uso de parte de una persona responsable de su seguridad.
- Los niños no deben jugar en o cerca de la caminadora en ningún momento.

- Los niños no deben jugar en o cerca de la caminadora en ningún momento.
- PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES - Para evitar lesiones, tenga extrema precaución al subir o bajar de una cinta de correr en movimiento. Lea cuidadosamente este manual de instrucciones antes de usarla.
- La capacidad máxima de peso es de 120 kg.
- Saque la llave de seguridad para detenerse en caso de emergencia.
- Esta unidad debe estar enchufada a una toma de corriente de 220-240 voltios y 60 Hz con conexión a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las partes en movimiento. Nunca coloque las manos o los pies debajo de la caminadora mientras esté en uso.
- No utilice la caminadora sobre una alfombra con una altura superior a 1,3 cm.
- Antes de usar la caminadora, verifique que la banda esté alineada y centrada en la plataforma de carrera y que todos los sujetadores visibles estén suficientemente apretados y seguros.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personal calificado para evitar un peligro.
- Nunca opere esta caminadora si está en posición plegada.
- Permita que la banda de correr se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la caminadora.
- Siempre mire hacia la consola del ordenador y no corra hacia atrás sobre la banda de correr.

**ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones adecuadas, ya que las partes móviles pueden presentar un riesgo de lesiones graves si están expuestas.

**PRECAUCIÓN:** Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto. Conserve este manual del propietario para referencia futura.

## KIT DE HERRAMIENTAS



Llave de seguridad x1



Llave Allen x1

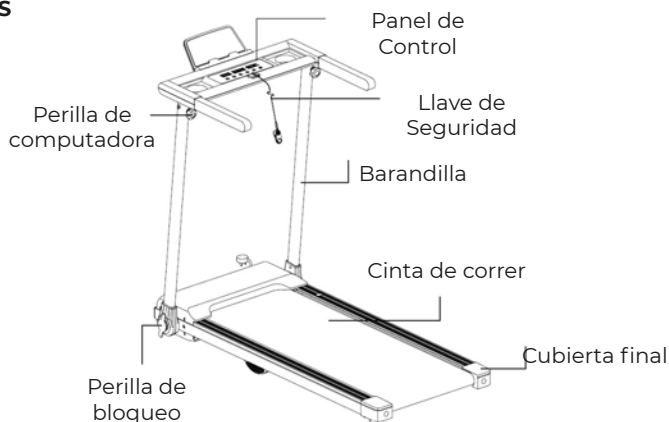


Soporte para tablet x1



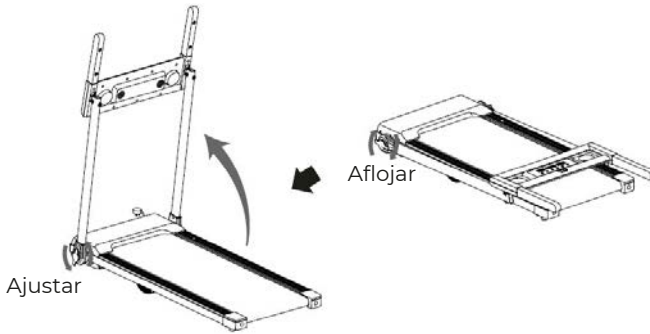
Perilla de computadora x2

## LISTA DE PARTES



## INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

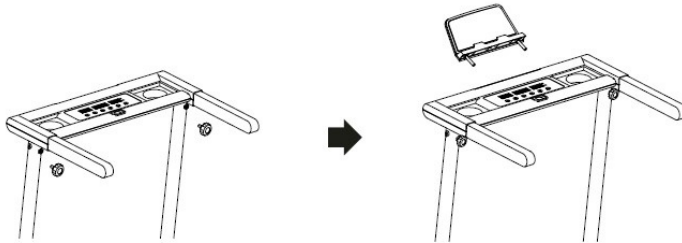
### PASO 1



Se recomienda que una segunda persona ayude con este paso.

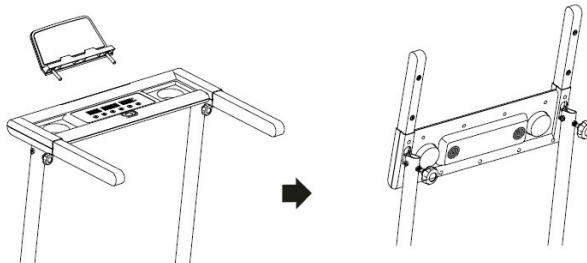
Afloje parcialmente las Perillas de Bloqueo en ambos Tubos de Soporte del Manillar Derecho e Izquierdo para levantarlos. Una persona debe sostener ambos Tubos de Soporte del Manillar Derecho e Izquierdo en su lugar mientras la otra persona aprieta las Perillas de Bloqueo.

### PASO 2

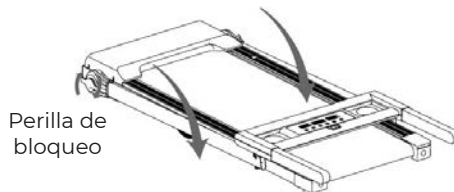


- A. Utilice dos Perillas de la Consola para ajustar la Consola del Computador.
- B. Instale el Soporte para Tableta en la Consola del Computador.

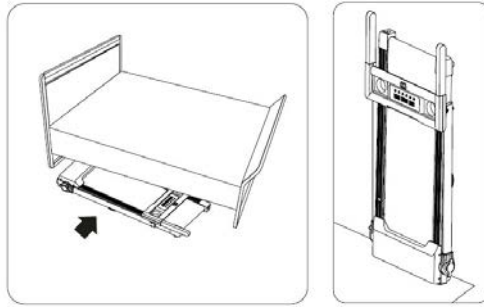
## FOLDING THE TREADMILL



Retire el Soporte para Tableta y afloje parcialmente las Perillas de la Consola para plegar la Consola del Computador.



Afloje parcialmente las Perillas de Bloqueo y baje ambos Tubos de Soporte del Manillar Derecho e Izquierdo a la posición correcta, luego apriételas nuevamente.



Puede guardar la caminadora debajo de la cama o apoyarla contra la pared.

## PANEL DE CONTROL



**NOTA:** Siempre párese en los rieles laterales al iniciar la caminadora; nunca la inicie mientras esté parado sobre la banda de correr.

### FUNCIONES DE PANTALLA:

#### INICIO RÁPIDO:

Presione el botón START en la consola para comenzar a hacer ejercicio. La banda comenzará a moverse a una velocidad inicial de 1.0 km/h. Puede presionar el botón SPEED + o SPEED - en la consola para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio.

Durante el entrenamiento, puede presionar el botón STOP en la consola para finalizar el ejercicio en cualquier momento.

**START:** Presione el botón START para comenzar a hacer ejercicio.

**STOP:** Presione el botón STOP para finalizar su entrenamiento.

**MODE:** Permite seleccionar diferentes funciones (TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS) para establecer objetivos de ejercicio en modo manual antes de entrenar.

**PROG (PROGRAM):** Permite seleccionar el entrenamiento deseado (P1 a P12).

**SPEED +:** Ajusta el valor de la función hacia arriba. Aumenta la velocidad durante los diferentes modos de entrenamiento.

**SPEED -:** Ajusta el valor de la función hacia abajo. Disminuye la velocidad durante los diferentes modos de entrenamiento.

**TIME (TIEMPO):** Muestra el tiempo transcurrido en minutos y segundos.

También puede preestablecer el tiempo objetivo en modo STOP antes de entrenar. Para configurar el TIEMPO, presione el botón MODE en la consola hasta que la ventana dividida de TIEMPO comience a parpadear. Presione los botones SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez configurado, presione el botón START para comenzar.

**SPEED (VELOCIDAD):** Muestra la velocidad actual, desde un mínimo de 1.0 km/h hasta un máximo de 10.0 km/h.

**DIS (DISTANCIA):** Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. También puede preestablecer una distancia objetivo en modo STOP antes de entrenar. Para configurar la DISTANCIA (DIS), presione el botón MODE en la consola hasta que la ventana dividida de DISTANCIA (DIS) comience a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 1.00 a 65.0 km. Una vez configurada la distancia objetivo, presione el botón START para comenzar el ejercicio.

**CAL (CALORÍAS):** Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. También puede preestablecer calorías objetivo en modo STOP antes de entrenar. Para configurar CAL (CALORÍAS), presione el botón MODE en la consola hasta que la ventana dividida de CAL (CALORÍAS) comience a parpadear. Presione el botón SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración. El rango de calorías objetivo preestablecido es de 10 a 995 calorías. Una vez configuradas las calorías objetivo, presione el botón START para comenzar el ejercicio.

**ENTRENAMIENTO EN MODO DE PROGRAMA PREESTABLECIDO:**

Cuando esté en modo PROGRAM (PROGRAMA), presione el botón PROG (PROGRAMA) para seleccionar el entrenamiento deseado (P01 a P12). Presione el botón SPEED + o SPEED - para cambiar la configuración. Presione el botón START para confirmar y comenzar el entrenamiento.

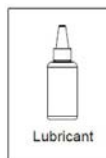
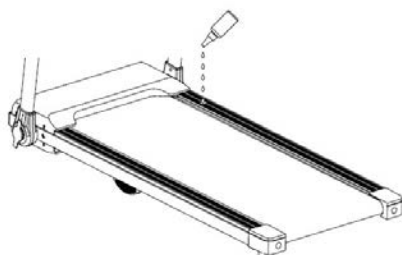
Programa	Velocidad (km/h) por segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2	2	5	4	2	
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2	4	5	3	2	
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	3	
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2	4	4	3	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

**LUBRICACIÓN**

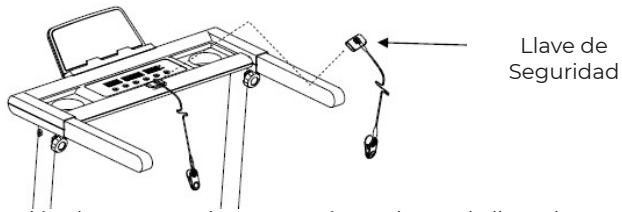
Lubricar la banda de su caminadora garantizará un rendimiento superior y prolongará su vida útil. Al recibir su caminadora, aplique un poco de lubricante en cada tapa de aceite. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses), aplique lubricante y repita cada 50 horas de uso (o cada 5-8 meses). Camine en la caminadora a baja velocidad durante 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante de manera uniforme.

Cómo comprobar la lubricación de la banda de correr:

Retire la tapa del sistema de lubricación y exprima unas gotas de lubricante dentro. Si la superficie está resbaladiza al tacto, no se requiere más lubricación. Si la superficie está seca al tacto, aplique lubricante. Evite aplicar demasiado aceite en la plataforma de carrera.



## DETENCIÓN DE EMERGENCIAS



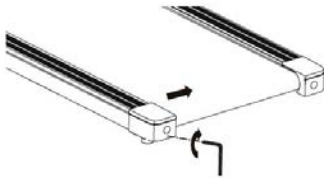
Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente colocada en la consola del computador y que el clip de seguridad esté asegurado a una prenda de su ropa. Si se cae, el clip retirará la LLAVE DE SEGURIDAD de la consola y la banda de correr se detendrá inmediatamente para un paro de emergencia, lo que ayudará a prevenir lesiones.

Vuelva a colocar la llave de seguridad en la consola del computador. Presione el botón START para comenzar el ejercicio nuevamente.

## AJUSTE DE LA BANDA

La banda de correr viene preajustada a la plataforma de carrera en la fábrica, pero después de un uso prolongado, puede estirarse y necesitar un reajuste. Para ajustar la banda, encienda el interruptor principal de la caminadora y deje que la banda corra a una velocidad de 5.0-8.0 km/h. Utilice la llave Allen proporcionada para girar los tornillos de ajuste del rodillo trasero y centrar la banda. Si la banda de correr se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en sentido horario, y la banda de correr debería comenzar a corregirse.

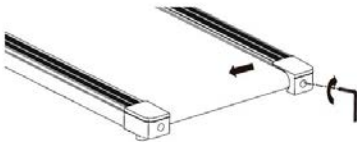
### HERRAMIENTA



Llave Allen

Si la banda de correr se desplaza hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta en sentido horario, y la banda debería comenzar a corregirse. Continúe girando los tornillos de ajuste hasta que la banda de correr esté correctamente centrada.

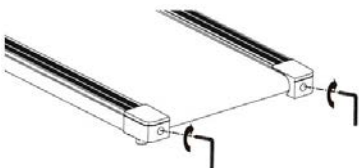
### HERRAMIENTA



Llave Allen

Si la banda de correr resbala durante el uso, apague y desenchufe la caminadora. Utilizando la llave Allen proporcionada, gire ambos tornillos de ajuste del rodillo trasero, izquierdo y derecho, 1/4 de vuelta en sentido horario. Luego, encienda nuevamente el interruptor principal y haga funcionar la caminadora a una velocidad de 5.0-8.0 km/h. Camine sobre la banda de correr para determinar si aún resbala. Repita este procedimiento hasta que la banda deje de resbalar.

### HERRAMIENTA



Llave Allen



## GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**ADVERTENCIA:** Para prevenir descargas eléctricas, apague y desenchufe la caminadora antes de limpiarla o realizar mantenimiento rutinario.

**ADVERTENCIA:** Siempre revise los componentes que puedan desgastarse, como las perillas de resorte y la banda de correr, para prevenir lesiones.

### LIMPIEZA

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

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

Mantenga la caminadora, especialmente la consola del computador, fuera de la luz solar directa para prevenir daños en la pantalla.

### ALMACENAJE

Guarde la caminadora en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje ni use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor principal esté apagado y que el cable de alimentación esté desenchufado de la toma de corriente.

## GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posibles causas	Correcciones
La cinta no arranca.	La cinta de correr no está conectada. La llave de seguridad no está correctamente instalada. El interruptor de circuito de la casa se ha disparado. El interruptor de circuito de la cinta de correr se ha disparado.	Conecte el cable de alimentación a una toma de corriente. Vuelva a instalar la llave de seguridad (Safety Tether Key). Restablezca el interruptor de circuito o llame a un electricista para reemplazar el interruptor de circuito. Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la cinta de correr.
La banda se resbala.	La correa no está lo suficientemente tensada	Ajuste la tensión de la cinta
La banda se detiene cuando se pisa.	No se ha aplicado suficiente lubricante en la plataforma de la cinta. La correa está demasiado apretada.	Aplique lubricante. Ajuste la tensión de la cinta.
La banda no está centrada.	La tensión de la correa de la cinta no es uniforme a lo largo del rodillo trasero	Centre la cinta.

## 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.

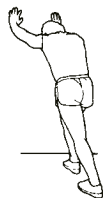
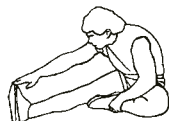


## TOCAR LOS DEDOS DE LOS PIES

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 RF150	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

**IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS**

Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

**DANGER** To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill. Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

**WARNING** To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or if it is not working properly. If it has been dropped or damaged, or been exposed to water, return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorized Service Representative.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and other obstructions.
- Do not use the treadmill outdoors.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep dry - do not operate in a wet or moist condition.
- The motor cover can become hot while the treadmill is in use. Do not place the treadmill on a blanket or other flammable surface as this can create a fire hazard.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Keep the treadmill on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around the treadmill. Be sure the area around the treadmill remains clear of any obstructions during use.
- This treadmill is for domestic household use only.
- Only one person should use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.
- Always hold on to the handrails while using the treadmill.
- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- Maximum Weight Capacity is 120 kgs.
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240volt 60 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.

**WARNING:** Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

**CAUTION:** Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

## TOOL KIT



Safety Tether Key x1



Allen Key x1

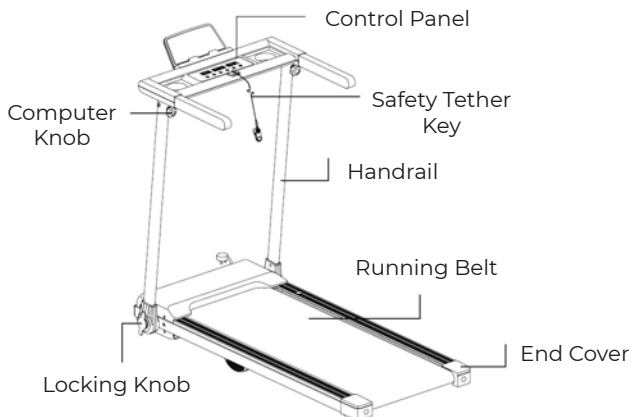


Tablet Holder x1



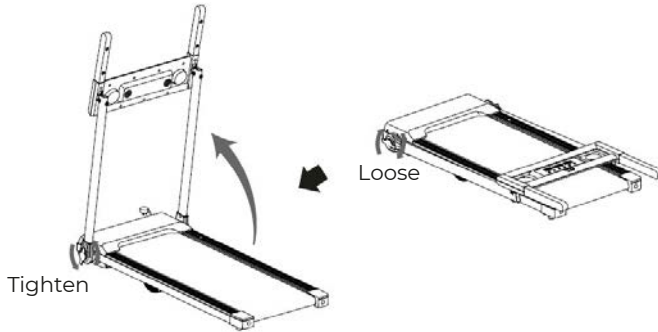
Computer Knob x2

## PARTS LIST



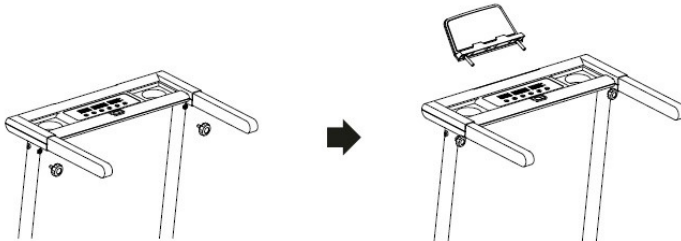
## ASSEMBLY INSTRUCTION

### STEP 1



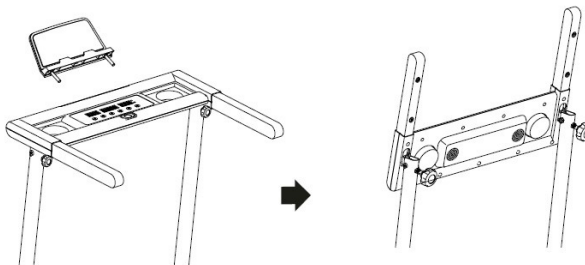
It is recommended to have a second person assist with this step. Semi loose the Locking Knobs on the both Right and Left Handlebar Support Tubes to lift them up. One person should hold the both Right and Left Handlebar Support Tubes in place while the other person tightens the Locking Knobs.

### STEP 2

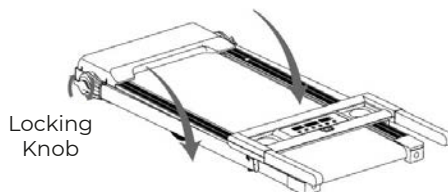


- A. Use two Computer Knobs to tighten the Computer Console.
- B. Install the Tablet Holder onto the Computer Console.

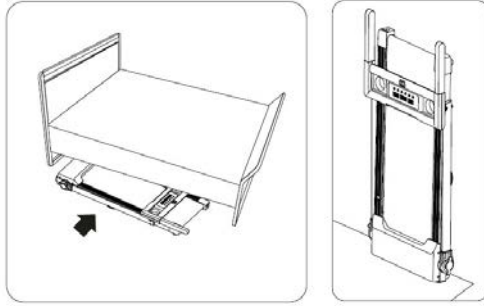
## FOLDING THE TREADMILL



Remove the Tablet Holder and semi loose the Computer Knobs to fold the Computer Console.



Semi loose the Locking Knobs, and both Right and Left Handlebar Support Tubes down to the right position and tighten them again.



You could store the treadmill under the bed or stand against the wall.

## CONTROL PANEL



**NOTE:** Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

### DISPLAY FUNCTIONS:

#### QUICK START:

Press the START button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0km/h. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to increase or decrease the running speed during exercise. During workout, you may press the STOP button on the computer console to end your workout at any time.

**START:** Press the START button to begin exercising.

**STOP:** Press the STOP button to end your workout.

**MODE:** To select different function (TIME, DISTANCE, or CALORIES) for setting exercise goals in manual program mode before training.

**PROG (PROGRAM):** To select your chosen workout (P1 to P12).

**SPEED +:** To adjust the function value up. To increase running speed adjustments during all training periods on different training modes.

**SPEED -:** To adjust the function value down. To decrease running speed adjustments during all training periods on different training modes.

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

You may also pre-set target time in STOP mode before training. To set TIME press the MODE button on the computer console until you see the split window of TIME begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising.

**SPEED:** Displays the current speed from the minimum 1.0km/h to the maximum 10.0km/h

**DIS (DISTANCE):** Displays the accumulative distance traveled during workout. You may also pre-set target distance in STOP mode before training. To set DIS (DISTANCE) press the MODE button on the computer console until you see the split window of DIS (DIS-TANCE) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 1.00 to 65.0 km. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising.

**CAL (CALORIES):** Displays the total calories burned during your workout. You may also pre-set target calories in STOP mode before training. To set CAL (CALORIES) press the MODE button on the computer console until you see the split window of CAL (CALO-RIES) begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target calories range is from 10 to 995 calories. Once you pre-set target calories, press the START button on the computer to begin exercising.

**TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE:**

When in PROGRAM mode, press the PROG (PROGRAM) button to select your chosen workout (P01 to P12). Press the SPEED + or SPEED - button to change the setting. Press the START button to confirm and start your workout.

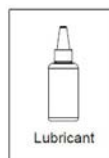
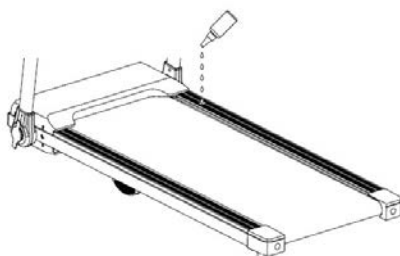
Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	9	9	8	7	6	3	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

**LUBRICATION**

Lubricating your treadmill running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. When you revieve your treadmill please apply some lubricant into each oil cap. 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). Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

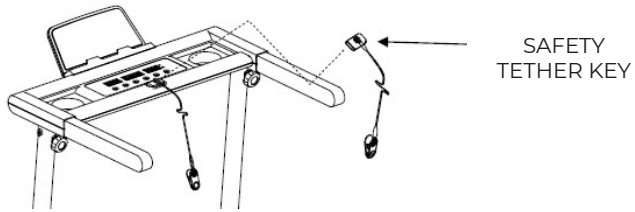
How to check running belt for proper lubrication.

Remove the cap on the lubrication system, squeeze few drops of lubricant inside. If the surface is slick to touch, then no further lubrication is required. If the surface is dry to the touch, apply some lubricant. Avoid over oiling the running deck.





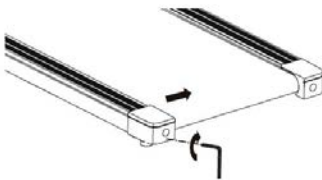
## EMERGENCY STOP



Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console 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 Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury. Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.

## BELT ADJUSTMENT

The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 5.0-8.0km/H. Use the Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.

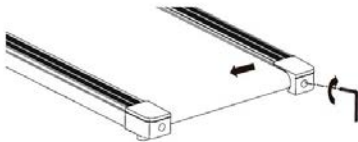


TOOL



Allen Wrench

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.

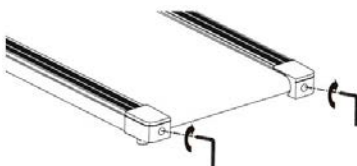


TOOL



Allen Wrench

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 5.0-8.0km/h. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



TOOL



Allen Wrench

## 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.

## TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not start.	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.	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.
Belt slips	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1.Not enough lubrication applied onto the running deck. 2.Belt is too tight.	1.Apply lubricant. 2.Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	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.



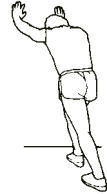
### HAMSTRING STRETCHES

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 RF150	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

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Des précautions de base, y compris les instructions de sécurité importantes suivantes, doivent toujours être suivies lors de l'utilisation de ce tapis de course. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis de course.

**DANGER** Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique immédiatement après l'utilisation et avant de nettoyer, assembler ou entretenir le tapis de course. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures et endommager le tapis de course.

**AVERTISSEMENT** Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures pour toute personne, veuillez lire ce qui suit :

Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est branché. Déconnectez-le en éteignant l'interrupteur principal et en le débranchant de la prise murale lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou d'enlever des pièces.

Utilisez cet appareil uniquement pour l'utilisation prévue, comme décrit dans ce manuel.

N'utilisez pas des accessoires non recommandés par le fabricant.

Ne faites jamais fonctionner ce tapis de course s'il a un cordon ou une prise endommagés, ou s'il ne fonctionne pas correctement. S'il est tombé, endommagé ou exposé à de l'eau, retournez l'appareil à un centre de service pour un examen et une réparation.

Ne tentez pas d'entretien ou d'ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez l'utilisation et consultez un représentant du service agréé.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil avec les ouvertures d'air obstruées. Gardez les ouvertures d'air dégagées de peluches, cheveux et autres obstructions.

N'utilisez pas le tapis de course à l'extérieur.

Ne tirez pas le tapis de course par son cordon d'alimentation et ne l'utilisez pas comme une prise.

Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement pendant son utilisation.

Les utilisateurs âgés ou handicapés doivent utiliser ce tapis de course uniquement en présence d'un adulte qui peut fournir de l'aide si nécessaire.

Ne faites pas fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol (sprays) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.

Gardez l'appareil au sec - ne l'utilisez pas dans un état humide ou mouillé.

Le couvercle du moteur peut devenir chaud pendant l'utilisation du tapis de course. Ne placez pas le tapis de course sur une couverture ou une surface inflammable, car cela pourrait créer un risque d'incendie.

Gardez le cordon électrique éloigné des surfaces chaudes.

Placez le tapis de course sur une surface solide et nivelée avec un dégagement de sécurité minimum de deux mètres autour du tapis de course. Assurez-vous que la zone autour du tapis de course reste dégagée de toute obstruction pendant l'utilisation.

Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement.

Une seule personne doit utiliser le tapis de course à la fois.

Portez des vêtements confortables et appropriés lorsque vous utilisez le tapis de course. Ne l'utilisez pas pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures de sport appropriées et fermées. Ne portez jamais de vêtements amples ou trop larges, car ils peuvent se coincer dans le tapis de course et créer un risque d'enchevêtrement.

Tenez toujours les rampes pendant l'utilisation du tapis de course.

Assurez-vous toujours que la molette à ressort et la molette ronde sont en place lorsque vous pliez et déplacez le tapis de course.

Ne laissez pas d'enfants de moins de 12 ans sans surveillance près du tapis de course ou dessus.

Pour déconnecter, mettez tous les contrôles en position OFF, puis retirez la prise de la prise murale.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.

Les enfants ne doivent pas jouer sur ou près du tapis de course à aucun moment.

**PRÉCAUTION** - RISQUE DE BLESSURES POUR LES PERSONNES - Pour éviter les blessures, faites preuve de la plus grande prudence lorsque vous montez ou descendez de la bande de course en mouvement. Lisez attentivement ce manuel d'instructions avant d'utiliser l'équipement.

Capacité de poids maximale : 120 kg.

Retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course en cas d'urgence.

Cet appareil doit être branché sur une prise de courant nominale de 220-240 volts, 60 Hz, mise à la terre.

Gardez les mains éloignées des pièces mobiles. Ne placez jamais les mains ou les pieds sous le tapis de course pendant son utilisation.

Ne pas utiliser le tapis de course sur un tapis de plus de 1,3 cm de hauteur.

Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que la bande est alignée et centrée sur la plateforme de course, et que tous les fixateurs visibles sur le tapis de course sont suffisamment serrés et sécurisés.

Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

Le nettoyage et l'entretien de l'équipement ne doivent pas être effectués par des enfants sans supervision.

Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes qualifiées similaires afin d'éviter tout danger.

Ne jamais utiliser le tapis de course s'il est dans une position pliée.

Laissez la bande de course s'arrêter complètement et débranchez le câble d'alimentation de la prise murale avant de replier le tapis de course.

Toujours faire face à la console de l'ordinateur et ne pas courir en arrière sur la bande de course.

**AVERTISSEMENT** : Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness.

N'utilisez pas cet équipement sans les protections appropriées, car les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

**PRÉCAUTION** : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel pour référence future.

## KIT D'OUTILS



Clé de sécurité  
x1



Clé Allen x1

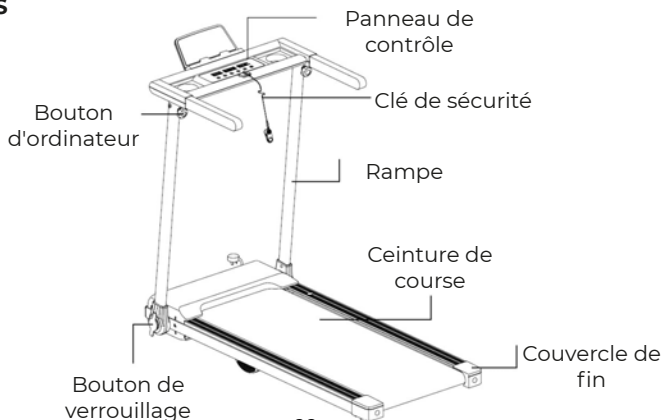


Support de  
tablette x1



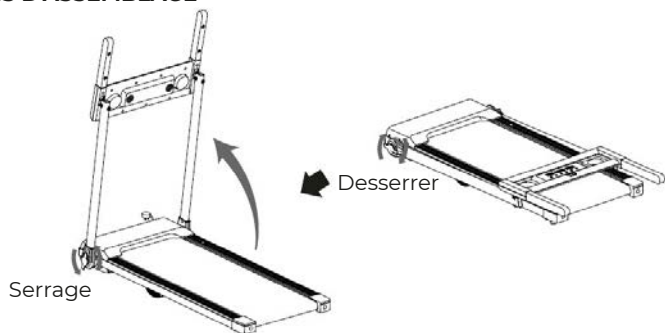
Bouton  
d'ordinateur x2

## Liste des pièces



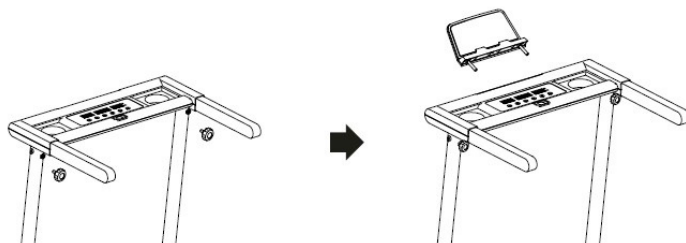
## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

### ÉTAPE 1



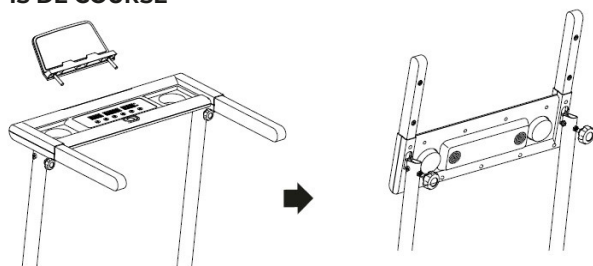
Il est recommandé d'avoir une seconde personne pour aider à cette étape. Desserrez légèrement les boutons de verrouillage sur les tubes de support du guidon droit et gauche pour les soulever. Une personne doit maintenir les tubes de support du guidon droit et gauche en place pendant que l'autre personne serre les boutons de verrouillage.

### ÉTAPE 2

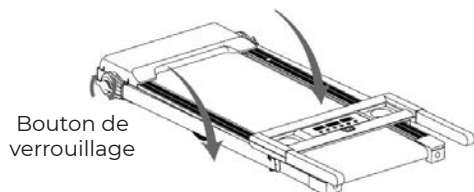


- A. Utilisez les deux boutons de l'ordinateur pour serrer la console de l'ordinateur.
- B. Installez le support pour tablette sur la console de l'ordinateur.

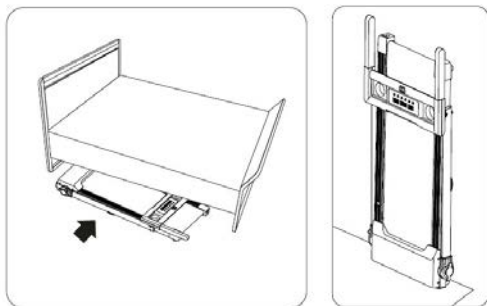
## PLIAGE DU TAPIS DE COURSE



Retirez le support pour tablette et desserrez légèrement les boutons de l'ordinateur pour plier la console de l'ordinateur.



Desserrez légèrement les boutons de verrouillage, puis abaissez les tubes de support du guidon droit et gauche à la position correcte et serrez-les à nouveau.



Vous pouvez stocker le tapis de course sous le lit ou le poser contre le mur.

## PANNEAU DE CONTRÔLE



**REMARQUE :** Toujours se tenir sur les barres latérales lorsque vous démarrez le tapis de course, ne jamais démarrer le tapis de course lorsque vous êtes debout sur la bande de course.

### FONCTIONS DE L'AFFICHAGE :

#### DÉMARRAGE RAPIDE :

Appuyez sur le bouton **START** sur la console pour commencer l'exercice. La bande de course commence à se déplacer avec une vitesse initiale de 1,0 km/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED +** ou **SPEED -** sur la console pour augmenter ou diminuer la vitesse pendant l'exercice.

Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** sur la console pour mettre fin à votre entraînement à tout moment.

**START :** Appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'exercice.

**STOP :** Appuyez sur le bouton **STOP** pour terminer votre entraînement.

**MODE :** Pour sélectionner une fonction différente (**TEMPS**, **DISTANCE** ou **CALORIES**) pour définir des objectifs d'exercice en mode programme manuel avant l'entraînement.

**PROG (PROGRAMME) :** Pour sélectionner l'entraînement choisi (P1 à P12).

**SPEED + :** Pour augmenter la valeur de la fonction. Pour augmenter les ajustements de vitesse pendant tous les modes d'entraînement.

**SPEED - :** Pour diminuer la valeur de la fonction. Pour réduire les ajustements de vitesse pendant tous les modes d'entraînement.

**TIME :** Affiche le temps écoulé de votre entraînement en minutes et secondes.

Vous pouvez également pré-régler le temps cible en mode **STOP** avant l'entraînement. Pour définir le **TEMPS**, appuyez sur le bouton **MODE** sur la console jusqu'à ce que vous voyiez la fenêtre clignotante du **TEMPS**. Appuyez sur les boutons **SPEED +** ou **SPEED -** sur la console pour modifier le réglage. La plage de temps pré-réglée est de 5:00 à 99:00 minutes. Une fois que vous avez pré-régulé le temps cible, appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'exercice.

**SPEED :** Affiche la vitesse actuelle de 1,0 km/h minimum à 10,0 km/h maximum.



**DIS (DISTANCE):** Affiche la distance cumulée parcourue pendant l'entraînement.

Vous pouvez également pré-régler la distance cible en mode STOP avant l'entraînement. Pour définir la DISTANCE (DIS), appuyez sur le bouton MODE sur la console jusqu'à ce que vous voyiez la fenêtre clignotante de DISTANCE. Appuyez sur les boutons SPEED + ou SPEED - sur la console pour modifier le réglage. La plage de distance pré-réglée est de 1,00 à 65,0 km. Une fois que vous avez pré-réglé la distance cible, appuyez sur le bouton START pour commencer l'exercice.

**CAL (CALORIES):** Affiche le total des calories brûlées pendant votre entraînement.

Vous pouvez également pré-régler les calories cibles en mode STOP avant l'entraînement. Pour définir les CALORIES (CAL), appuyez sur le bouton MODE sur la console jusqu'à ce que vous voyiez la fenêtre clignotante des CALORIES. Appuyez sur les boutons SPEED + ou SPEED - sur la console pour modifier le réglage. La plage de calories pré-réglée est de 10 à 995 calories. Une fois que vous avez pré-réglé les calories cibles, appuyez sur le bouton START pour commencer l'exercice.

**ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME PRÉ-RÉGLÉ :**

En mode PROGRAMME, appuyez sur le bouton PROG (PROGRAM) pour sélectionner votre entraînement choisi (P01 à P12). Appuyez sur les boutons SPEED + ou SPEED - pour modifier le réglage. Appuyez sur le bouton START pour confirmer et démarrer votre entraînement.

Programme	Vitesse (km/h) par segment																		
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4

**LUBRIFICATION**

La lubrification de la bande de course de votre tapis de course assurera des performances supérieures et prolongera sa durée de vie. Lors de la réception de votre tapis de course, appliquez du lubrifiant dans chaque bouchon d'huile. Après les premières 25 heures d'utilisation (ou 2-3 mois), appliquez du lubrifiant et répétez l'opération tous les 50 heures d'utilisation suivantes (ou 5-8 mois). Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse lente pendant 3 à 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant.

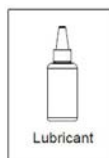
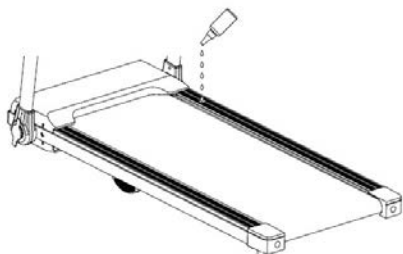
Comment vérifier la lubrification correcte de la bande de course :

Retirez le bouchon du système de lubrification, puis pressez quelques gouttes de lubrifiant à l'intérieur.

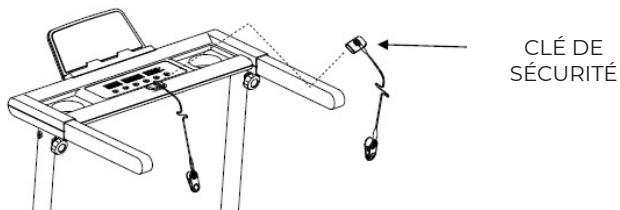
Si la surface est glissante au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire.

Si la surface est sèche au toucher, appliquez du lubrifiant.

Évitez de trop huiler le deck de course.



## ARRÊT D'URGENCE

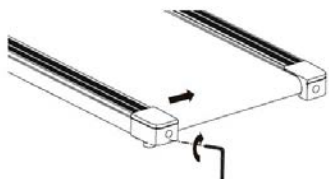


Avant de commencer une session d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée sur la console d'ordinateur et que le clip de sécurité est bien attaché à un vêtement. En cas de chute, le clip retirera la clé de sécurité de la console, et la bande de course s'arrêtera immédiatement, offrant un arrêt d'urgence pour prévenir les blessures. Remettez la clé de sécurité sur la console d'ordinateur. Appuyez sur le bouton START pour recommencer l'exercice.

## AJUSTEMENT DE LA BANDE DE COURSE

La bande de course est pré-ajustée à la plate-forme de course en usine, mais après une utilisation prolongée, elle peut s'étirer et nécessiter un réajustement.

Pour ajuster la bande, allumez l'interrupteur principal du tapis de course et laissez la bande fonctionner à une vitesse de 5,0-8,0 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis d'ajustement des rouleaux arrière afin de centrer la bande. Si la bande de course se déplace vers la gauche, tournez la vis d'ajustement gauche d'un quart de tour dans le sens horaire, et la bande de course devrait commencer à se corriger.

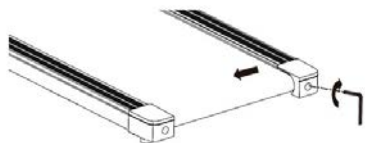


OUTIL



Clé Allen

Si la bande de course se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et la bande devrait commencer à se corriger. Continuez à tourner les boulons de réglage jusqu'à ce que la bande de course soit correctement centrée.

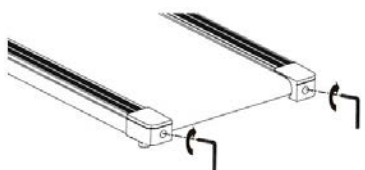


OUTIL



Clé Allen

Si la bande de course glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez le tapis de course. À l'aide de la clé Allen fournie, tournez les boulons de réglage des rouleaux arrière gauche et droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis rallumez l'interrupteur principal et faites fonctionner le tapis de course à une vitesse de 5,0-8,0 km/h. Courez sur la bande de course pour vérifier si la bande glisse toujours. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande ne glisse plus.



OUTIL



Clé Allen

## GUIDE D'ENTRETIEN, DE MAINTENANCE ET DE DÉPANNAGE

**AVERTISSEMENT :** Pour éviter les risques de choc électrique, veuillez éteindre et débrancher le tapis de course avant de le nettoyer ou d'effectuer toute maintenance.

**AVERTISSEMENT :** Vérifiez toujours les composants usés comme le bouton à ressort et la bande de course pour éviter toute blessure.

**NETTOYAGE** Après chaque exercice, assurez-vous que l'appareil est essuyé et que toute sueur est enlevée. Le tapis de course peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas d'abrasifs ou de solvants. Faites attention à ne pas laisser de moisture excessive sur le panneau d'affichage, car cela pourrait endommager l'appareil et créer un risque électrique. Veuillez garder le tapis de course, en particulier la console, à l'abri de la lumière directe du soleil pour éviter d'endommager l'écran.

**STOCKAGE** Rangez le tapis de course dans un environnement propre et sec à l'intérieur. Ne laissez jamais ni n'utilisez l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et que le câble d'alimentation est débranché de la prise murale.

## GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Causes possibles	Corrections
Le tapis de course ne démarre pas.	Le tapis de course n'est pas branché. La clé de sécurité n'est pas correctement installée. Le disjoncteur de la maison a sauté. Le disjoncteur du tapis de course a sauté.	Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale. Réinstallez la clé de sécurité. Réinitialisez le disjoncteur ou appelez un électricien pour le remplacer. Attendez 5 minutes, puis essayez de redémarrer le tapis roulant.
La bande glisse.	La courroie n'est pas suffisamment tendue	Ajuster la tension de la bande.
La bande hésite lorsqu'on marche dessus.	Pas assez de lubrifiant appliqué sur la plate-forme de course. La bande est trop tendue.	Appliquer du lubrifiant. Ajuster la tension de la bande.
La bande n'est pas centrée.	La tension de la bande de course n'est pas uniforme sur le rouleau arrière.	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 RF150	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

## **ISTRUZIONI IMPORTANTI DI SICUREZZA**

Le precauzioni di base, incluse le seguenti istruzioni di sicurezza importanti, devono sempre essere seguite quando si utilizza questo tapis roulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant.

**PERICOLO** Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica immediatamente dopo l'uso e prima di pulire, montare o effettuare manutenzione sul tapis roulant. Il mancato rispetto di queste istruzioni può causare lesioni personali e danni al tapis roulant.

**ATTENZIONE** Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni a persone, leggere le seguenti avvertenze:

Non lasciare mai il tapis roulant incustodito mentre è collegato. Scollegare spegnendo l'interruttore principale e staccando la spina dalla presa quando non viene utilizzato e prima di montare o rimuovere parti.

Utilizzare questo apparecchio solo per l'uso previsto come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.

Non utilizzare il tapis roulant se il cavo o la spina sono danneggiati o se non funziona correttamente. Se è stato fatto cadere, danneggiato o esposto all'acqua, restituirlo a un centro di assistenza per l'ispezione e la riparazione.

Non tentare alcuna manutenzione o regolazione diversa da quelle descritte in questo manuale. Se si verificano problemi, interrompere l'uso e consultare un rappresentante autorizzato per l'assistenza.

Non utilizzare mai l'apparecchio con le aperture per l'aria bloccate. Tenere le aperture per l'aria libere da lanugine, capelli e altri ostacoli.

Non utilizzare il tapis roulant all'aperto.

Non tirare il tapis roulant tramite il cavo di alimentazione o usare il cavo come manico.

Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchio durante l'uso.

Gli utenti anziani o disabili dovrebbero utilizzare questo tapis roulant solo in presenza di un adulto che possa fornire assistenza se necessario.

Non utilizzare l'apparecchio in ambienti dove vengono utilizzati prodotti aerosol (spray) o dove viene somministrato ossigeno.

Mantenere asciutto: non utilizzare in condizioni di umidità o bagnato.

La copertura del motore può riscaldarsi durante l'uso del tapis roulant. Non posizionare il tapis roulant su una coperta o su altre superfici infiammabili, poiché ciò potrebbe creare un rischio di incendio.

Tenere il cavo elettrico lontano da superfici calde.

Posizionare il tapis roulant su una superficie solida e livellata con uno spazio di sicurezza minimo di due metri intorno al tapis roulant. Assicurarsi che l'area intorno al tapis roulant rimanga priva di ostacoli durante l'uso.

Questo tapis roulant è destinato esclusivamente per uso domestico.

Solo una persona dovrebbe utilizzare il tapis roulant alla volta.

Indossare abbigliamento comodo e adatto quando si utilizza il tapis roulant. Non utilizzare il tapis roulant a piedi nudi o con calze. Indossare sempre calzature atletiche appropriate e chiuse.

Non indossare abbigliamento largo o largo poiché potrebbe impigliarsi nel tapis roulant e creare un pericolo di intrappolamento.

Tenere sempre le mani sulle maniglie durante l'uso del tapis roulant.

Assicurarsi sempre che la manopola a molla e la manopola rotonda siano a posto quando si piega e si sposta il tapis roulant.

Non lasciare mai bambini sotto i 12 anni senza sorveglianza vicino o sul tapis roulant.

Per disconnettere, impostare tutti i controlli su posizione OFF, quindi rimuovere la spina dalla presa a muro.

Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (inclusi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o senza esperienza e conoscenza, a meno che non abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.

I bambini non devono essere autorizzati a giocare sul tapis roulant o nelle vicinanze in qualsiasi momento.

**ATTENZIONE - RISCHIO DI LESIONI** - Per evitare lesioni, prestare la massima attenzione quando si sale o si scende dalla cintura del tapis roulant in movimento. Leggere attentamente questo manuale di istruzioni prima dell'uso.

La capacità massima di peso è di 120 kg.

Rimuovere la chiave di sicurezza per fermare il tapis roulant in caso di emergenza.

Questo dispositivo deve essere collegato a una presa da 220-240 volt 60 Hz con messa a terra.

Tenere le mani lontano da tutte le parti in movimento. Non posizionare mai mani o piedi sotto il tapis roulant mentre è in uso.

Non utilizzare il tapis roulant su un tappeto con altezza superiore a 1,3 cm.

Prima di utilizzare il tapis roulant, verificare che la cintura sia allineata e centrata sulla piattaforma di corsa e che tutte le viti visibili siano sufficientemente serrate e sicure.

I bambini non devono giocare con il dispositivo.

La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di servizio o da persone qualificate per evitare pericoli.

Non utilizzare mai il tapis roulant se è in posizione piegata.

Lasciare che la cintura si fermi completamente e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa prima di ripiegare il tapis roulant.

Guardare sempre verso la console del computer e non correre all'indietro sulla cintura di corsa.

**ATTENZIONE:** Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per coloro che hanno problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura fitness. Non utilizzare questo attrezzo da ginnastica senza le opportune protezioni, poiché le parti in movimento possono rappresentare un rischio di lesioni gravi se esposte.

**ATTENZIONE:** Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.

Conservare questo manuale per future consultazioni.

## KIT ATTREZZI



Chiave di sicurezza x1



Chiave Allen x1

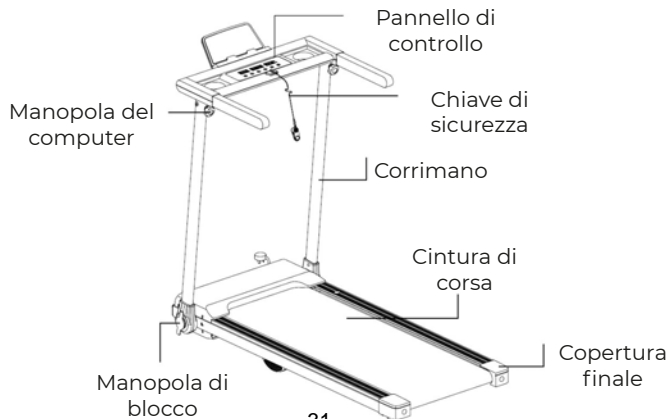


Supporto per tablet x1



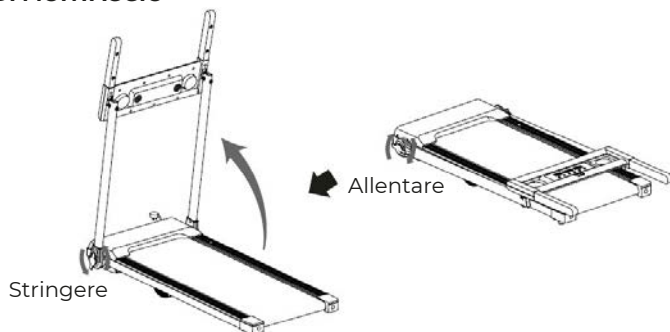
Manopola del computer x2

## ELENCO PARTI



## ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

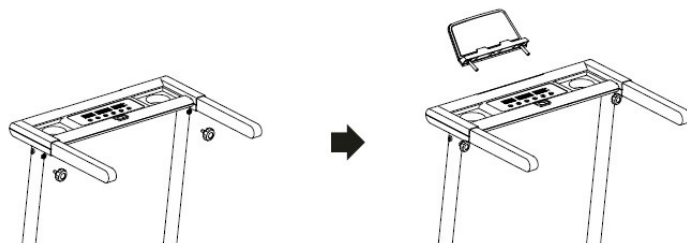
### PASSO 1



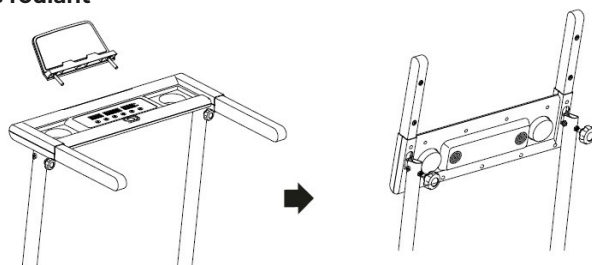
Si consiglia di avere una seconda persona che assista in questa fase.

Allenta parzialmente le manopole di blocco sui tubi di supporto del manubrio destro e sinistro per sollevarli. Una persona deve tenere i tubi di supporto del manubrio destro e sinistro in posizione, mentre l'altra persona stringe le manopole di blocco.

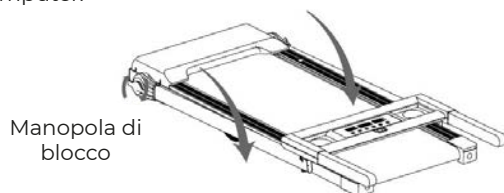
### PASSO 2



### Piegare il tapis roulant

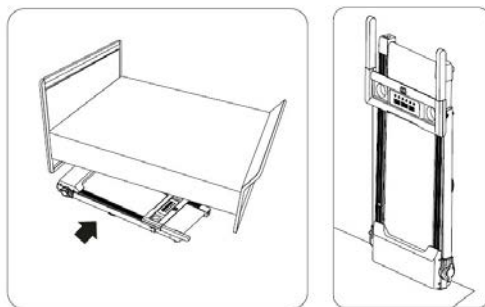


Rimuovi il supporto per tablet e allenta leggermente le manopole del computer per piegare la console del computer.



Allenta leggermente le manopole di blocco e abbassa entrambi i tubi di supporto del manubrio destro e sinistro nella posizione corretta, quindi riavvitati.





Puoi riporre il tapis roulant sotto il letto o appoggiarlo contro il muro.

## PANNELLO DI CONTROLLO



**NOTE:** Stai sempre sulle barre laterali quando avvii il tapis roulant, non avviare mai il tapis roulant mentre sei sulla cintura di corsa.

**FUNZIONI DEL DISPLAY:** **AVVIO RAPIDO:** Premi il pulsante START sul computer per iniziare l'esercizio. La cintura di corsa inizia a muoversi con una velocità iniziale di 1.0 km/h. Puoi premere il pulsante SPEED + o SPEED - sul pannello del computer per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Durante l'allenamento, puoi premere il pulsante STOP sul pannello del computer per terminare l'allenamento in qualsiasi momento.

**START:** Premi il pulsante START per iniziare l'esercizio.

**STOP:** Premi il pulsante STOP per terminare l'allenamento.

**MODE:** Per selezionare diverse funzioni (TEMPO, DISTANZA o CALORIE) per impostare gli obiettivi di allenamento in modalità programma manuale prima dell'allenamento.

**PROG (PROGRAMMA):** Per selezionare l'allenamento desiderato (P1 a P12).

**SPEED +:** Per aumentare il valore della funzione. Aumenta la velocità di corsa durante tutti i periodi di allenamento nei diversi modalità di allenamento.

**SPEED -:** Per diminuire il valore della funzione. Diminuisci la velocità di corsa durante tutti i periodi di allenamento nei diversi modalità di allenamento.

**TIME:** Mostra il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. Puoi anche preimpostare il tempo target in modalità STOP prima dell'allenamento. Per impostare il TEMPO, premi il pulsante MODE sul pannello del computer fino a quando non vedrai la finestra separata di TIME iniziare a lampeggiare. Premi il pulsante SPEED + o SPEED - sul pannello del computer per cambiare l'impostazione. L'intervallo di tempo target preimpostato va da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta impostato il tempo target, premi il pulsante START sul pannello del computer per iniziare l'esercizio.

**SPEED:** Mostra la velocità attuale da un minimo di 1.0 km/h a un massimo di 10.0 km/h.

**DIS (DISTANZA):** Mostra la distanza accumulata percorsa durante l'allenamento. Puoi anche preimpostare la distanza target in modalità STOP prima dell'allenamento. Per impostare la DIS (DISTANZA), premi il pulsante MODE sul pannello del computer fino a quando non vedrai la finestra separata di DIS (DISTANZA) iniziare a lampeggiare. Premi il pulsante SPEED + o SPEED - sul pannello del computer per cambiare l'impostazione. L'intervallo di distanza target preimpostato va da 1.00 a 65.0 km. Una volta impostata la distanza target, premi il pulsante START sul pannello del computer per iniziare l'esercizio.

**CAL (CALORIE):** Mostra il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento. Puoi anche preimpostare le calorie target in modalità STOP prima dell'allenamento. Per impostare le CAL (CALORIE), premi il pulsante MODE sul pannello del computer fino a quando non vedrai la finestra separata di CAL (CALORIE) iniziare a lampeggiare. Premi il pulsante SPEED + o SPEED - sul pannello del computer per cambiare l'impostazione. L'intervallo di calorie target preimpostato va da 10 a 995 calorie. Una volta impostate le calorie target, premi il pulsante START sul pannello del computer per iniziare l'esercizio.

**ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA PREIMPOSTATO:** Quando sei in modalità PROGRAMMA, premi il pulsante PROG (PROGRAMMA) per selezionare il tuo allenamento desiderato (P01 a P12). Premi il pulsante SPEED + o SPEED - per cambiare l'impostazione. Premi il pulsante START per confermare e avviare il tuo allenamento.

Programma	Velocità (km/h) per segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## LUBRIFICAZIONE

Lubrificare la cintura del tapis roulant garantirà prestazioni superiori e ne estenderà la durata. Quando ricevi il tapis roulant, applica un po' di lubrificante in ciascun tappo dell'olio. Dopo le prime 25 ore di utilizzo (o 2-3 mesi), applica del lubrificante e ripeti ogni 50 ore di utilizzo successive (o 5-8 mesi). Fai girare il tapis roulant a bassa velocità per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

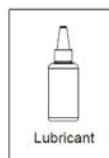
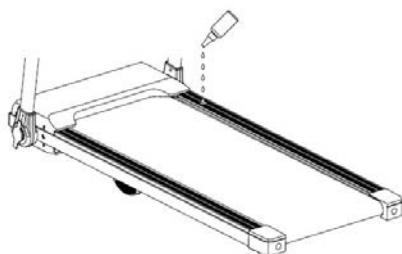
Come verificare la corretta lubrificazione della cintura di corsa:

Rimuovi il tappo del sistema di lubrificazione, spremi alcune gocce di lubrificante all'interno.

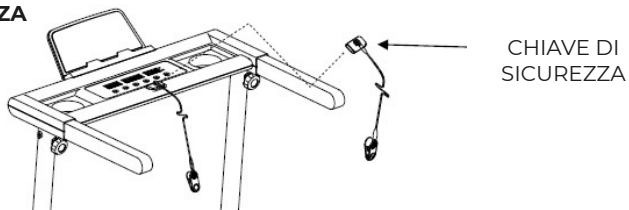
Se la superficie è scivolosa al tatto, non è necessario applicare altro lubrificante.

Se la superficie è asciutta al tatto, applica del lubrificante.

Evita di sovra-lubrificare il tappeto di corsa.



## ARRESTO DI EMERGENZA

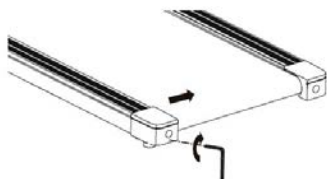


Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurati che la Chiave di Sicurezza sia correttamente posizionata sulla Console e che il Clip di Sicurezza sia saldamente attaccato a un capo di abbigliamento. In caso di caduta, il clip staccherà la Chiave di Sicurezza dalla Console e la cintura di corsa si fermerà immediatamente per un arresto di emergenza, aiutando a prevenire infortuni. Riposiziona la Chiave di Sicurezza sulla Console e premi il pulsante START per ricominciare l'esercizio.

## REGOLAZIONE DELLA CINTURA

La cintura di corsa è pre-regolata sul tappeto di corsa in fabbrica, ma dopo un uso prolungato potrebbe allungarsi e richiedere una nuova regolazione. Per regolare la cintura, accendi l'interruttore principale del tapis roulant e fai partire la cintura a una velocità di 5,0-8,0 km/h. Usa la chiave a brugola fornita per girare i bulloni di regolazione dei rulli posteriori e centrare la cintura. Se la cintura di corsa si sposta verso sinistra, ruota il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso orario e la cintura dovrebbe iniziare a correggersi.

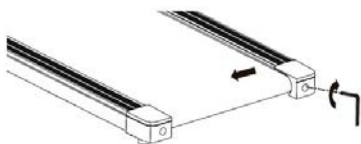
ATTREZZO



Chiave Allen

Se la cintura di corsa si sposta verso destra, ruota il dado di regolazione destro di 1/4 di giro in senso orario e la cintura dovrebbe iniziare a correggersi. Continua a ruotare i dadi di regolazione fino a quando la cintura di corsa non è centrata correttamente.

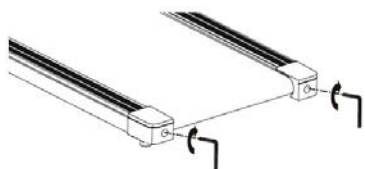
ATTREZZO



Chiave Allen

Se la cintura di corsa scivola durante l'uso, spegnere e scollegare il tapis roulant. Utilizzando la chiave a brugola fornita, ruota entrambi i dadi di regolazione dei rulli posteriori, destro e sinistro, di 1/4 di giro in senso orario, quindi riaccendi l'interruttore principale e accendi il tapis roulant a una velocità di 5,0-8,0 km/h. Cammina sulla cintura di corsa per determinare se la cintura scivola ancora. Ripeti questa procedura fino a quando la cintura non scivola più.

ATTREZZO



Chiave Allen

## GUIDA ALLA CURA, MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

**ATTENZIONE:** Per prevenire scosse elettriche, spegnere e scollegare il tapis roulant prima di pulirlo o eseguire la manutenzione ordinaria.

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

### PULIZIA

Dopo ogni allenamento, assicurarsi che l'unità venga pulita e che il sudore venga rimosso.

Il tapis roulant può essere pulito con un panno morbido e detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi. Fare attenzione a non lasciare che l'umidità eccessiva entri nel pannello del display, in quanto potrebbe danneggiare l'unità e causare pericoli elettrici.

Si consiglia di tenere il tapis roulant, in particolare la console del computer, lontano dalla luce diretta del sole per evitare danni allo schermo.

### CONSERVAZIONE

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 che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa a muro.

## GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Cause possibili	Correzioni
Il tapis roulant non si avvia.	Il tapis roulant non è collegato alla presa di corrente. La chiave di sicurezza non è installata correttamente. L'interruttore di circuito della casa è scattato. L'interruttore di circuito del tapis roulant è scattato.	Collega il cavo di alimentazione a una presa di corrente. Reinstalla la chiave di sicurezza. Resetta l'interruttore di circuito o chiama un elettricista per sostituirlo. Attendi 5 minuti e poi prova a riavviare il tapis roulant.
La cintura scivola.	La cinghia non è abbastanza tesa.	Regola la tensione della cinghia.
La cintura esita quando ci si cammina sopra.	Non è stato applicato abbastanza lubrificante sulla superficie del nastro di corsa. La cintura è troppo tesa.	Applica il lubrificante. Regola la tensione del nastro.
La cintura non è centrata.	La tensione del nastro di corsa non è uniforme sul rullo posteriore.	Centra il nastro

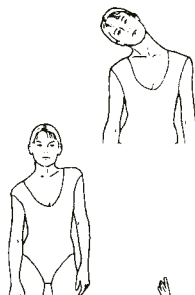
## ROUTINE DI RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO

**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.

### ROTOLE 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 RF150	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)

LA TRASTIENDA DIGITAL

**WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

Grundlegende Vorsichtsmaßnahmen, einschließlich der folgenden wichtigen Sicherheitshinweise, sollten immer beachtet werden, wenn Sie dieses Laufband verwenden. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Laufband verwenden.

**GEFAHR** Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie immer den Stecker des Laufbands aus der Steckdose, nachdem Sie es verwendet haben und bevor Sie es reinigen, zusammenbauen oder warten. Wenn diese Anweisungen nicht befolgt werden, kann es zu persönlichen Verletzungen und Schäden am Laufband kommen.

**WARNUNG** Um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte die folgenden Hinweise:

Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, während es eingesteckt ist. Trennen Sie es durch Ausschalten des Hauptschalters und Ziehen des Steckers aus der Steckdose, wenn es nicht verwendet wird und bevor Teile angebracht oder entfernt werden.

Verwenden Sie dieses Gerät nur für den vorgesehenen Zweck, wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zubehörteile.

Betreiben Sie dieses Laufband niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist oder das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert. Wenn es gefallen oder beschädigt wurde oder Wasser ausgesetzt war, bringen Sie das Gerät zur Überprüfung und Reparatur in ein Servicecenter.

Versuchen Sie keine Wartungsarbeiten oder Anpassungen, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Wenn Probleme auftreten, stellen Sie die Nutzung ein und konsultieren Sie einen autorisierten Servicetechniker.

Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Staub, Haaren und anderen Verstopfungen.

Verwenden Sie das Laufband nicht im Freien.

Ziehen Sie das Laufband nicht am Stromkabel oder verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.

Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung des Geräts fern.

Ältere oder behinderte Benutzer sollten das Laufband nur in Anwesenheit eines Erwachsenen verwenden, der gegebenenfalls Hilfe leisten kann.

Betreiben Sie das Gerät nicht in Bereichen, in denen Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.

Halten Sie es trocken - betreiben Sie das Gerät nicht bei nassen oder feuchten Bedingungen.

Die Motorabdeckung kann sich während des Betriebs des Laufbands erhitzen. Stellen Sie das Laufband nicht auf eine Decke oder eine andere brennbare Oberfläche, da dies eine Brandgefahr darstellen kann.

Halten Sie das Stromkabel von heißen Oberflächen fern.

Stellen Sie das Laufband auf eine feste, ebene Fläche und sorgen Sie für einen Mindestabstand von zwei Metern rund um das Laufband. Achten Sie darauf, dass der Bereich rund um das Laufband während der Benutzung frei von Hindernissen bleibt.

Dieses Laufband ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.

Es sollte immer nur eine Person gleichzeitig das Laufband benutzen.

Tragen Sie bequeme und geeignete Kleidung bei der Benutzung des Laufbands. Verwenden Sie das Laufband nicht barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer geeignete, geschlossene Sportschuhe. Tragen Sie niemals lose oder weite Kleidung, da diese sich am Laufband verfangen und eine Erstickengefahr darstellen kann.

Halten Sie sich immer an den Handläufen fest, während Sie das Laufband benutzen.

Stellen Sie sicher, dass die Federknöpfe und der runde Knopf an ihrem Platz sind, wenn Sie das Laufband zusammenklappen oder bewegen.

Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren niemals unbeaufsichtigt in der Nähe oder auf dem Laufband. Zum Trennen des Geräts stellen Sie alle Steuerelemente auf "Aus" und ziehen dann den Stecker aus der Steckdose.

Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen vorgesehen, es sei denn, sie haben eine Anleitung oder Aufsicht durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person erhalten.

Kinder sollten niemals auf dem Laufband spielen oder sich in seiner Nähe aufhalten.  
**VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR** - Um Verletzungen zu vermeiden, seien Sie äußerst vorsichtig, wenn Sie auf das sich bewegende Laufband treten oder davon absteigen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband benutzen.

Die maximale Tragkraft beträgt 120 kg.

Ziehen Sie den Sicherheits-Tether-Schlüssel für den Notstopp heraus.

Dieses Gerät muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose mit einer Nennspannung von 220-240 Volt und 60 Hz angeschlossen werden.

Halten Sie die Hände stets von allen beweglichen Teilen fern. Setzen Sie niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband, während es in Betrieb ist.

Verwenden Sie das Laufband nicht auf einem Teppich, der höher als 1,3 cm ist.

Überprüfen Sie vor der Benutzung des Laufbands, ob das Band richtig ausgerichtet und zentriert auf dem Laufdeck ist und alle sichtbaren Befestigungen ausreichend festgezogen und sicher sind.

Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen.

Kinder dürfen ohne Aufsicht keine Reinigung oder Wartung des Geräts durchführen.

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, einem Serviceagenten oder einer ähnlich qualifizierten Person ersetzt werden, um eine Gefahr zu vermeiden.

Betreiben Sie dieses Laufband niemals, wenn es zusammengeklappt ist.

Lassen Sie das Laufband vollständig stoppen und ziehen Sie den Stromstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.

Stellen Sie sich immer in Richtung des Computerkonsolen und laufen Sie nicht rückwärts auf dem Laufband.

**WARNUNG:** Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.

Dies ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 Jahre sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Fitnessgeräte benutzen. Betreiben Sie dieses Fitnessgerät nicht ohne ordnungsgemäß angebrachte Schutzvorrichtungen, da die beweglichen Teile eine ernsthafte Verletzungsgefahr darstellen können, wenn sie freigelegt werden.

**VORSICHT:** Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt in Betrieb nehmen. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für zukünftige Referenz auf.

## WERKZEUGKIT



Sicherheits-Bändchen-Schlüssel x1



Inbusschlüssel x1

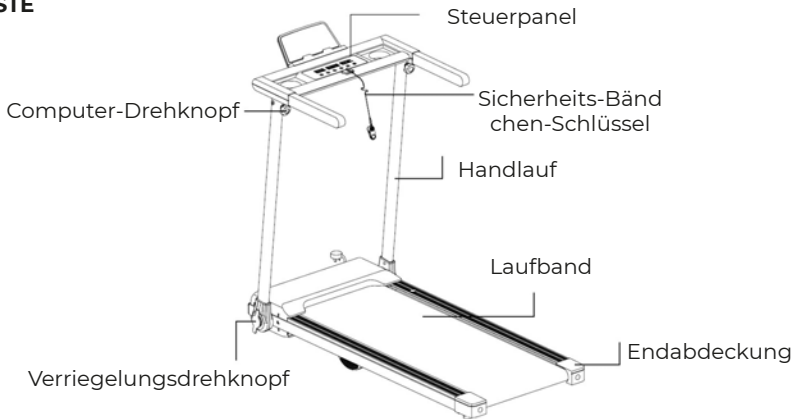


Tablet-Halter x1



Computer-Drehknopf x2

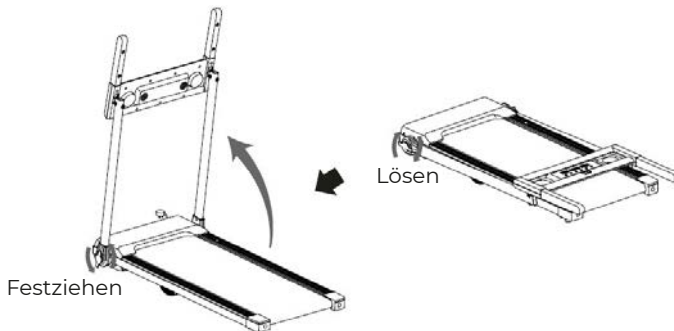
## TEILELISTE





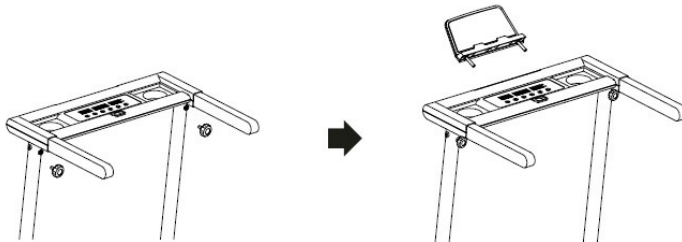
## MONTAGEANLEITUNG

### SCHRITT 1



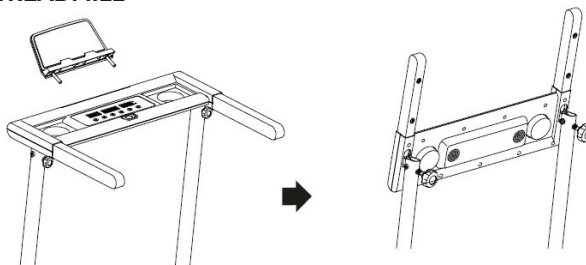
Es wird empfohlen, eine zweite Person zur Unterstützung bei diesem Schritt hinzuzuziehen. Lösen Sie die Verriegelungsknöpfe an den rechten und linken Stützröhren des Handgriffs etwas, um sie anzuheben. Eine Person sollte die rechten und linken Stützröhren des Handgriffs an ihrem Platz halten, während die andere Person die Verriegelungsknöpfe anzieht.

### SCHRITT 2

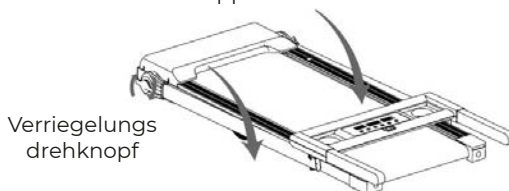


- A. Verwenden Sie zwei Computerköpfe, um die Computer-Konsole zu befestigen.
- B. Installieren Sie den Tablet-Halter an der Computer-Konsole.

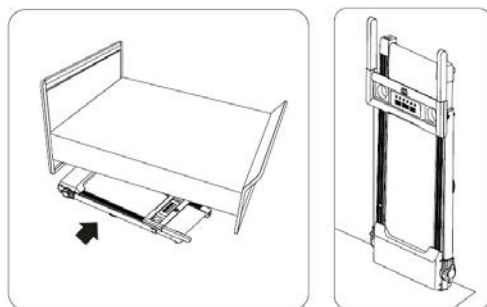
## FOLDING THE TREADMILL



Entfernen Sie den Tablet-Halter und lösen Sie die Computer-Knöpfe leicht, um die Computer-Konsole zusammenzuklappen.



Lösen Sie die Verriegelungsknöpfe leicht und senken Sie die rechten und linken Lenkerstützrohre in die richtige Position, und ziehen Sie sie dann wieder fest.



Sie können das Laufband unter dem Bett verstauen oder es an die Wand stellen.

## STEUERUNGSPANEEL



**HINWEIS:** Stehen Sie immer auf den Seitenschiene, wenn Sie das Laufband starten. Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufband stehen.

### DISPLAY-FUNKTIONEN:

#### SCHNELLSTART:

Drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen. Das Laufband beginnt mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h. Sie können die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Computer-Konsole drücken, um die Geschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern.

Während des Trainings können Sie jederzeit die STOP-Taste auf der Computer-Konsole drücken, um Ihr Training zu beenden.

**START:** Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

**STOP:** Drücken Sie die STOP-Taste, um Ihr Training zu beenden.

**MODE:** Um verschiedene Funktionen (ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN) auszuwählen, um Trainingsziele im manuellen Programmmodus vor dem Training festzulegen.

**PROG (PROGRAMM):** Um Ihr gewähltes Trainingsprogramm auszuwählen (P1 bis P12).

**SPEED +:** Um den Funktionswert nach oben anzupassen. Erhöhen Sie die Laufgeschwindigkeit während aller Trainingsperioden in verschiedenen Trainingsmodi.

**SPEED -:** Um den Funktionswert nach unten anzupassen. Verringern Sie die Laufgeschwindigkeit während aller Trainingsperioden in verschiedenen Trainingsmodi.

**ZEIT:** Zeigt die vergangene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.

Sie können auch eine Zielzeit im STOP-Modus vor dem Training festlegen. Drücken Sie dazu die MODE-Taste auf der Computer-Konsole, bis das Fenster für die ZEIT zu blinken beginnt.

Drücken Sie die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computer-Konsole, um die Einstellung zu ändern. Der vorab festgelegte Zielzeitbereich liegt zwischen 5:00 und 99:00 Minuten.

Sobald Sie die Zielzeit eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf der Computer-Konsole, um das Training zu beginnen.

**SPEED:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von mindestens 1,0 km/h bis maximal 10,0 km/h an.

**DIS (DISTANZ):** Zeigt die akkumulierte zurückgelegte Distanz während des Trainings an. Sie können auch eine Ziel-Distanz im STOP-Modus vor dem Training festlegen. Drücken Sie dazu die MODE-Taste auf der Computer-Konsole, bis das Fenster für die DIS (DISTANZ) zu blinken beginnt. Drücken Sie die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Computer-Konsole, um die Einstellung zu ändern. Der vorab festgelegte Zielbereich für die Distanz liegt zwischen 1,00 und 65,0 km. Sobald Sie die Ziel-Distanz eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf der Computer-Konsole, um mit dem Training zu beginnen.

**KAL (KALORIEN):** Zeigt die insgesamt verbrannten Kalorien während des Trainings an. Sie können auch eine Ziel-Kalorienzahl im STOP-Modus vor dem Training festlegen. Drücken Sie dazu die MODE-Taste auf der Computer-Konsole, bis das Fenster für die KAL (KALORIEN) zu blinken beginnt. Drücken Sie die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Computer - Konsole, um die Einstellung zu ändern. Der vorab festgelegte Zielbereich für Kalorien liegt zwischen 10 und 995 Kalorien. Sobald Sie die Ziel-Kalorienzahl eingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf der Computer-Konsole, um mit dem Training zu beginnen.

### TRAINING IM VOREINGESTELLTEN PROGRAMMODUS:

Wenn Sie sich im PROGRAMM-Modus befinden, drücken Sie die PROG (PROGRAMM) Taste, um Ihr gewähltes Trainingsprogramm (P01 bis P12) auszuwählen. Drücken Sie die Tasten SPEED + oder SPEED - zur Änderung der Einstellung. Drücken Sie die START-Taste, um zu bestätigen und mit Ihrem Training zu beginnen.

Programm	Geschwindigkeit (km/h) pro Segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

### SCHMIERUNG

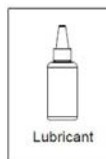
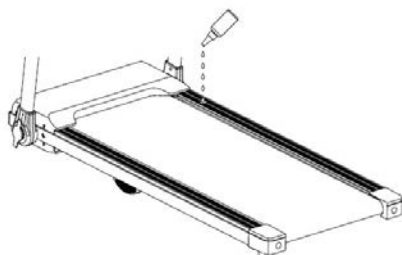
Die Schmierung des Laufbandes gewährleistet eine hervorragende Leistung und verlängert seine Lebensdauer. Wenn Sie Ihr Laufband erhalten, tragen Sie bitte etwas Schmiermittel in jede Ölföhrung auf. Nach den ersten 25 Stunden Nutzung (oder 2-3 Monaten) wenden Sie erneut Schmiermittel an und wiederholen Sie den Vorgang nach jeweils 50 Stunden Nutzung (oder 5-8 Monaten). Führen Sie das Laufband bei niedriger Geschwindigkeit für 3 bis 5 Minuten aus, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen. So überprüfen Sie die richtige Schmierung des Laufbandes:

Entfernen Sie die Kappe des Schmiermittelsystems und träufeln Sie einige Tropfen Schmiermittel hinein.

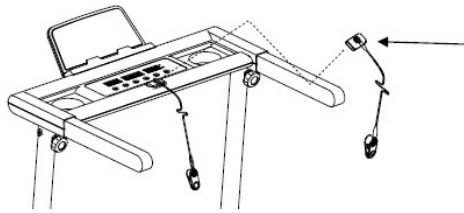
Wenn die Oberfläche sich glatt anfühlt, ist keine weitere Schmierung erforderlich.

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

Vermeiden Sie eine übermäßige Ölföhrung des Laufdecks.



## NOTFALLSTOPP



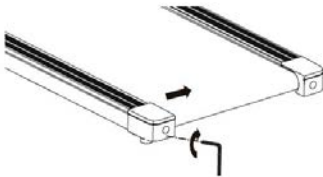
SICHERHEITS-BÄNDCHEN-SCHLÜSSEL

Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsstopp-Schlüssel korrekt in die Konsole des Computers eingesetzt ist und der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist. Wenn Sie stürzen, wird der Clip den Sicherheitsstopp-Schlüssel aus der Konsole ziehen und das Laufband sofort anhalten, was dabei hilft, Verletzungen zu vermeiden.

Setzen Sie den Sicherheitsstopp-Schlüssel wieder in die Konsole ein. Drücken Sie dann die START-Taste, um Ihr Training fortzusetzen.

## LÄUFBAND-ANPASSUNG

Das Laufband wird ab Werk auf das Laufdeck voreingestellt, kann jedoch nach längerem Gebrauch sich dehnen und eine Nachjustierung erfordern. Um das Band anzupassen, schalten Sie den Hauptschalter des Laufbands ein und lassen Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 5,0-8,0 km/h laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um die hinteren Rolleneinstellschrauben zu drehen, um das Band zu zentrieren. Wenn das Laufband nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn, und das Laufband sollte sich selbst korrigieren.

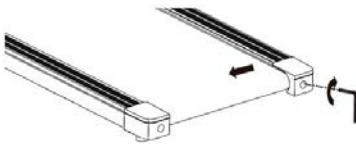


WERKZEUG



Inbusschlüssel

Wenn das Laufband nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn, und das Band sollte beginnen, sich selbst zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis das Laufband richtig zentriert ist.

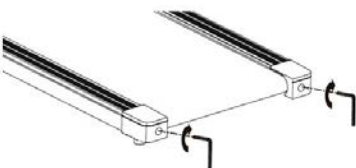


WERKZEUG



Inbusschlüssel

Wenn das Laufband während der Nutzung rutscht, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um sowohl die linken als auch die rechten Einstellschrauben der hinteren Walze um  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen. Schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 5,0-8,0 km/h laufen. Laufen Sie auf dem Laufband, um festzustellen, ob das Band weiterhin rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr rutscht.



WERKZEUG



Inbusschlüssel

## Pflege-, Wartungs- und Fehlerbehebungshandbuch

**WARNUNG:** Um einen elektrischen Schock zu vermeiden, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie es reinigen oder routinemäßige Wartungsarbeiten durchführen.

**WARNUNG:** Überprüfen Sie immer die abgenutzten Komponenten wie den Federknopf und das Laufband, um Verletzungen zu vermeiden.

### REINIGUNG

Wischen Sie nach jedem Training das Gerät ab und entfernen Sie jeglichen Schweiß. Das Laufband kann mit einem weichen Tuch und mildem Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine abrasiven Reinigungsmittel oder Lösungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine überschüssige Feuchtigkeit auf das Display gelangt, da dies das Gerät beschädigen und ein elektrisches Risiko darstellen kann.

Halten Sie das Laufband, insbesondere das Computer-Display, von direkter Sonneneinstrahlung fern, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.

### LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Innenumgebung. Verwenden Sie das Gerät niemals im Freien. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Netzkabel vom Stromnetz getrennt ist.

### FEHLERBEHEBUNGSHANDBUCH

Problem	Mögliche Ursachen	Korrekturen
Das Laufband startet nicht.	Das Laufband ist nicht eingesteckt. Der Sicherheits-Tether-Schlüssel ist nicht korrekt installiert. Der Sicherungsautomat im Haus wurde ausgelöst. Der Sicherungsautomat des Laufbands wurde ausgelöst.	Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose. Setzen Sie den Sicherheits-Tether-Schlüssel wieder ein. Setzen Sie den Schutzschalter zurück oder rufen Sie einen Elektriker, um den Schutzschalter zu ersetzen. Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie dann, das Laufband neu zu starten.
Das Band rutscht.	Der Laufgürtel ist nicht fest genug	Passen Sie die Spannung des Laufbands an.
Das Band zögert, wenn man darauf tritt.	Nicht genug Schmiermittel auf dem Laufdeck aufgetragen. Das Band ist zu straff.	Tragen Sie Schmiermittel auf. Passen Sie die Bandspannung an.
Das Band ist nicht zentriert.	Die Spannung des Laufbands ist nicht gleichmäßig über die hintere Rolle verteilt.	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 RF150	TREADMILL	Fitness

der EU-Richtlinie 2014/53/UE des Europäischen Parlaments 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

## **INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA**

Precauções básicas, incluindo as seguintes instruções importantes de segurança, devem ser sempre seguidas ao usar este aparelho de corrida. Leia todas as instruções antes de usar este aparelho de corrida.

**PERIGO** Para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desligue o aparelho de corrida da tomada imediatamente após o uso e antes de limpar, montar ou fazer manutenção no aparelho. O não cumprimento dessas instruções pode resultar em lesões pessoais e danos ao aparelho de corrida.

**AVISO** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou lesões a qualquer pessoa, leia o seguinte:

Nunca deixe o aparelho de corrida sem supervisão enquanto estiver ligado. Desconecte-o desligando o interruptor principal de energia e retirando o plugue da tomada quando não estiver em uso e antes de colocar ou retirar peças.

Use este aparelho apenas para o uso descrito neste manual. Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.

Nunca opere este aparelho de corrida se o cabo ou plugue estiver danificado ou se não estiver funcionando corretamente. Se tiver sido derrubado ou danificado, ou se tiver sido exposto à água, devolva o aparelho para um centro de serviço autorizado para exame e reparo.

Não tente realizar qualquer manutenção ou ajustes além dos descritos neste manual. Caso ocorram problemas, descontinue o uso e consulte um representante de serviço autorizado. Nunca opere o aparelho com as aberturas de ventilação bloqueadas. Mantenha as aberturas de ventilação livres de fiapos, cabelo e outras obstruções.

Não use o aparelho de corrida ao ar livre.

Não puxe o aparelho de corrida pelo cabo de alimentação nem use o cabo como alça.

Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento enquanto estiver em uso.

Usuários idosos ou com deficiência devem usar este aparelho de corrida apenas na presença de um adulto que possa fornecer assistência, se necessário.

Não opere o aparelho em locais onde produtos em aerossol (spray) estejam sendo utilizados ou onde oxigênio esteja sendo administrado.

Mantenha o aparelho seco – não o opere em condições úmidas ou molhadas.

A capa do motor pode ficar quente enquanto o aparelho de corrida estiver em uso. Não coloque o aparelho em uma manta ou outra superfície inflamável, pois isso pode criar um risco de incêndio.

Mantenha o cabo elétrico afastado de superfícies aquecidas.

Mantenha o aparelho de corrida em uma superfície sólida e nivelada com uma área de segurança mínima de dois metros ao redor do aparelho. Certifique-se de que a área ao redor do aparelho de corrida esteja livre de obstruções durante o uso.

Este aparelho de corrida é para uso doméstico apenas.

Apenas uma pessoa deve usar o aparelho de corrida de cada vez.

Use roupas confortáveis e adequadas ao utilizar o aparelho de corrida. Não use o aparelho descalço ou de meia. Sempre use calçados atléticos adequados e fechados. Nunca use roupas soltas ou largas, pois podem ficar presas no aparelho e criar um risco de aprisionamento.

Sempre segure nas barras de apoio enquanto usa o aparelho de corrida.

Sempre verifique se o botão de mola e o botão redondo estão no lugar ao dobrar e mover o aparelho de corrida.

Não deixe crianças menores de 12 anos sem supervisão perto ou sobre o aparelho de corrida.

Para desconectar, desligue todos os controles, depois retire o plugue da tomada.

Este aparelho não é destinado ao uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido supervisão ou instruções sobre o uso do aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança.



As crianças não devem ser autorizadas a brincar sobre ou perto da esteira em nenhum momento.

**CUIDADO - RISCO DE LESÃO ÀS PESSOAS** - Para evitar lesões, use extrema cautela ao subir ou descer da esteira em movimento. Leia cuidadosamente este manual de instruções antes de usar.

A capacidade máxima de peso é 120 kg.

Retire a chave de segurança (Safety Tether Key) para parada de emergência.

Este aparelho deve ser plugado em uma tomada nominal de 220-240 volts e 60 Hz, que esteja aterrada.

Mantenha as mãos afastadas de todas as partes móveis. Nunca coloque as mãos ou os pés sob a esteira enquanto estiver em uso.

Não use a esteira em um tapete com altura superior a 1,3 cm.

Antes de usar a esteira, verifique se a correia está alinhada e centralizada na plataforma de corrida e se todos os parafusos visíveis da esteira estão devidamente apertados e seguros.

As crianças não devem brincar com o aparelho.

A limpeza e a manutenção do aparelho não devem ser feitas por crianças sem supervisão.

Se o cabo de alimentação estiver danificado, ele deve ser substituído pelo fabricante, seu agente de serviço ou pessoas qualificados para evitar riscos.

Nunca opere a esteira quando estiver na posição dobrada.

Deixe a correia de corrida parar completamente e desconecte o cabo de alimentação da tomada antes de dobrar a esteira.

Sempre fique voltado para o console do computador e não corra para trás na correia de corrida.

**AVISO:** Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde preexistentes. Leia todas as instruções antes de usar qualquer equipamento de fitness. Não opere este equipamento de exercício sem os protetores devidamente ajustados, pois as partes móveis podem representar um risco de lesões graves se expostas. **CUIDADO:** Leia todas as instruções cuidadosamente antes de operar este produto. Guarde este manual do proprietário para referência futura.

## KIT DE FERRAMENTAS



Chave de Segurança x1



Chave Allen x1

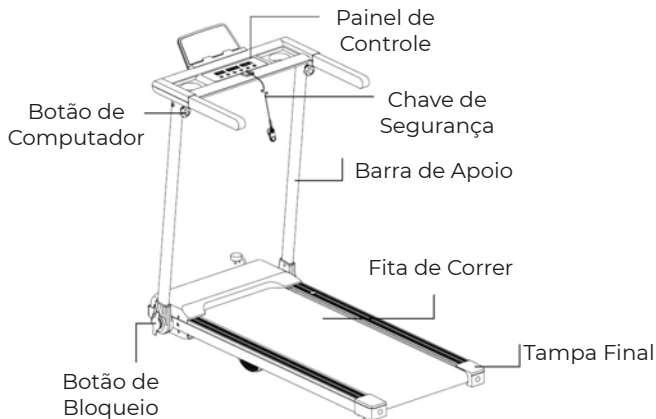


Suporte para Tablet x1



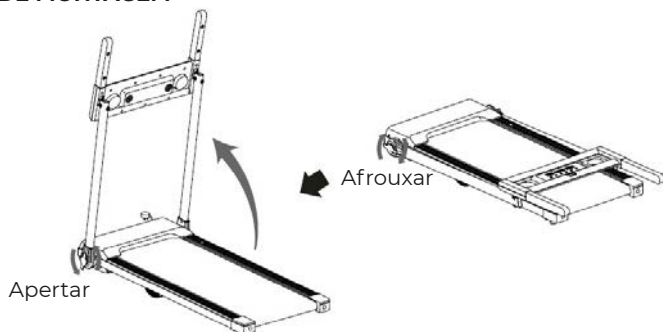
Botão de Controle x2

## LISTA DE PEÇAS



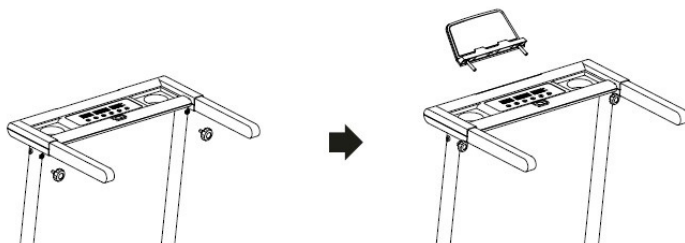
## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

### PASSO 1



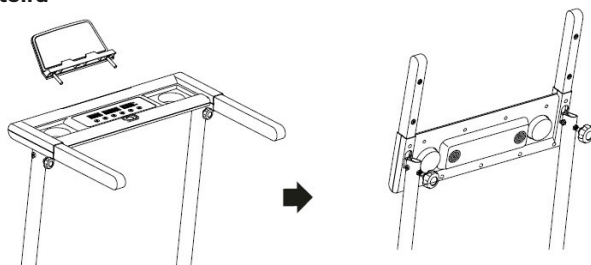
Recomenda-se ter uma segunda pessoa para ajudar nesta etapa. Afrouxe um pouco os botões de bloqueio nos tubos de suporte do guidão direito e esquerdo para levantá-los. Uma pessoa deve segurar os tubos de suporte do guidão direito e esquerdo no lugar, enquanto a outra pessoa aperta os botões de bloqueio.

### PASSO 2

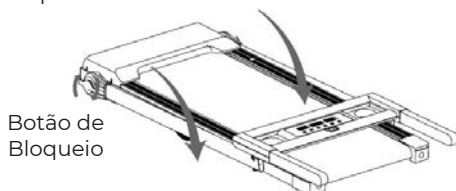


- A. Use dois botões de computador para apertar o console de computador.
- B. Instale o suporte para tablet no console de computador.

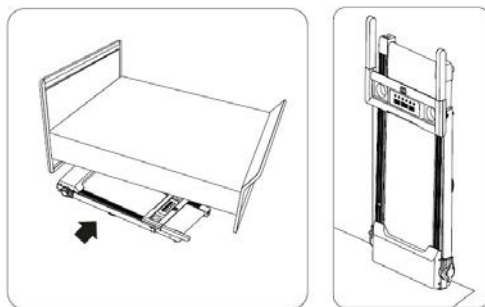
### Dobrando a esteira



Remova o suporte para tablet e afrouxe um pouco os botões de fixação do computador para dobrar o console do computador.



Afrouxe um pouco os botões de bloqueio e ajuste os tubos de suporte do guidão direito e esquerdo para a posição correta, apertando-os novamente.



Você pode armazenar a esteira embaixo da cama ou apoiada contra a parede.

## PAINEL DE CONTROLE



**NOTA:** Sempre fique nas barras laterais ao iniciar a esteira, nunca inicie a esteira enquanto estiver em cima da esteira.

### FUNÇÕES DO DISPLAY:

**INÍCIO RÁPIDO:** Pressione o botão START no computador para começar o exercício. A esteira começa a se mover com uma velocidade inicial de 1,0 km/h. Você pode pressionar os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador para aumentar ou diminuir a velocidade durante o exercício. Durante o treino, você pode pressionar o botão STOP no console do computador para encerrar o treino a qualquer momento.

**START:** Pressione o botão START para começar o exercício.

**STOP:** Pressione o botão STOP para terminar seu treino.

**MODE:** Para selecionar diferentes funções (TEMPO, DISTÂNCIA ou CALORIAS) para definir metas de exercício no modo manual antes do treinamento.

**PROG (PROGRAMA):** Para selecionar seu treino escolhido (P1 a P12).

**SPEED +:** Para ajustar o valor da função para cima. Para aumentar os ajustes de velocidade durante todos os períodos de treinamento em diferentes modos de treino.

**SPEED -:** Para ajustar o valor da função para baixo. Para diminuir os ajustes de velocidade durante todos os períodos de treinamento em diferentes modos de treino.

**TIME:** Exibe o tempo de treino decorrido em minutos e segundos. Você também pode pré-definir o tempo alvo no modo STOP antes do treino. Para configurar o TEMPO, pressione o botão MODE no console do computador até que a janela do TEMPO comece a piscar.

Pressione os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador para alterar a configuração. O intervalo de tempo alvo pré-definido é de 5:00 a 99:00 minutos. Depois de configurar o tempo alvo, pressione o botão START no computador para iniciar o exercício.

**SPEED:** Exibe a velocidade atual, variando de 1,0 km/h a 10,0 km/h.

**DIS (DISTÂNCIA):** Exibe a distância acumulada percorrida durante o treino. Você também pode pré-definir a distância alvo no modo STOP antes do treino. Para definir a DISTÂNCIA, pressione o botão MODE no console do computador até que a janela de DISTÂNCIA comece a piscar. Pressione os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador para alterar a configuração. O intervalo de distância alvo pré-definido vai de 1,00 a 65,0 km. Após definir a distância alvo, pressione o botão START no computador para iniciar o exercício.

**CAL (CALORIAS):** Exibe o total de calorias queimadas durante o seu treino. Você também pode pré-definir as calorias alvo no modo STOP antes do treino. Para definir as CALORIAS, pressione o botão MODE no console do computador até que a janela de CALORIAS comece a piscar. Pressione os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador para alterar a configuração. O intervalo de calorias alvo pré-definido vai de 10 a 995 calorias. Após definir as calorias alvo, pressione o botão START no computador para iniciar o exercício.

**ENTRENAMENTO NO MODO DE PROGRAMA PRÉ-DEFINIDO:** Quando no modo PROGRAMA, pressione o botão PROG (PROGRAMA) para selecionar seu treino escolhido (P01 a P12). Pressione os botões SPEED + ou SPEED - para alterar a configuração. Pressione o botão START para confirmar e iniciar o seu treino.

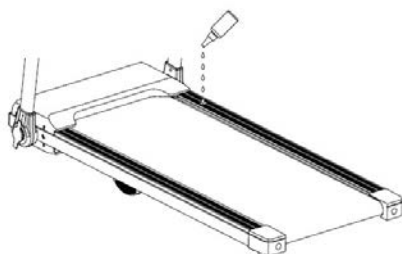
Programa	Velocidade (km/h) por segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	9	9	8	7	6	3	
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## LUBRIFICAÇÃO

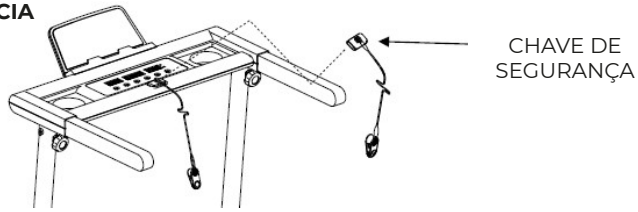
Lubrificar a correia de corrida da sua esteira garantirá um desempenho superior e aumentará sua expectativa de vida útil. Quando receber sua esteira, aplique um pouco de lubrificante em cada tampa de óleo. Após as primeiras 25 horas de uso (ou 2-3 meses), aplique lubrificante novamente e repita a cada 50 horas de uso subsequente (ou 5-8 meses). Corra na esteira em uma velocidade baixa por 3 a 5 minutos para distribuir o lubrificante de maneira uniforme.

Como verificar se a correia de corrida está devidamente lubrificada:

Remova a tampa do sistema de lubrificação e coloque algumas gotas de lubrificante dentro. Se a superfície estiver escorregadia ao toque, não é necessário adicionar mais lubrificante. Se a superfície estiver seca ao toque, aplique um pouco de lubrificante. Evite aplicar excesso de óleo na plataforma de corrida.



## PARADA DE EMERGÊNCIA

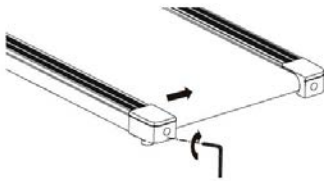


Antes de começar uma sessão de treino, verifique se a Chave de Segurança está corretamente colocada no Console de Controle e se o Clipe de Segurança está preso com segurança a uma peça de roupa. Se você cair, o clipe puxará a CHAVE DE SEGURANÇA do Console de Controle e a correia da esteira parará imediatamente para uma parada de emergência, ajudando a prevenir lesões.

Reposicione a Chave de Segurança no Console de Controle. Pressione o botão START para reiniciar o exercício.

## AJUSTE DA CORREIA

A correia de corrida é pré-ajustada ao deck da esteira na fábrica, mas após uso prolongado ela pode esticar e exigir um novo ajuste. Para ajustar a correia, ligue o interruptor principal da esteira e deixe a correia funcionar a uma velocidade de 5,0-8,0 km/h. Use a chave allen fornecida para girar os parafusos de ajuste do rolo traseiro e centralizar a correia. Se a correia estiver deslocando para a esquerda, gire o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta no sentido horário, e a correia começará a se corrigir.

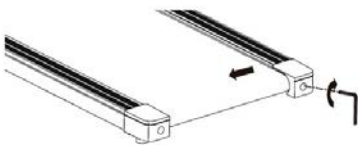


### FERRAMENTA



Chave Allen

Se a correia de corrida estiver se deslocando para a direita, gire o parafuso de ajuste direito 1/4 de volta no sentido horário, e a correia começará a se corrigir. Continue girando os parafusos de ajuste até que a correia esteja corretamente centralizada.

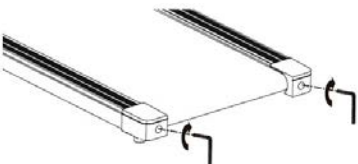


### FERRAMENTA



Chave Allen

Se a correia de corrida estiver escorregando durante o uso, desligue e desconecte a esteira. Usando a chave Allen fornecida, gire os parafusos de ajuste dos rolos traseiros esquerdo e direito 1/4 de volta no sentido horário. Em seguida, ligue novamente o interruptor principal de energia e faça a esteira funcionar a uma velocidade de 5,0-8,0 km/h. Corra na correia para determinar se ela ainda está escorregando. Repita este procedimento até que a correia pare de escorregar.



### FERRAMENTA



Chave Allen

## GUIA DE CUIDADOS, MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

**AVISO:** Para evitar choques elétricos, desligue e desconecte a esteira antes de limpar ou realizar a 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.

A esteira pode ser limpa com um pano macio e detergente suave. Não use abrasivos ou solventes. Tenha cuidado para não deixar umidade excessiva no painel de controle, pois isso pode danificar a unidade e criar um risco elétrico.

Mantenha a esteira, especialmente o console de computador, fora da luz solar direta para evitar danos à tela.

### ARMAZENAMENTO

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

## GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema	Possíveis causas	Correções
A esteira não liga.	A esteira não está conectada à tomada. A chave de segurança não está instalada corretamente. O disjuntor da casa foi desligado. O disjuntor da esteira foi desligado.	Conecte o cabo de alimentação na tomada. Reinstale a chave de segurança. Redefina o disjuntor ou chame um electricista para substituir o disjuntor. Aguarde 5 minutos e depois tente reiniciar a esteira.
A correia escorrega.	Cinta não apertada o suficiente.	Ajuste a tensão da cinta.
A correia hesita quando é pisada.	Não há lubrificação suficiente aplicada na plataforma de corrida. A cinta está muito apertada.	Aplique lubrificante. Ajuste a tensão da correia.
A correia não está centralizada.	A tensão da correia de corrida não está uniforme no rolo traseiro.	Centralize a correia.

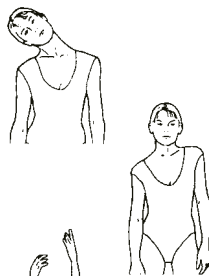
## ROTINA DE AQUECIMENTO E DESAQUECIMENTO

**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**

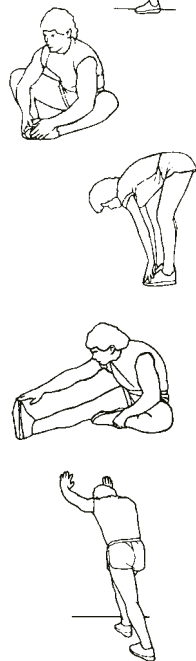
Incline-se lentamente para frente a partir da cintura, deixando as costas e os ombros relaxados enquanto se estica em direção aos dedos dos pés. Alcance o mais longe possível e mantenha por 15 contagens.

### **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 RFI50	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



## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Basismaatregelen, waaronder de volgende belangrijke veiligheidsinstructies, moeten altijd worden opgevolgd bij het gebruik van deze loopband. Lees alle instructies voordat u deze loopband gebruikt.

**Gevaar** Om het risico op elektrische schokken te verminderen, moet u de loopband altijd onmiddellijk na gebruik en vóór het reinigen, monteren of onderhouden van de loopband uit het stopcontact trekken. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot persoonlijk letsel en schade aan de loopband.

**Waarschuwing** Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te verminderen, lees het volgende:

Laat de loopband nooit onbeheerd achter terwijl deze is aangesloten. Koppel de loopband los door de hoofdschakelaar uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te trekken wanneer de loopband niet in gebruik is en voordat onderdelen worden gemonteerd of verwijderd.

Gebruik dit apparaat alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding.

Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.

Bedien deze loopband nooit als het snoer of de stekker beschadigd is, of als het apparaat niet goed werkt. Als het is gevallen, beschadigd is of aan water is blootgesteld, retourneer het apparaat dan naar een servicecentrum voor inspectie en reparatie.

Probeer geen onderhoud of aanpassingen uit te voeren, behalve die in deze handleiding zijn beschreven. Als er problemen optreden, stop dan het gebruik en raadpleeg een erkende servicevertegenwoordiger.

Bedient het apparaat nooit met de luchtopeningen geblokkeerd. Houd de luchtopeningen vrij van pluizen, haren en andere obstructies.

Gebruik de loopband niet buitenshuis.

Trek de loopband niet aan het snoer of gebruik het snoer als handvat.

Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens het gebruik.

Oudere of gehandicapte gebruikers mogen de loopband alleen gebruiken in aanwezigheid van een volwassene die kan helpen indien nodig.

Bedien het apparaat niet in omgevingen waar aerosol (spray) producten worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.

Houd het apparaat droog – gebruik het niet in een natte of vochtige omgeving.

De motorkap kan heet worden terwijl de loopband in gebruik is. Zet de loopband niet op een deken of een ander brandbaar oppervlak, omdat dit brandgevaar kan opleveren.

Houd het elektriciteitskabel uit de buurt van verhitte oppervlakken.

Zet de loopband op een stevige, vlakke ondergrond met een minimale veiligheidsafstand van twee meter rondom de loopband. Zorg ervoor dat het gebied rondom de loopband vrij blijft van obstakels tijdens het gebruik.

Deze loopband is alleen bedoeld voor huishoudelijk gebruik.

Slechts één persoon mag de loopband tegelijk gebruiken.

Draag comfortabele en geschikte kleding bij het gebruik van de loopband. Gebruik de

loopband niet op blote voeten of in sokken. Draag altijd geschikte, gesloten sportschoenen.

Draag nooit losse of wijde kleding, aangezien deze vast kan komen te zitten in de loopband en een verstikkingsgevaar kan opleveren.

Houd altijd vast aan de handgrepen tijdens het gebruik van de loopband.

Zorg ervoor dat de veerknop en de ronde knop op hun plaats zitten bij het opvouwen en verplaatsen van de loopband.

Laat kinderen onder de 12 jaar niet onbeheerd in de buurt van of op de loopband.

Om de loopband los te koppelen, zet alle bedieningselementen in de uit-positie en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact.

Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij toezicht of instructie hebben gekregen over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

Kinderen mogen op geen enkel moment spelen op of in de buurt van de loopband.  
Voorzichtig - RISICO OP LETSEL VOOR PERSONEN - Om letsel te voorkomen, wees uiterst voorzichtig bij het op- of afstappen van een draaiende loopband. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt.

Het maximale gewicht is 120 kg.

Trek de veiligheidsleutel eruit voor een noodstop.

Dit apparaat moet worden aangesloten op een nominale 220-240volt 60 Hz-stopcontact dat geaard is.

Houd de handen uit de buurt van alle bewegende delen. Zet nooit uw handen of voeten onder de loopband terwijl deze in gebruik is.

Gebruik de loopband niet op een tapijt dat hoger is dan 1,3 cm.

Controleer vóór het gebruik van de loopband of de riem goed uitgelijnd en gecentreerd is op het loopdeck en of alle zichtbare bevestigingsmiddelen op de loopband voldoende zijn aangedraaid en veilig zijn.

Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.

Het reinigen en onderhouden van het apparaat mag niet door kinderen zonder toezicht worden gedaan.

Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, diens serviceagent of een andere gekwalificeerde persoon om een gevaar te voorkomen.

Gebruik de loopband nooit als deze in de opgevouwen positie staat.

Laat de loopband volledig stoppen en trek de stroomkabel uit het stopcontact voordat u de loopband opvouwt.

Sta altijd richting het computerscherm en ren niet achteruit op de loopband.

**WAARSCHUWING:** Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma. Dit is vooral belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 35 jaar of die reeds bestaande gezondheidsproblemen hebben. Lees alle instructies door voordat u fitnessapparatuur gebruikt. Gebruik deze apparatuur niet zonder goed gemonteerde beschermkap, aangezien de bewegende delen een ernstig letsel kunnen veroorzaken als ze blootgesteld worden.

**VOORZICHTIG:** Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar deze gebruikershandleiding voor toekomstige referentie.

## GEREEDSCHAPSET



Veiligheidskoord  
Sleutel x1



Inbussleutel x1

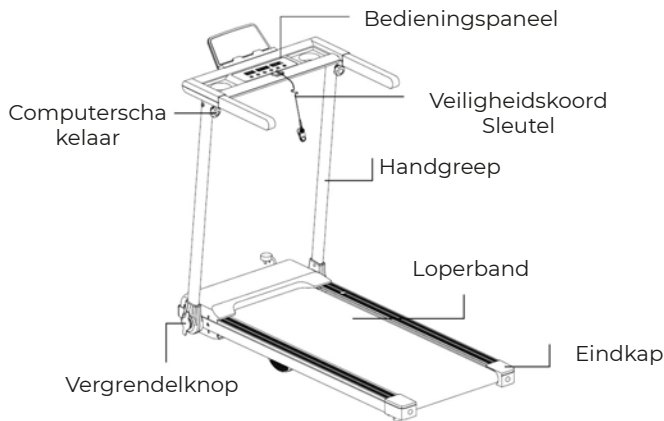


Tablet Houder  
x1



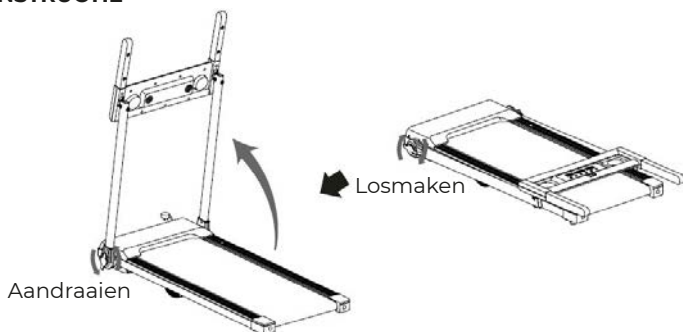
Computer  
Knop x2

## DEELENLIJST



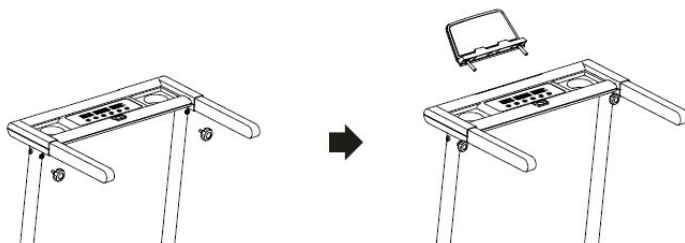
## MONTAGE-INSTRUCTIE

### STAP 1



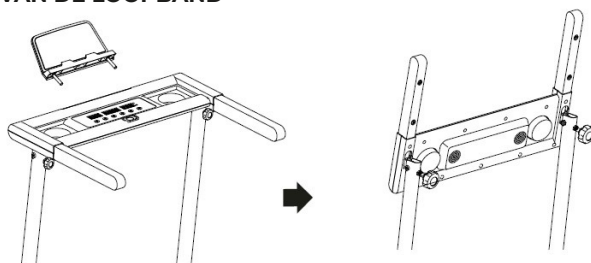
Het wordt aanbevolen om een tweede persoon te laten helpen bij deze stap. Draai de vergrendelknoppen van de rechter- en linkerhandgreepsteunbuizen een beetje los om ze op te tillen. Eén persoon moet beide steunbuizen van de rechter- en linkerhandgreep op hun plaats houden, terwijl de andere persoon de vergrendelknoppen weer aandraait.

### STAP 2

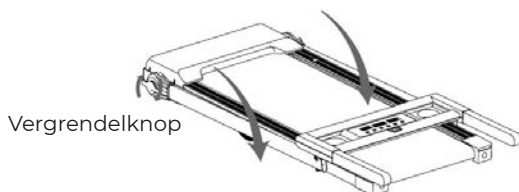


- A. Gebruik twee computerknoppen om de computercabine vast te draaien.
- B. Installeer de tablet houder op de computercabine.

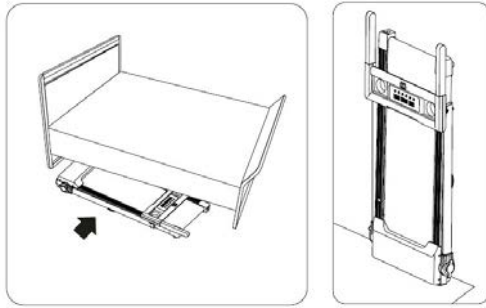
## HET VOUWEN VAN DE LOOPBAND



Verwijder de tablet houder en draai de computerknoppen los om de computerconsole in te klappen.



Draai de vergrendelknoppen gedeeltelijk los en zet de steunbuizen van het rechter- en linkerstuur in de juiste positie en draai ze vervolgens weer vast.



Je kunt de loopband onder het bed opbergen of tegen de muur plaatsen.

## BESTURINGSPANEEL



**OPMERKING: Sta altijd op de zijrails wanneer je de loopband start, start de loopband nooit terwijl je op de loopband staat.**

### DISPLAYFUNCTIES: SNELSTART:

Druk op de START-knop op het scherm om te beginnen met trainen. De loopband begint te bewegen met een beginsnelheid van 1,0 km/u. Je kunt de knoppen SPEED + of SPEED - op het computerscherm gebruiken om de loopsnelheid tijdens de training te verhogen of te verlagen. Tijdens de training kun je op de STOP-knop drukken om je training op elk moment te beëindigen.

**START:** Druk op de START-knop om te beginnen met trainen.

**STOP:** Druk op de STOP-knop om je training te beëindigen.

**MODE:** Selecteer verschillende functies (TIJD, AFSTAND of CALORIEËN) voor het instellen van trainingsdoelen in de handmatige programmamodus vóór de training.

**PROG (PROGRAMMA):** Selecteer je gekozen training (P1 tot P12).

**SPEED +:** Verhoog de waarde van de functie. Verhoog de loopsnelheid tijdens alle trainingsperiodes op verschillende trainingsmodi.

**SPEED -:** Verlaag de waarde van de functie. Verlaag de loopsnelheid tijdens alle trainingsperiodes op verschillende trainingsmodi.

**TIJD:** Toont de verstreken trainingstijd in minuten en seconden.

Je kunt ook de doel-tijd vooraf instellen in de STOP-modus vóór de training. Om TIJD in te stellen, druk je op de MODE-knop op het computerscherm totdat je het deelvenster van TIJD ziet knipperen. Druk op de SPEED + of SPEED - knop op het computerscherm om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde tijdsbereik is van 5:00 tot 99:00 minuten. Nadat je de doel-tijd hebt ingesteld, druk je op de START-knop op het computerscherm om te beginnen met trainen.

**SPEED:** Toont de huidige snelheid van minimaal 1,0 km/u tot maximaal 10,0 km/u.

**DIS (AFSTAND):** Toont de cumulatieve afstand die je hebt afgelegd tijdens de training. Je kunt ook de doelafstand vooraf instellen in de STOP-modus vóór de training. Om DIS (AFSTAND) in te stellen, druk je op de MODE-knop op het computerscherm totdat je het deelvenster van DIS (AFSTAND) ziet knippen. Druk op de SPEED + of SPEED - knop op het computerscherm om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde doelafstandbereik is van 1,00 tot 65,0 km. Nadat je de doelafstand hebt ingesteld, druk je op de START-knop op het computerscherm om te beginnen met trainen.

**CAL (CALORIEËN):** Toont het totaal aantal verbrande calorieën tijdens je training. Je kunt ook de doelcalorieën vooraf instellen in de STOP-modus vóór de training. Om CAL (CALORIEËN) in te stellen, druk je op de MODE-knop op het computerscherm totdat je het deelvenster van CAL (CALORIEËN) ziet knippen. Druk op de SPEED + of SPEED - knop op het computerscherm om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde doelcalorieënbereik is van 10 tot 995 calorieën. Nadat je de doelcalorieën hebt ingesteld, druk je op de START-knop op het computerscherm om te beginnen met trainen.

**TRAINING IN DE VOORGESTELDE PROGRAMMAMODE:**

Wanneer je in de PROGRAM-modus bent, druk je op de PROG (PROGRAMMA) knop om je gekozen training (P01 tot P12) te selecteren. Druk op de SPEED + of SPEED - knop om de instelling te wijzigen. Druk op de START-knop om de instelling te bevestigen en je training te starten.

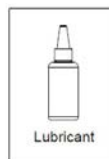
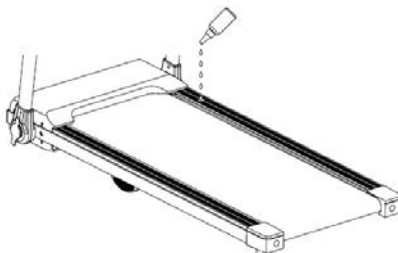
Programma	Snelheid (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

**LUBRIFICATIE**

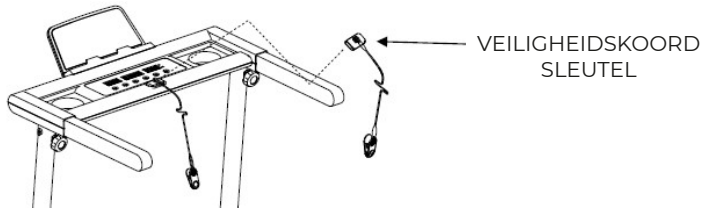
Het smeren van de loopband zorgt voor betere prestaties en verlengt de levensduur. Wanneer je de loopband ontvangt, breng dan wat smeermiddel aan in elke oliecap. Na de eerste 25 uur gebruik (of 2-3 maanden) breng je opnieuw wat smeermiddel aan en herhaal dit elke 50 uur gebruik (of 5-8 maanden). Ren 3 tot 5 minuten op de loopband op een lage snelheid om het smeermiddel gelijkmatig te verdelen.

Hoe de loopband controleren op juiste smering:

Verwijder de dop van het smeersysteem en knijp een paar druppels smeermiddel erin. Als het oppervlak glad aanvoelt, is er geen verdere smering nodig. Als het oppervlak droog aanvoelt, breng dan wat smeermiddel aan. Vermijd overmatige smering van de loopdeck.



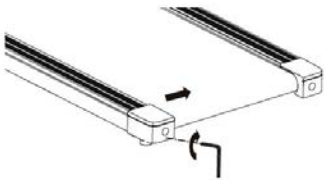
## Noodstop



Voordat je begint met een trainingssessie, zorg ervoor dat de veiligheidssleutelhanger correct in de computerconsole is geplaatst en dat de veiligheidsclip stevig aan je kleding is bevestigd. Als je valt, zal de clip de veiligheidssleutelhanger uit de computerconsole trekken, waardoor de loopband onmiddellijk stopt voor een noodstop en verwondingen worden voorkomen. Plaats de veiligheidssleutelhanger weer in de computerconsole. Druk op de START-knop om de oefening opnieuw te starten.

## BANDAFSTELLING

De loopband is in de fabriek vooraf afgesteld op het loopvlak, maar na langdurig gebruik kan de band uitrekken en aanpassing vereisen. Om de band af te stellen, zet je de hoofdkap van de loopband aan en laat je de band draaien met een snelheid van 5,0-8,0 km/h. Gebruik de bijgeleverde inbussleutel om de afstelbouten van de achterste roller te draaien om de band te centreren. Als de loopband naar links verschuift, draai je de linker afstelbout 1/4 slag met de klok mee, en de loopband zou zichzelf moeten corrigeren.

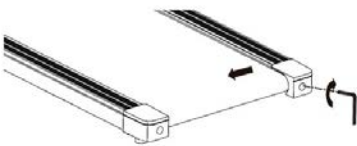


GEREEDSCHAP



Inbussleutel

Als de loopband naar rechts verschuift, draai dan de rechter afstelbout 1/4 slag met de klok mee, en de band zou zichzelf moeten corrigeren. Blijf de afstelbouten draaien totdat de loopband goed gecentreerd is.

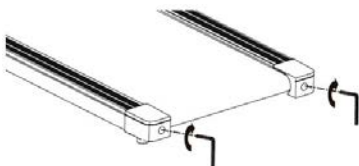


GEREEDSCHAP



Inbussleutel

Als de loopband tijdens het gebruik slijpt, zet dan de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact. Gebruik de meegeleverde inbussleutel en draai zowel de linker als de rechter afstelbout van de achterrol 1/4 slag met de klok mee. Zet vervolgens de hoofdschakelaar weer aan en zet de loopband aan met een snelheid van 5,0-8,0 km/u. Loop op de loopband om te bepalen of de band nog steeds slijpt. Herhaal deze procedure totdat de band niet meer slijpt.



GEREEDSCHAP



Inbussleutel

## ZORG, ONDERHOUD & PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

**WAARSCHUWING:** Om elektrische schokken te voorkomen, zet de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat je begint met schoonmaken of routineonderhoud uitvoert.

**WAARSCHUWING:** Controleer altijd de onderdelen die slijtage vertonen, zoals de vergrendelknop en de loopband, om letsel te voorkomen.

### SCHOONMAKEN

Na elke oefensessie, zorg ervoor dat het apparaat wordt afgeveegd en dat zweet van het apparaat wordt verwijderd. De loopband kan worden schoongemaakt met een zachte doek en milde zeepoplossing. Gebruik geen schurende materialen of oplosmiddelen. Wees voorzichtig om te voorkomen dat er te veel vocht op het displaypaneel komt, omdat dit het apparaat kan beschadigen en een elektrisch gevaar kan veroorzaken. Houd de loopband, vooral het computerscherm, uit direct zonlicht om schade aan het scherm te voorkomen.

### OPSLAG

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

## PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

Probleem	Mogelijke oorzaken	Oplossingen
De loopband start niet.	De loopband is niet aangesloten. De veiligheidssleutel is niet correct geïnstalleerd. De stroomonderbreker in het huis is geactiveerd. De stroomonderbreker van de loopband is geactiveerd.	Steek de stroomkabel in een stopcontact. Installeer de veiligheidssleutel opnieuw. Reset de stroomonderbreker of bel een elektricien om de stroomonderbreker te vervangen. Wacht 5 minuten en probeer daarna de loopband opnieuw op te starten.
De loopband glijdt.	De riem is niet strak genoeg.	Pas de riemspanning aan.
De loopband aarzelt wanneer erop gestapt wordt.	Niet genoeg smeermiddel aangebracht op het loopvlak. De band is te strak.	Breng smeermiddel aan. Stel de bandspanning af.
De loopband is niet gecentreerd.	De spanning van de loopband is niet gelijkmatig over de achterste roller.	Centreer de loopband.

## 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.



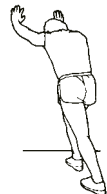
## HAMSTRING STRETCHES

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/AHILLESSTRETCH

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 RF150	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

