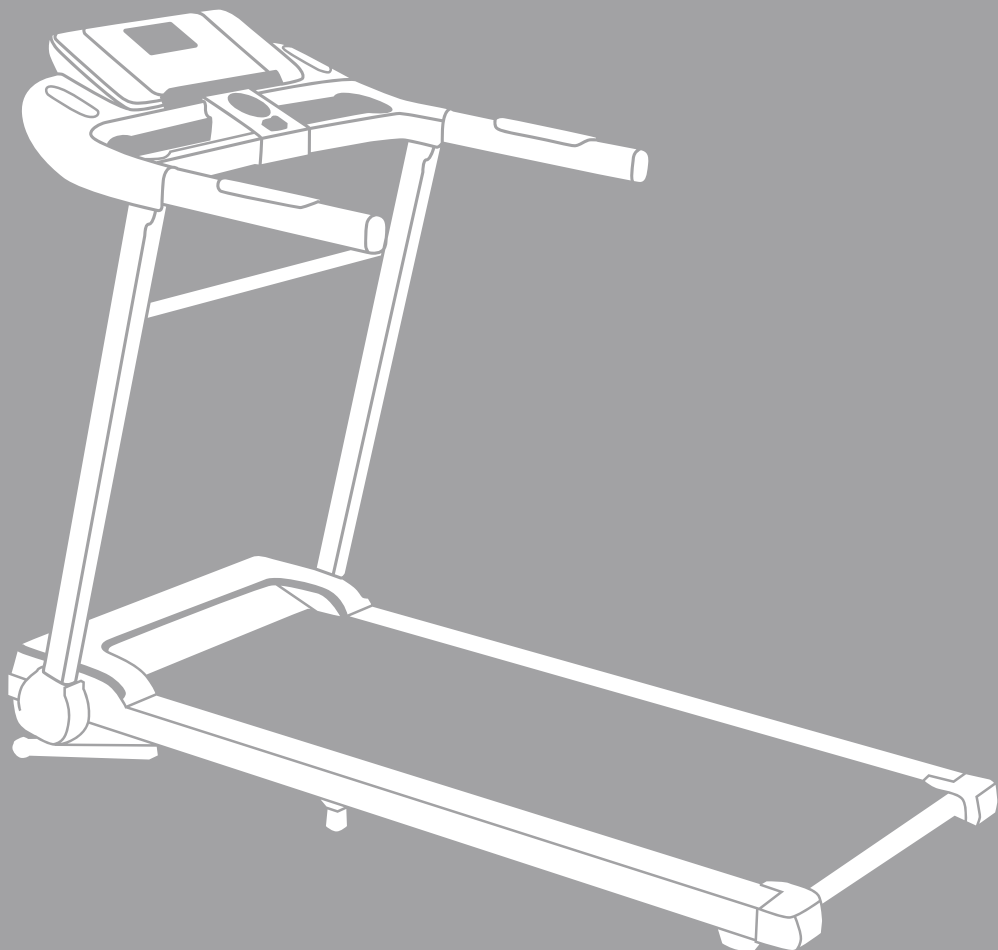


PRIXTON

RUN FIT RF350



CINTA DE CORRER TREADMILL

INDEX

ES	3
EN	13
FR	23
IT	33
DE	43
PT	53
NL	63

Encienda la capacidad de conexión inalámbrica en su dispositivo y hágalo visible. Luego, seleccione el dispositivo mostrado como "RF350 PRIXTON" para emparejarlo. Una vez emparejado, podrá comenzar a usar la aplicación en su dispositivo para reproducir, pausar y ajustar el volumen, entre otras funciones.

IMPORTANTE:

Lea todas las instrucciones detenidamente antes de utilizar este producto. Conserve este manual del propietario para futuras referencias. Las especificaciones de este producto pueden diferir de la imagen y están sujetas a cambios sin previo aviso.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Deben seguirse siempre las precauciones básicas, incluidas las siguientes instrucciones de seguridad, al utilizar esta caminadora. Lea todas las instrucciones antes de usarla.

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 darle mantenimiento. El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones personales y daños en la caminadora.

ADVERTENCIA:

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje la caminadora desatendida mientras esté enchufada. Desconéctela apagando el interruptor principal y desenchufándola de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de colocar o quitar piezas.
- Utilice este aparato solo para el propósito previsto, tal como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca opere esta caminadora si el cable o el enchufe están dañados, o si no funciona correctamente. Si ha sufrido una caída, daño o exposición al agua, lleve el aparato a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente realizar mantenimiento o ajustes distintos a los descritos en este manual. Si surge algún problema, suspenda el uso y consulte a un representante de servicio autorizado.
- Nunca opere el aparato con las aberturas de ventilación bloqueadas. Manténgalas libres de pelusa, cabello y otras obstrucciones.
- No utilice la caminadora en exteriores.
- No tire de la caminadora por el cable de alimentación ni lo use como asa.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso.
- Las personas mayores o con discapacidad solo deben usar esta caminadora en presencia de un adulto que pueda asistirlos si es necesario.
- No opere el equipo en lugares donde se usen productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
- Manténgala seca; no la use en condiciones húmedas o mojadas.
- La cubierta del motor puede calentarse durante el uso. No coloque la caminadora sobre una manta u otra superficie inflamable, ya que esto podría provocar un 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 la zona esté libre de obstrucciones durante su uso.
- Esta caminadora es solo para uso doméstico.
- Solo una persona debe usar la caminadora a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada al utilizar la caminadora. No la use descalzo o solo con calcetines.
- Siempre use calzado deportivo cerrado y adecuado. No use ropa suelta o demasiado holgada, ya que podría engancharse en la caminadora y representar un peligro de atrapamiento.

- 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 y mover la caminadora.
- No deje a niños menores de 12 años sin supervisión cerca o sobre la caminadora.
- Para desconectar, apague todos los controles y luego retire el enchufe de la toma de corriente.
- Este aparato no está destinado para su uso por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones de una persona responsable de su seguridad.
- No se debe permitir que los niños jueguen en la caminadora ni cerca de ella en ningún momento.
- PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES: Para evitar lesiones, tenga extrema precaución al subir o bajar de una caminadora en movimiento. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de usarla.
- La capacidad de peso máxima es de 100 kg.
- Tire de la llave de seguridad para una parada de emergencia.
- Esta unidad debe conectarse a una toma de corriente nominal de 220-240V 50Hz 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 de más de 1,3 cm de altura.
- 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 debidamente apretados y seguros.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento del usuario 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 una persona calificada para evitar peligros.
- Nunca use la caminadora si está en posición plegada.
- Permita que la banda de carrera se detenga por completo y desconecte el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la caminadora.
- Siempre mire hacia la consola de la computadora y no corra hacia atrás sobre la banda de carrera.

ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio. No opere este equipo de ejercicio sin las protecciones debidamente ajustadas, ya que las partes en movimiento pueden representar un riesgo de lesiones graves si están expuestas.

PRECAUCIÓN: Lea todas las instrucciones detenidamente antes de operar este producto. Conserve este manual del propietario para futuras referencias.

ACCESORIOS

S1



Perilla fija x 2

S2



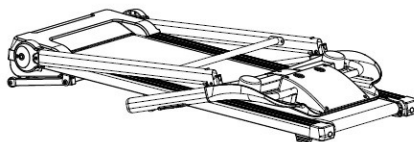
Junta x 2

S3



Perilla x 2

S4



Caminadora principal

KIT DE HERRAMIENTAS

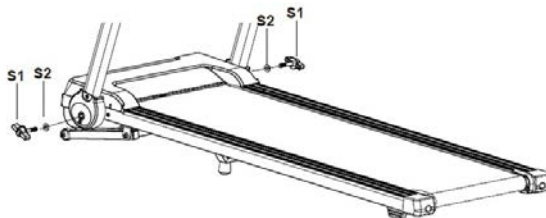


Llave Allen #6 x 1

Llave de seguridad x 1

INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

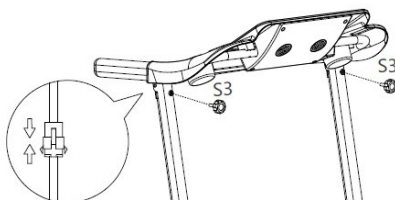
Solo 2 sencillos pasos para ensamblar su caminadora y estará listo para hacer ejercicio.



Paso 1

Se recomienda la ayuda de una segunda persona para este paso. Una persona debe sostener los tubos de soporte de los pasamanos izquierdo y derecho en su lugar, mientras la otra aprieta los tornillos.

Use dos tornillos (S1) y dos tornillos (S2) para fijar ambos tubos de soporte de los pasamanos al marco base. Realice la misma operación para la instalación en el lado izquierdo y derecho.



Paso 2

Deslice el pasamanos sobre ambos tubos de soporte de los pasamanos izquierdo y derecho. Asegure el pasamanos a los tubos de soporte con dos tornillos (S2) y dos tornillos (S3).

IMPORTANTE: Mientras desliza el pasamanos sobre los tubos de soporte izquierdo y derecho, asegúrese de que los cables estén colocados dentro del tubo de soporte derecho y tenga cuidado de no pellizcarlos.

LUBRICACIÓN

Lubricar la banda de carrera de su caminadora garantizará un rendimiento óptimo y prolongará su vida útil. Cuando reciba 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 más lubricante y repita el proceso cada 50 horas de uso (o 5-8 meses).

Después de aplicar el lubricante, deje la caminadora funcionando a baja velocidad durante 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante de manera uniforme.

Cómo verificar si la banda de carrera está bien lubricada

Levante un lado de la banda de carrera y toque la superficie superior de la plataforma de carrera.

Si la superficie se siente resbaladiza, no es necesario lubricar.

Si la superficie se siente seca, aplique lubricante.

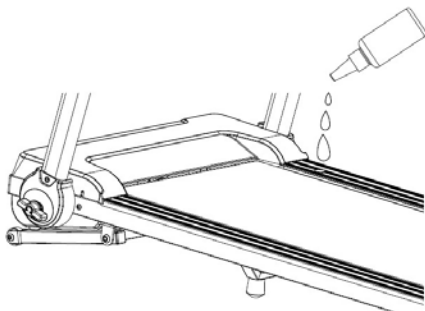
Evite el uso excesivo de aceite en la plataforma de carrera.

Cómo aplicar lubricante

Detenga la banda de carrera y asegúrese de que la costura quede hacia arriba y en el centro de la plataforma.

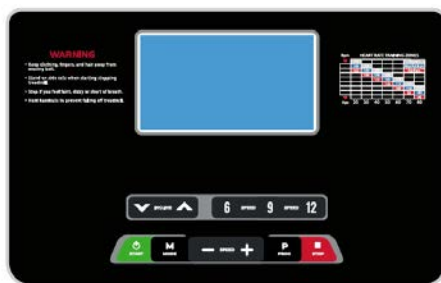
Retire la tapa del sistema de aceite.

3. Aplique unas pocas gotas de aceite de silicona y vuelva a colocar la tapa.
4. Distribuya el silicón encendiendo la caminadora a 1 km/h y pisando suavemente de izquierda a derecha sobre la banda. Haga esto durante unos minutos para asegurarse de que el lubricante se distribuya uniformemente.



Lubricante 1PC

OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA



OPERACIÓN DE LA COMPUTADORA

Antes de comenzar una sesión de ejercicio, asegúrese de que la Llave de Seguridad esté correctamente colocada en la consola de la computadora y que el clip de seguridad esté bien sujeto a su ropa.

NOTA: Siempre párese sobre los rieles laterales al encender la caminadora. Nunca inicie la caminadora mientras esté de pie sobre la banda de carrera.

INICIO RÁPIDO:

Presione el botón START en la computadora para comenzar el ejercicio. La pantalla LED mostrará una cuenta regresiva de "5-4-3-2-1" antes de que la banda de carrera comience a moverse.

La caminadora iniciará con una velocidad de 1.0 km/h. Puede presionar los botones SPEED + o SPEED - en la consola o en el pasamanos para aumentar o disminuir la velocidad durante el ejercicio.

BOTONES DE FUNCIÓN:

START: Presione el botón START para comenzar el entrenamiento en diferentes modos.

STOP: Presione el botón STOP para detener el entrenamiento en cualquier modo.

PROG (PROGRAM): Presione el botón PROG para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido (P01-P16) antes de comenzar el entrenamiento.

MODE: Presione el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo o distancia) y establecer objetivos de ejercicio en el modo manual antes del entrenamiento.

SPEED + (AUMENTAR VELOCIDAD):

Presione SPEED + para aumentar el tiempo o la distancia en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione SPEED + para aumentar el tiempo objetivo en los programas preestablecidos (P01-P16) antes del entrenamiento.

FUNCIONES ADICIONALES

SPEED - (DISMINUIR VELOCIDAD):

Presione el botón SPEED - para reducir el tiempo o la distancia en el modo de programa manual antes del entrenamiento.

Presione el botón SPEED - para reducir el tiempo objetivo en los programas preestablecidos (P01-P16) antes del entrenamiento.

VELOCIDAD INSTANTÁNEA (6 / 9 / 12):

Se utiliza para alcanzar rápidamente la velocidad deseada.

INCLINACIÓN:

INCLINE Δ : Aumenta el nivel de inclinación durante cualquier período de entrenamiento en los diferentes modos.

INCLINE ∇ : Disminuye el nivel de inclinación durante cualquier período de entrenamiento en los diferentes modos.

PULSO:

Muestra la frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM).

Para activarlo, sostenga los sensores de pulso manual durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos.

Para una lectura más precisa, sostenga los sensores de pulso con ambas manos.

FUNCIONES DE PANTALLA:

TIME (TIEMPO):

Muestra el tiempo transcurrido en minutos y segundos.

El tiempo empieza a contar desde 0:00 hasta 99:59 en incrementos de 1 segundo.

SPEED (VELOCIDAD):

Muestra la velocidad actual, con un rango de 1.0 km/h a 16.0 km/h.

DIST. (DISTANCIA):

Muestra la distancia total recorrida durante el entrenamiento.

La distancia comienza a contar desde 0.00 km.

CAL. (CALORÍAS):

Muestra las calorías totales quemadas durante el entrenamiento.

Nota: Este dato es una referencia aproximada y no debe utilizarse para fines médicos.

ENTRENAMIENTO EN MODO MANUAL

Puede preestablecer un tiempo objetivo o distancia objetivo en el modo STOP antes del entrenamiento (solo se puede configurar una función a la vez).

Para establecer el TIEMPO:

Presione el botón MODE hasta que la ventana de TIME empiece a parpadear.

Use los botones SPEED + o SPEED - para ajustar el tiempo.

Cada incremento es de 1 minuto.

El tiempo preestablecido puede ser de 5:00 a 99:00 minutos.

Una vez configurado, presione el botón START para comenzar el ejercicio.

La banda comenzará a moverse a 1.0 km/h.

Puede ajustar la velocidad con SPEED + o SPEED - durante el entrenamiento.

Para establecer la DISTANCIA:

Presione el botón MODE hasta que la ventana de DISTANCE empiece a parpadear.

Use los botones SPEED + o SPEED - para ajustar la distancia.

La distancia preestablecida puede ser de 0.50 km a 65.0 km.

El valor predeterminado es 1 km.

Una vez configurado, presione el botón START para comenzar el ejercicio.

ENTRENAMIENTO EN MODO PREESTABLECIDO (P01-P16)

La computadora ofrece 16 programas preestablecidos (P01-P16).

Cómo seleccionar un programa:

En modo STOP, presione el botón PROG (PROGRAM) en la consola para seleccionar uno de los programas de entrenamiento.

La ventana de TIME parpadeará.

Use los botones SPEED + o SPEED - para ajustar el tiempo.

Cada incremento es de 1 minuto.

El tiempo preestablecido puede ser de 5:00 a 99:00 minutos.

Presione el botón START para comenzar el ejercicio.

Cuando el tiempo del programa llegue a 0:00, la computadora emitirá un pitido y la caminadora se detendrá automáticamente.

AJUSTE DE LA BANDA

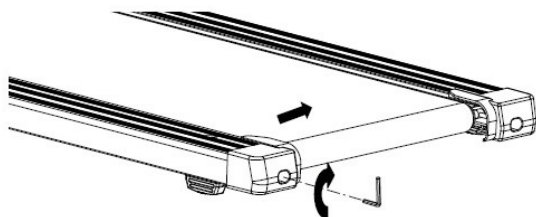
La banda de carrera está preajustada al deck de la caminadora en fábrica, pero después de un uso prolongado, puede estirarse y requerir un reajuste.

Para ajustar la banda:

Encienda el interruptor de encendido principal de la caminadora y deje que la banda funcione a una velocidad de 6-8 km/h.

Use la llave Allen proporcionada para girar los tornillos de ajuste del rodillo trasero y centrar la banda.

Si la banda de carrera se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido horario, y la banda comenzará a corregirse.

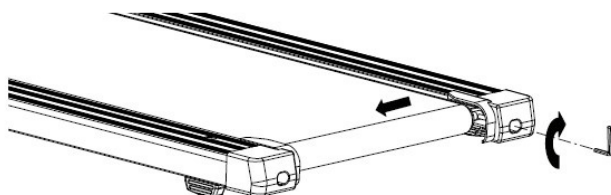


Herramienta:



Llave Allen

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



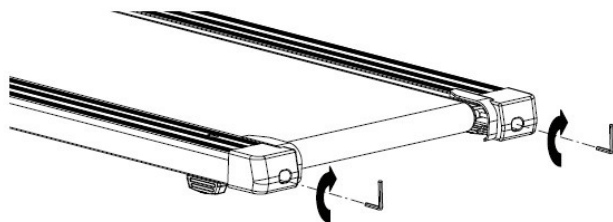
Herramienta:



Llave Allen

Si la banda de carrera resbala durante el uso, apague y desenchufe la caminadora. Usando la llave Allen proporcionada, gire ambos tornillos de ajuste del rodillo trasero (izquierdo y derecho) 1/4 de vuelta en el sentido horario. Luego, encienda nuevamente el interruptor principal y haga funcionar la caminadora a una velocidad de 6-8 km/h.

Párese sobre la banda de carrera para verificar 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 evitar descargas eléctricas, apague y desenchufe la caminadora antes de limpiarla o realizar mantenimiento rutinario.

ADVERTENCIA: Siempre revise los componentes de desgaste, como el botón de resorte y la banda de carrera, para prevenir lesiones.

LIMPIEZA

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

La caminadora se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice abrasivos ni solventes. Tenga cuidado de no mojar excesivamente el panel de control, ya que esto podría dañar la unidad y crear un riesgo eléctrico.

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

ALMACENAJE

Almacene la caminadora en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje ni use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor principal de encendido esté apagado y que el cable de alimentación esté desconectado del enchufe de la pared.

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema:

La caminadora no enciende.

Causas Potenciales:

La caminadora 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 caminadora se ha disparado.

Soluciones:

Conecte el cable de alimentación en un enchufe de pared.

Vuelva a instalar la llave de seguridad.

Restablezca el interruptor de circuito o llame a un electricista para reemplazar el interruptor.

Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la caminadora.

Problema:

La banda resbala.

Causas Potenciales:

La banda no está lo suficientemente ajustada.

Soluciones:

Ajuste la tensión de la banda.

Problema:

La banda se detiene cuando se pisa.

Causas Potenciales:

No se ha aplicado suficiente lubricante en el deck de carrera.

La banda está demasiado ajustada.

Soluciones:

Aplique lubricante.

Ajuste la tensión de la banda.

Problema:

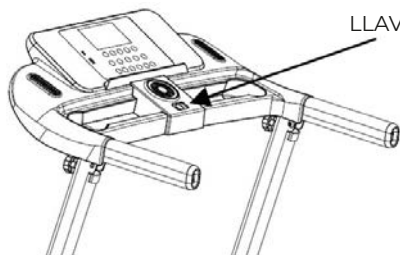
La banda no está centrada.

Causas Potenciales:

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

Soluciones:

Céntrese la banda.



Antes de comenzar una sesión de ejercicio, asegúrese de que la LLAVE DE PARADA DE EMERGENCIA esté colocada en la consola del computador y de que el clip de seguridad esté asegurado a una prenda de su ropa. Si se cae, el clip desenganchará la LLAVE DE PARADA DE EMERGENCIA de la consola, lo que detendrá inmediatamente la banda de carrera para una parada de emergencia, ayudando a prevenir lesiones.

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.



Aplicación de Software (APP)

Verifique si su dispositivo móvil cumple con los requisitos para la aplicación. Los requisitos de cada aplicación se muestran en Google PlayStore o AppStore. ¡Pruebe Kinomap durante 7 días de forma gratuita o elija la aplicación FIT&HOME gratuita!

Android



Kinomap



iOS



Por favor, recuerde activar la función de conexión inalámbrica en su dispositivo.

Android



FIT&SHOW



iOS



Por favor, entienda que no podemos ofrecerle una guía completa de operación de la aplicación dentro de este manual, ya que la aplicación se actualizará de vez en cuando. Este proceso puede realizar cambios en el funcionamiento o el diseño de la aplicación. Consulte las instrucciones dentro de la tienda de aplicaciones específica donde descargó la app o contáctenos para más detalles.

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, 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 RF350	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 LA TRASTIENDA DIGITAL

Turn on the wireless connection capability on your device and make it discoverable, choose the shown device "RF350 PRIXTON" to pair it. Once the device is paired you can start using the application on your device to play, pause and adjust the volume,etc.

IMPORTANT:

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference. The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

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 Authorised 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.

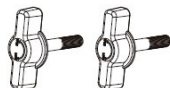
- Always hold on to the handrails while using the treadmill.
- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, 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 100 kgs.
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240 volt 50 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 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.

ACCESSORIES

S1



Fixed Knob x 2

S2



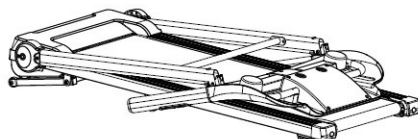
Gasket x 2

S3



Knob x 2

S4



Main Treadmill

TOOL KIT



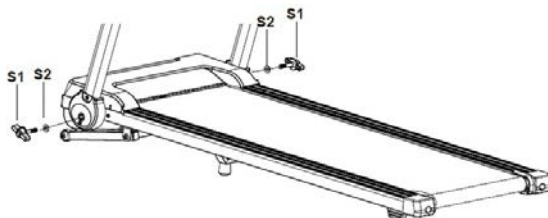
6#Allen Key x 1



Safety Key x 1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

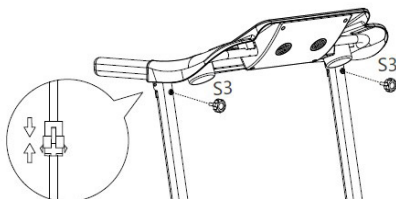
2 easy steps to assemble your treadmill then you're ready to workout.



Step 1

It is recommended to have a second person assist with this step. One person should hold the Left/Right Handlebar Support Tubes in place while the other person tightens the bolts.

Use two (S1) and two (S2) to secure both Left/Right Handlebar Support Tubes onto the Base Frame. Same operation for installation on the left and right.



Step 2

Slide the Handlebar onto the both Left/Right Handlebar Support Tubes. Secure the Handlebar onto the both Left/Right Handlebar Support Tubes with two (S2) and two (S3).

IMPORTANT: While sliding the Handlebar onto the both Left/Right Handlebar Support Tubes, make sure the cables are installed inside the Right Handlebar Support Tube and pay attention not to pinch the cables.

LUBRICATION

Lubricating your treadmill running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. When you receive 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

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

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

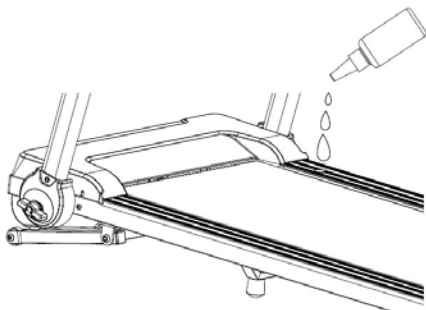
If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

Avoid over oiling the running deck.

1. Stop the belt so that the seam is facing upwards and in the centre of the deck.

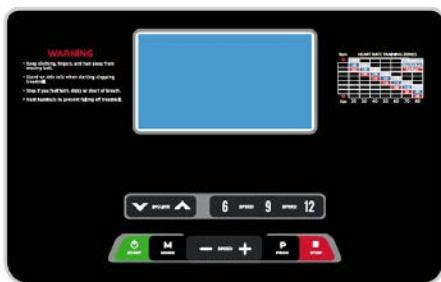
2. Remove the cap on the oil system.

3. Squeeze few drops of silicon oil and replace the cap.
4. Spread the silicone by running the treadmill at 1 Km/h and step gently on the treadmill from left to right. Do this for some minutes to enable the silicone to spread on the belt.



Lubricant IPC

OPERATING THE COMPUTER



Before beginning a workout session ensure that the Safety Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

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

QUICK START:

Press the START button on the computer to start exercise, the LED window will countdown 3 seconds with the LED showing "5-4-3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. you may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise.

FUNCTION BUTTONS:

START:

Press the START button to start training on different training mode.

STOP:

Press the STOP button to stop training on different training mode.

PROG (PROGRAM):

Press the PROG button to select the pre-set training program (P01-P16) mode before training.

MODE:

Press the MODE button to select different functions (time or distance) for setting exercise goals in manual program mode before training.

SPEED + (SPEED UP):

Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training.

Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training.

SPEED - (SPEED DOWN):

Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training.

Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training.

INSTANT SPEED (6 / 9 / 12): Used to reach desired speed more quickly.

INCLINE Δ : To increase incline level adjustments during all training periods on different training modes.

INCLINE ∇ : To decrease incline level adjustments during all training periods on different training modes.

PULSE: Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 2-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the computer to begin exercising, you may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to

increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:59 per 1 second increment.

SPEED: Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 16.0 KPH.

DIST. (DISTANCE): Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the computer to begin exercising, you may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.

CAL. (CALORIES): Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the computer to begin exercising, you may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

TRAINING IN MANUAL PROGRAM MODE:

You may pre-set target TIME or DISTANCE in STOP mode before training. Only one of the functions can be pre-set. 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 or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. 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. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise.

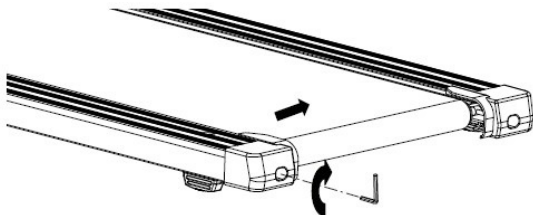
To set DISTANCE press the MODE button on the computer console until you see the split window of DISTANCE begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 0.50 to 65.0 kilometers, the default distance is 1 kilometer. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising.

TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE (P01-P16):

The computer offers 16 pre-set programs (P01-P16). You may select one of the pre-set training programs in STOP mode before training. Press the PROG (PROGRAM) button on the computer console to select one of the training programs. The split window of TIME begin blinking. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. 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. When the pre-set training program time count down to 0:00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

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 6-8 KPH. 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.

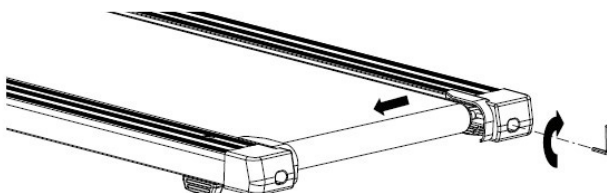


Tool:



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.

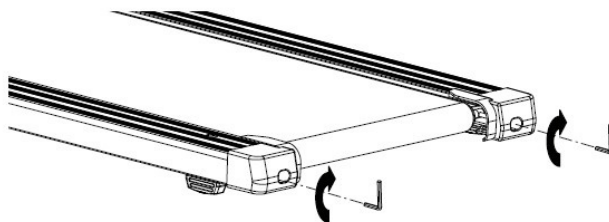


Tool:



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 6-8 KPH. 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:

Treadmill will not start.

Potential Causes:

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

Corrections:

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

Problem:

Belt slips.

Potential Causes:

Belt not tight enough.

Corrections:

Adjust belt tension.

Problem:

Belt hesitates when stepped on.

Potential Causes:

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

Corrections:

1. Apply lubricant.
2. Adjust belt tension.

Problem:

Belt is not centred.

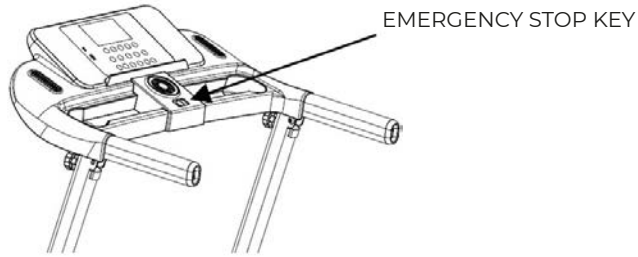
Potential Causes:

Running belt tension not even across the rear roller.

Corrections:

Centre the belt.

EMERGENCY STOP



Before beginning a workout session ensure that the EMERGENCY STOP KEY is 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 EMERGENCY STOP KEY from the computer console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury.

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.



Application Software (APP)

Check if your mobile device confirms the requirements for the application. The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

Check out Kinomap for 7 days now for free or choose the FREE FIT&HOME app!

Android



Kinomap



iOS



Please remember to turn on the Wireless connection feature on your device.

Android



FIT&SHOW



iOS



Please understand that we are not able to offer you a complete operation guide of the application inside this manual, as the app will be updated from time to time. This process can make changes to the operation or the design of the application. Please refer to the instructions inside the specific app download store or contact us.

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 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 RF350	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

LA TRASTIENDA DIGITAL

Allumez la fonctionnalité de connexion sans fil de votre appareil et rendez-le détectable, choisissez l'appareil "RF350 PRIXTON" affiché pour l'associer. Une fois l'appareil associé, vous pouvez commencer à utiliser l'application sur votre appareil pour jouer, mettre en pause et ajuster le volume, etc.

IMPORTANT :

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel du propriétaire pour référence future. Les spécifications de ce produit peuvent varier par rapport à cette photo et sont susceptibles de changer sans préavis.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Des précautions de base, y compris les instructions de sécurité 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'avoir utilisé et avant de le nettoyer, de l'assembler ou de l'entretenir.

Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures et des dommages au tapis de course.

ATTENTION : Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures, lisez 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 d'ajouter ou de retirer des pièces.

- Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage prévu tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.

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

- N'essayez aucune maintenance ou ajustement autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, arrêtez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant autorisé du service.

- Ne faites jamais fonctionner l'appareil avec les ouvertures d'aération obstruées. Gardez les ouvertures d'aération dégagées de toute poussière, cheveux ou autres obstructions.

- Ne pas utiliser le tapis de course à l'extérieur.

- Ne tirez pas le tapis de course par son cordon d'alimentation ni n'utilisez le cordon comme une prise pour le déplacer.

- Gardez les enfants et les animaux à l'écart de l'équipement lorsqu'il est en fonctionnement.

- Les utilisateurs âgés ou handicapés ne doivent utiliser ce tapis de course qu'en présence d'un adulte qui peut apporter une assistance si nécessaire.

- Ne pas utiliser l'appareil là où des produits en aérosol (spray) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.

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

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

- Gardez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées.

- Placez le tapis de course sur une surface solide et nivelée avec une zone de sécurité d'au moins deux mètres autour du tapis. Assurez-vous que l'espace autour du tapis reste dégagé de toute obstruction pendant son utilisation.

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

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

- Portez des vêtements confortables et adaptés lors de l'utilisation du tapis. Ne l'utilisez pas pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures de sport fermées et appropriées.

- Ne portez jamais de vêtements amples ou trop grands, car ils peuvent se coincer dans le tapis de course et créer un risque d'entraînement.

- Toujours se tenir aux rampes pendant l'utilisation du tapis de course.
- Toujours s'assurer que le bouton à ressort et le bouton rond sont en place lors du pliage et du déplacement du tapis de course.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 12 ans sans surveillance près ou sur le tapis de course.
- Pour débrancher, mettez tous les contrôles en position éteinte, puis retirez la fiche de la prise murale.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque 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 tout moment.
- **ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES** - Pour éviter toute blessure, faites preuve de la plus grande prudence lorsque vous montez ou descendez du tapis de course en mouvement. Lisez attentivement ce manuel d'instructions avant utilisation.
- La capacité maximale de poids est de 100 kg.
- Retirez la clé de sécurité pour arrêter d'urgence.
- Cet appareil doit être branché sur une prise de courant nominale de 220-240 volts 50 Hz, correctement mise à la terre.
- Gardez les mains éloignées de toutes les pièces mobiles. Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous le tapis de course lorsqu'il est en fonctionnement.
- Ne pas utiliser le tapis de course sur un tapis dont la hauteur dépasse 1,3 cm.
- Avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que le tapis est bien aligné et centré sur la plate-forme de course et que tous les éléments visibles du tapis de course sont suffisamment serrés et sécurisés.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans supervision.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes qualifiées pour éviter tout danger.
- Ne jamais faire fonctionner ce tapis de course lorsqu'il est en position pliée.
- Laissez le tapis de course s'arrêter complètement et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale avant de plier le tapis de course.
- Toujours se diriger vers le panneau de commande et ne pas courir en arrière sur le tapis 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 ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness. N'utilisez pas cet équipement de fitness sans les protections correctement ajustées, car les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

ATTENTION : Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel du propriétaire pour référence future.

ACCESSOIRES

S1



Bouton fixe x 2

S2



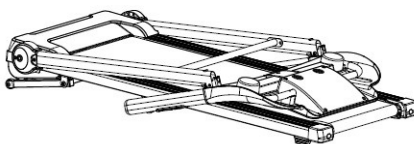
Joint x 2

S3



Bouton x 2

S4



Tapis de course

KIT D'OUTILS



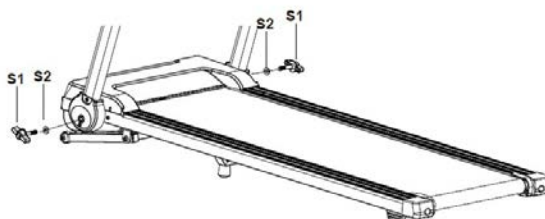
Clé Allen 6# x 1



Clé de sécurité x 1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

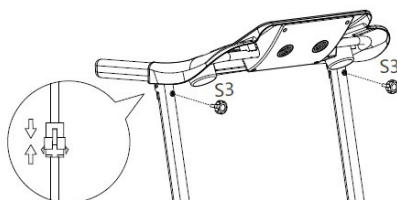
2 étapes simples pour assembler votre tapis de course, et vous êtes prêt à vous entraîner.



Étape 1

Il est recommandé d'avoir une seconde personne pour vous aider avec cette étape. Une personne doit maintenir les tubes de support du guidon gauche/droit en place pendant que l'autre serre les vis.

Utilisez deux vis (S1) et deux vis (S2) pour fixer les tubes de support du guidon gauche/droit sur le cadre de base. Effectuez la même opération pour l'installation du côté gauche et du côté droit.



Étape 2

Faites glisser le guidon sur les deux tubes de support du guidon gauche/droit. Fixez le guidon sur les deux tubes de support du guidon gauche/droit à l'aide de deux vis (S2) et deux vis (S3).

IMPORTANT : Lors de l'installation du guidon sur les tubes de support gauche/droit, assurez-vous que les câbles sont bien installés à l'intérieur du tube de support du guidon droit et veillez à ne pas pincer les câbles.

LUBRIFICATION

Lubrifier la bande de course de votre tapis de course garantira des performances supérieures et prolongera sa durée de vie. Lorsque vous recevez votre tapis de course, appliquez du lubrifiant dans chaque capuchon d'huile. Après les 25 premières heures d'utilisation (ou 2-3 mois), appliquez du lubrifiant et répétez tous les 50 heures d'utilisation suivantes (ou 5-8 mois). Faites fonctionner le tapis de course à faible vitesse pendant 3 à 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant.

Comment vérifier la lubrification correcte de la bande de course

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

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

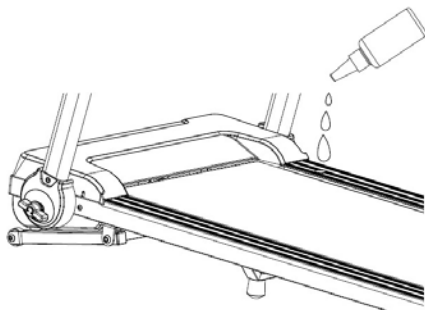
Si la surface est sèche au toucher, appliquez un peu de lubrifiant.

Évitez de trop huiler le plateau de course.

Arrêtez la bande pour que la couture soit face vers le haut et au centre du plateau.

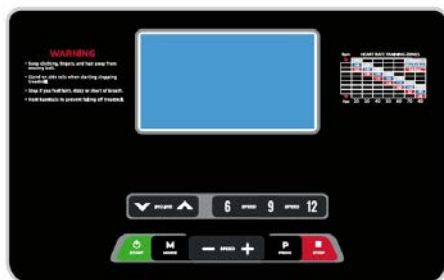
Retirez le capuchon du système d'huile.

3. Versez quelques gouttes d'huile de silicone et remettez le bouchon.
4. Répartissez le silicone en faisant fonctionner le tapis de course à 1 km/h et marchez doucement dessus de gauche à droite. Faites cela pendant quelques minutes afin de permettre à l'huile de silicone de bien se répartir sur la bande.



Lubrifiant : 1 pièce

Utilisation de l'ordinateur



Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement attaché à un vêtement.

REMARQUE : Tenez-vous toujours sur les rails latéraux lorsque vous démarrez le tapis de course. Ne démarrez jamais le tapis lorsque vous êtes debout sur la bande de course.

DÉMARRAGE RAPIDE :

Appuyez sur le bouton **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice. L'écran LED affichera un compte à rebours de 3 secondes, indiquant "5-4-3-2-1" avant que la bande ne commence à bouger.

La bande démarre avec une vitesse initiale de 1,0 km/h. Vous pouvez appuyer sur les boutons **SPEED +** ou **SPEED -** de la console ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse pendant l'exercice.

BOUTONS DE FONCTION :

START : Appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'entraînement dans différents modes.

STOP : Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter l'entraînement dans différents modes.

PROG (PROGRAMME) : Appuyez sur le bouton **PROG** pour sélectionner un programme d'entraînement prédéfini (P01-P16) avant l'entraînement.

MODE : Appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner différentes fonctions (temps ou distance) et définir des objectifs d'exercice en mode manuel avant l'entraînement.

SPEED + (AUGMENTER LA VITESSE) :

Appuyez sur **SPEED +** pour augmenter la durée ou la distance cible en mode manuel avant l'entraînement.

Appuyez sur **SPEED +** pour augmenter la durée cible en mode programme prédéfini (P01-P16) avant l'entraînement.

SPEED - (DIMINUER LA VITESSE) :

Appuyez sur le bouton SPEED - pour réduire la durée ou la distance cible en mode programme manuel avant l'entraînement.

Appuyez sur le bouton SPEED - pour réduire la durée cible en mode programme prédéfini (P01-P16) avant l'entraînement.

VITESSE INSTANTANÉE (6 / 9 / 12) :

Utilisé pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.

INCLINAISON

^ (AUGMENTER L'INCLINAISON) : Permet d'augmenter le niveau d'inclinaison pendant toutes les périodes d'entraînement dans différents modes.

(DIMINUER L'INCLINAISON) : Permet de diminuer le niveau d'inclinaison pendant toutes les périodes d'entraînement dans différents modes.

PULSATION :

Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM). Pour l'activer, tenez les capteurs de pulsation pendant l'exercice. La fréquence cardiaque s'affichera après 2 à 5 secondes. Pour une lecture plus précise, tenez les capteurs avec les deux mains.

FONCTIONS D'AFFICHAGE :

TEMPS : Affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. Lorsque vous appuyez sur le bouton START, le temps commence à compter de 0:00 à 99:59 par incréments de 1 seconde.

VITESSE : Affiche la vitesse actuelle, de 1,0 km/h (minimum) à 16,0 km/h (maximum).

DISTANCE : Affiche la distance totale parcourue pendant l'exercice. La distance commence à compter lorsque vous démarrez le tapis de course.

CALORIES : Affiche le nombre total de calories brûlées pendant votre séance d'entraînement. Ce chiffre est une estimation et ne doit pas être utilisé à des fins médicales.

ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME MANUEL :

Vous pouvez prédéfinir un objectif de TEMPS ou de DISTANCE en mode STOP avant l'entraînement (une seule fonction à la fois).

Réglage du TEMPS :

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'affichage du temps commence à clignoter. Appuyez sur les boutons SPEED + ou SPEED - pour régler la durée (incrément de 1 minute).

La durée cible peut être réglée entre 5:00 et 99:00 minutes.

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. La bande de course démarre à 1,0 km/h.

Vous pouvez ajuster la vitesse avec les boutons SPEED + ou SPEED - pendant l'exercice.

Réglage de la DISTANCE :

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'affichage de la distance commence à clignoter.

Appuyez sur les boutons SPEED + ou SPEED - pour régler la distance.

La distance cible peut être réglée entre 0,50 et 65,0 km (valeur par défaut : 1 km).

Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME PRÉDÉFINI (P01-P16) :

L'ordinateur propose 16 programmes prédéfinis (P01-P16). Vous pouvez sélectionner l'un d'eux en mode STOP avant l'entraînement.

Appuyez sur le bouton PROG (PROGRAM) pour choisir un programme.

L'affichage du temps commencera à clignoter.

Appuyez sur SPEED + ou SPEED - pour régler la durée de l'entraînement (incrément de 1 minute).

La durée cible peut être réglée entre 5:00 et 99:00 minutes.

Appuyez sur START pour commencer l'exercice.

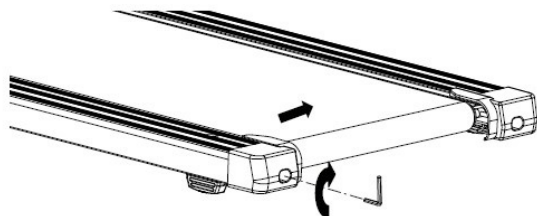
Lorsque le temps programmé atteint 0:00, l'ordinateur émettra un signal sonore et le tapis de course s'arrêtera automatiquement.

AJUSTEMENT DE LA BANDE DE COURSE

La bande de course est pré-ajustée en usine, mais après une utilisation prolongée, elle peut se détendre et nécessiter un réajustement.

Pour ajuster la bande :

Allumez l'interrupteur principal du tapis de course. Faites fonctionner la bande à une vitesse de 6 à 8 km/h. Utilisez la clé Allen fournie pour ajuster les boulons de réglage du rouleau arrière afin de recentrer la bande. Si la bande dérive vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. La bande devrait commencer à se recentrer.

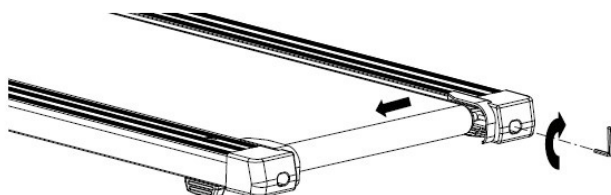


Outil:



Clé Allen

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

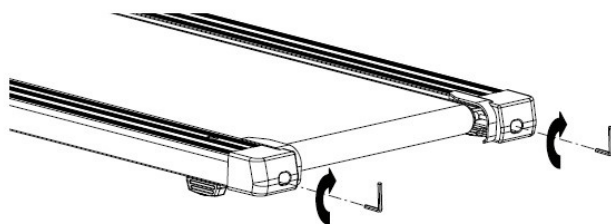


Outil:



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 du rouleau arrière gauche et droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Rallumez l'interrupteur principal et faites fonctionner le tapis à une vitesse de 6 à 8 km/h. Marchez ou courez sur la bande pour vérifier si elle glisse toujours. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande ne glisse plus.



Outil:



Clé Allen

GUIDE D'ENTRETIEN, MAINTENANCE ET DÉPANNAGE

AVERTISSEMENT : Pour éviter tout choc électrique, veuillez éteindre et débrancher le tapis de course avant de procéder au nettoyage ou à l'entretien.

AVERTISSEMENT : Vérifiez toujours l'usure des composants tels que le bouton à ressort et la bande de course afin de prévenir les blessures.

NETTOYAGE

Après chaque exercice, assurez-vous que l'appareil est essuyé et que toute sueur est enlevée de l'appareil.

Le tapis de course peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. Ne pas utiliser d'abrasifs ni de solvants. Faites attention à ne pas exposer le panneau d'affichage à une humidité excessive, car cela pourrait endommager l'appareil et créer un danger 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 intérieur propre et sec. Ne laissez jamais l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème :

Le tapis de course ne démarre pas.

Causes potentielles :

Le tapis de course n'est pas branché.

La clé de sécurité n'est pas correctement installée.

Le disjoncteur de la maison a été déclenché.

Le disjoncteur du tapis de course a été déclenché.

Corrections :

Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.

Réinstallez la clé de sécurité.

Réinitialisez le disjoncteur, ou appelez un électricien pour remplacer le disjoncteur.

Attendez 5 minutes, puis essayez de redémarrer le tapis de course.

Problème :

La bande glisse.

Cause potentielle :

La bande n'est pas suffisamment tendue.

Correction :

Ajustez la tension de la bande.

Problème :

La bande hésite lorsqu'on y marche.

Causes potentielles :

Pas assez de lubrifiant appliqué sur le plateau de course.

La bande est trop tendue.

Corrections :

Appliquez du lubrifiant.

Ajustez la tension de la bande.

Problème :

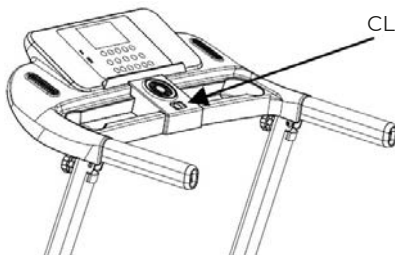
La bande n'est pas centrée.

Cause potentielle :

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

Correction :

Recentrez la bande.



Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la CLÉ D'ARRÊT D'URGENCE est placée sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement attaché à un vêtement. Si vous tombez, le clip tirera la CLÉ D'ARRÊT D'URGENCE de la console et la bande de course s'arrêtera immédiatement, ce qui permet un arrêt d'urgence et aide à prévenir les blessures.

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.



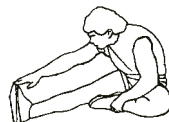
ÉTIREMENTS DES ORTEILS

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.



Logiciel d'application (APP)

Vérifiez si votre appareil mobile répond aux exigences pour l'application.

Les exigences de chaque application sont affichées sur le Google PlayStore ou l'AppStore.

Essayez Kinomap gratuitement pendant 7 jours maintenant ou choisissez l'application FREE FIT&HOME !

Android



Kinomap



iOS



Veuillez vous assurer d'activer la fonction de connexion sans fil sur votre appareil.

Android



FIT&SHOW



iOS



Veuillez comprendre que nous ne pouvons pas vous fournir un guide complet de l'application dans ce manuel, car l'application sera mise à jour régulièrement. Ces mises à jour peuvent entraîner des modifications dans le fonctionnement ou le design de l'application.

Veuillez consulter les instructions dans le store spécifique de téléchargement de l'application ou contactez-nous pour plus d'informations.

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 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 RF350	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

LA TRASTIENDA DIGITAL

Accendere la capacità di connessione wireless sul dispositivo e renderlo rilevabile, scegliere il dispositivo mostrato "RF350 PRIXTON" per associarlo. Una volta che il dispositivo è associato, puoi iniziare a usare l'applicazione sul tuo dispositivo per riprodurre, mettere in pausa e regolare il volume, ecc.

IMPORTANTE: Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo manuale dell'utente per riferimenti futuri. Le specifiche di questo prodotto potrebbero variare rispetto a questa foto e sono soggette a modifiche senza preavviso.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Dovrebbero sempre essere seguite le precauzioni di base, comprese le seguenti istruzioni di sicurezza importanti, quando si utilizza questo tapis roulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare questo tapis roulant.

PERICOLO: Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima di pulire, assemblare o fare manutenzione al tapis roulant.

Il mancato rispetto di queste istruzioni può causare lesioni personali e danni al tapis roulant.

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendio, scosse elettriche o lesioni a persone, si prega di leggere quanto segue:

Non lasciare mai il tapis roulant incustodito mentre è collegato. Scollegarlo spegnendo l'interruttore di alimentazione principale e scollegandolo dalla presa di corrente quando non è in uso e prima di mettere o togliere parti.

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

Non utilizzare mai 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 esame e 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 del servizio.

Non utilizzare mai l'apparecchio con le aperture per l'aria ostruite. Mantenere le aperture per l'aria libere da lanugine, capelli e altre ostruzioni.

Non utilizzare il tapis roulant all'aperto.

Non tirare il tapis roulant per il cavo di alimentazione o utilizzare il cavo come maniglia.

Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'apparecchiatura durante l'uso.

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

Non utilizzare l'apparecchio in presenza di prodotti aerosol (spray) o dove viene somministrato ossigeno.

Mantenere l'apparecchio asciutto - non utilizzarlo in condizioni di umidità o bagnato.

La copertura del motore può diventare calda durante l'uso del tapis roulant. Non posizionare il tapis roulant su una coperta o una superficie infiammabile, poiché ciò può creare un rischio di incendio.

Tenere il cavo elettrico lontano da superfici riscaldate.

Posizionare il tapis roulant su una superficie solida e livellata con una distanza minima di sicurezza di due metri intorno al tapis roulant. Assicurarsi che l'area intorno al tapis roulant rimanga priva di ostruzioni 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 adeguato quando si utilizza il tapis roulant. Non utilizzare il tapis roulant a piedi nudi o con calzini. Indossare sempre calzature atletiche chiuse e adeguate. Non indossare mai abbigliamento largo o troppo ampio, poiché potrebbe impigliarsi nel tapis roulant e creare un rischio di intrappolamento.

Tieni sempre le mani sui corrimano mentre utilizzi il tapis roulant.

Assicurati sempre che la manopola a molla e la manopola rotonda siano al loro posto quando pieghi e sposti il tapis roulant. Non lasciare bambini sotto i 12 anni incustoditi vicino o sul tapis roulant. Per scollegare, posiziona tutti i comandi sulla posizione di spegnimento, quindi rimuovi la spina dalla presa di corrente.

Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (inclusi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o privi di 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 sue vicinanze in qualsiasi momento.

ATTENZIONE - RISCHIO DI LESIONI A PERSONE - Per evitare lesioni, fai molta attenzione quando sali o scendi da un tapis roulant in movimento. Leggi attentamente questo manuale prima dell'uso.

La capacità massima di peso è di 100 kg.

Rimuovi la chiave di sicurezza per arresto di emergenza.

Questo apparecchio deve essere collegato a una presa da 220-240 volt 50 Hz che sia messa a terra.

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

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

Prima di usare il tapis roulant, verifica che la cintura sia allineata e centrata sul piano di corsa e che tutti i fissaggi visibili sul tapis roulant siano sufficientemente serrati e sicuri.

I bambini non devono giocare con l'apparecchio.

La pulizia e la manutenzione dell'utente non devono essere eseguite dai bambini senza supervisione.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di assistenza o da persone qualificata allo scopo per evitare pericoli.

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

Lascia che la cintura si fermi completamente e scollega il cavo di alimentazione dalla presa di corrente prima di piegare il tapis roulant.

Rivolgiti sempre verso la console del computer e non correre all'indietro sulla cintura in movimento.

AVVERTENZA: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consulta il tuo medico.

Questo è particolarmente importante per le persone che hanno più di 35 anni o che hanno problemi di salute preesistenti. Leggi tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura fitness.

Non utilizzare questa attrezzatura senza protezioni adeguate, poiché le parti in movimento possono rappresentare un rischio di lesioni gravi se esposte.

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

Conserva questo manuale dell'utente per riferimenti futuri.

ACCESSORI

S1



Manopola fissa x 2

S2



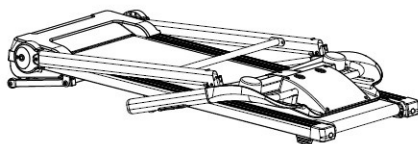
Guarnizione x 2

S3



Manopola x 2

S4



Tapis roulant

KIT ATTREZZI



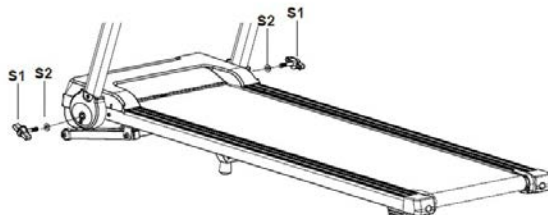
Chiave a brugola 6# x 1



Chiave di sicurezza x 1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

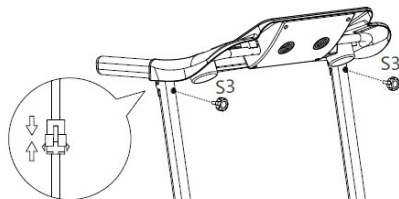
2 semplici passaggi per montare il tuo tapis roulant, poi sei pronto per allenarti.



Passaggio 1

Si consiglia di avere una seconda persona per assistere in questo passaggio. Una persona deve tenere in posizione i tubi di supporto del manubrio sinistro/destro, mentre l'altra persona stringe i bulloni.

Usa due bulloni (S1) e due bulloni (S2) per fissare i tubi di supporto del manubrio sinistro/destro alla base del telaio. La stessa operazione va eseguita sia per il lato sinistro che per il lato destro.



Passaggio 2

Inserisci il manubrio nei tubi di supporto del manubrio sinistro/destro. Fissa il manubrio ai tubi di supporto del manubrio sinistro/destro con due bulloni (S2) e due bulloni (S3).

IMPORTANTE: Mentre inserisci il manubrio nei tubi di supporto del manubrio sinistro/destro, assicurati che i cavi siano installati all'interno del tubo di supporto del manubrio destro e fai attenzione a non schiacciare i cavi.

LUBRIFICAZIONE

Lubrificare il nastro 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 nuovamente lubrificante e ripeti questa operazione ogni 50 ore di utilizzo successive (o 5-8 mesi). Esegui una corsa lenta sul tapis roulant per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

Come verificare che il nastro sia correttamente lubrificato

Solleva un lato del nastro e tocca la superficie superiore del tappeto.

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

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

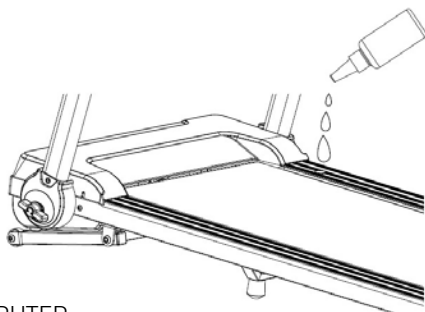
Evita di applicare troppo olio sul tappeto.

Ferma il nastro in modo che la cucitura sia rivolta verso l'alto e al centro del tappeto.

Rimuovi il tappo del sistema di lubrificazione.

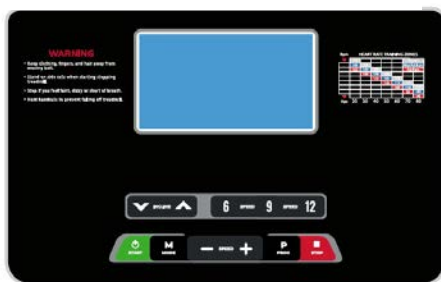
3. Spremi alcune gocce di olio di silicone e rimetti il tappo.

4. Distribuisci il silicone facendo funzionare il tapis roulant a 1 km/h e camminando delicatamente da sinistra a destra sul tapis roulant. Fai questo per alcuni minuti per permettere al silicone di distribuirsi uniformemente sul nastro.



Lubrificante 1 pz

UTILIZZO DEL COMPUTER



PRIMA DELL'INIZIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO:

Assicurati che la Chiave di Sicurezza sia correttamente inserita nella console del computer e che il fermo di sicurezza sia saldamente attaccato a un indumento.

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

AVVIO RAPIDO:

Premi il pulsante START sulla console per avviare l'esercizio. La finestra LED farà il conto alla rovescia di 3 secondi mostrando "5-4-3-2-1" prima che la cintura di corsa inizi a muoversi. La cintura di corsa inizierà con una velocità di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti SPEED + o SPEED - sulla console o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'esercizio.

PULSANTI FUNZIONALI:

START:

Premi il pulsante START per avviare l'allenamento in modalità differente.

STOP:

Premi il pulsante STOP per fermare l'allenamento in modalità differente.

PROG (PROGRAMMA):

Premi il pulsante PROG per selezionare un programma di allenamento preimpostato (P01-P16) prima dell'allenamento.

MODE:

Premi il pulsante MODE per selezionare diverse funzioni (tempo o distanza) per impostare gli obiettivi dell'esercizio in modalità programma manuale prima dell'allenamento.

SPEED + (AUMENTARE LA VELOCITÀ):

Premi il pulsante SPEED + per aumentare la velocità o il tempo preimpostato o la distanza in modalità manuale o in modalità programma preimpostato (P01-P16).

SPEED - (DIMINUIRE LA VELOCITÀ):

Premi il pulsante SPEED - per diminuire la velocità o il tempo preimpostato o la distanza in modalità manuale o in modalità programma preimpostato (P01-P16).

SPEED - (DIMINUIRE LA VELOCITÀ):

Premi il pulsante SPEED - per fare aggiustamenti all'indietro sul tempo di allenamento o sulla distanza preimpostata in modalità programma manuale prima dell'allenamento. Premi il pulsante SPEED - per fare aggiustamenti all'indietro sul tempo di allenamento preimpostato nei programmi di allenamento preimpostati (P01-P16) prima dell'allenamento.

VELOCITÀ ISTANTANEA (6 / 9 / 12): Usato per raggiungere più rapidamente la velocità desiderata.

INCLINAZIONE Δ : Per aumentare il livello di inclinazione durante tutti i periodi di allenamento nelle diverse modalità di allenamento.

INCLINAZIONE ∇ : Per diminuire il livello di inclinazione durante tutti i periodi di allenamento nelle diverse modalità di allenamento.

PULSO: Visualizza la tua frequenza cardiaca attuale in battiti per minuto (BPM). Per attivarlo, impugnare i sensori di pulsazione durante l'esercizio e il battito sarà visualizzato dopo 2-5 secondi. Per una lettura più accurata, afferra i sensori di pulsazione con entrambe le mani.

FUNZIONI DEL DISPLAY:

TEMPO: Visualizza il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. Premi il pulsante START sulla console per iniziare l'allenamento, puoi premere i pulsanti SPEED + o SPEED - sulla console o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'esercizio. Il tempo inizia a contare da 0:00 fino a 99:59 in incrementi di 1 secondo.

VELOCITÀ: Visualizza la velocità corrente da un minimo di 1.0 KPH a un massimo di 16.0 KPH.

DIST. (Distanza): Visualizza la distanza accumulata durante l'allenamento. Premi il pulsante START sulla console per iniziare l'allenamento, puoi premere i pulsanti SPEED + o SPEED - sulla console o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'esercizio. La distanza inizia a contare.

CAL. (Calorie): Visualizza le calorie totali bruciate durante l'allenamento. Premi il pulsante START sulla console per iniziare l'allenamento, puoi premere i pulsanti SPEED + o SPEED - sulla console o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'esercizio. Le calorie iniziano a contare. (Questi dati sono una guida approssimativa per confrontare le diverse sessioni di allenamento e non devono essere utilizzati per trattamenti medici).

ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA MANUALE: Puoi preimpostare l'obiettivo TEMPO o DISTANZA in modalità STOP prima dell'allenamento. Solo una delle due funzioni può essere preimpostata.

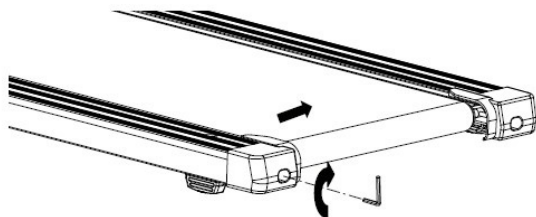
Per impostare il TEMPO, premi il pulsante MODE sulla console fino a quando la finestra del TEMPO inizia a lampeggiare. Premi i pulsanti SPEED + o SPEED - sulla console o sul manubrio per cambiare l'impostazione. Ogni incremento è di 1 minuto. Il tempo preimpostato può variare da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta preimpostato il tempo, premi il pulsante START sulla console per iniziare l'allenamento. La cintura di corsa inizierà a muoversi con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti SPEED + o SPEED - per aumentare o diminuire la velocità durante l'esercizio.

Per impostare la DISTANZA, premi il pulsante MODE sulla console fino a quando la finestra della DISTANZA inizia a lampeggiare. Premi i pulsanti SPEED + o SPEED - per cambiare l'impostazione. La distanza preimpostata può variare da 0.50 a 65.0 km, la distanza predefinita è di 1 chilometro. Una volta preimpostata la distanza, premi il pulsante START sulla console per iniziare l'allenamento.

ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA PREIMPOSTATO (P01-P16): Il computer offre 16 programmi preimpostati (P01-P16). Puoi selezionare uno dei programmi di allenamento preimpostati in modalità STOP prima dell'allenamento. Premi il pulsante PROG (PROGRAMMA) sulla console per selezionare uno dei programmi di allenamento. La finestra del TEMPO inizierà a lampeggiare. Premi i pulsanti SPEED + o SPEED - sulla console o sul manubrio per cambiare l'impostazione. Ogni incremento è di 1 minuto. Il tempo preimpostato può variare da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta preimpostato il tempo, premi il pulsante START sulla console per iniziare l'allenamento. Quando il tempo del programma preimpostato scende a 0:00, il computer emetterà un segnale acustico e il tapis roulant si fermerà automaticamente.

REGOLAZIONE DELLA CINTURA

La cintura di corsa è pre-regolata sulla piattaforma del tapis roulant 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 lascia che la cintura corra a una velocità di 6-8 KPH. Usa la chiave a brugola fornita per girare i bulloni di regolazione del rullo posteriore in modo da 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.

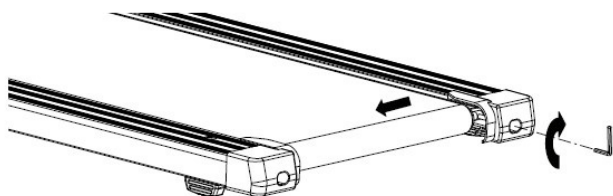


Strumento:



Chiave a brugola

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

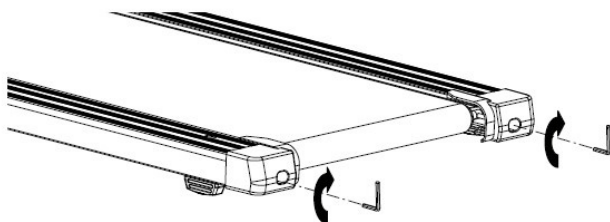


Strumento:



Chiave a brugola

Se la cintura di corsa scivola durante l'uso, spegnere e scollegare il tapis roulant. Utilizzando la chiave a brugola fornita, ruotare entrambi i bulloni di regolazione dei rulli posteriori (sinistro e destro) di 1/4 di giro in senso orario, quindi riaccendere l'interruttore principale e far funzionare il tapis roulant a una velocità di 6-8 KPH. Correre sulla cintura di corsa per determinare se la cintura scivola ancora. Ripetere questa procedura fino a quando la cintura non scivola più.



Strumento:



Chiave a brugola

GUIDA ALLA CURA, MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

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

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

PULIZIA

Dopo ogni esercizio, assicurati di pulire l'unità e rimuovere il sudore.

Il tapis roulant può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi. Fai attenzione a non bagnare troppo il pannello di visualizzazione, in quanto potrebbe danneggiare l'unità e creare un rischio elettrico.

Tieni il tapis roulant, in particolare la console del computer, lontano dalla luce solare diretta per evitare danni allo schermo.

CONSERVAZIONE

Conserva il tapis roulant in un ambiente interno pulito e asciutto. Non lasciare mai l'unità all'esterno o usarla all'aperto. Assicurati 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:

Il tapis roulant non si avvia.

Cause Potenziali:

Il tapis roulant non è collegato.

La chiave di sicurezza non è installata correttamente.

Il salvavita della casa è scattato.

Il salvavita del tapis roulant è scattato.

Correzioni:

Collega il cavo di alimentazione alla presa a muro.

Reinstalla la chiave di sicurezza.

Ripristina il salvavita, o chiama un elettricista per sostituirlo.

Attendi 5 minuti e poi prova a riavviare il tapis roulant.

Problema:

La cintura slitta.

Cause Potenziali:

La cintura non è abbastanza tesa.

Correzioni:

Regola la tensione della cintura.

Problema:

La cintura esita quando viene calpestata.

Cause Potenziali:

Non è stato applicato abbastanza lubrificante sulla superficie di corsa.

La cintura è troppo tesa.

Correzioni:

Applica lubrificante.

Regola la tensione della cintura.

Problema:

La cintura non è centrata.

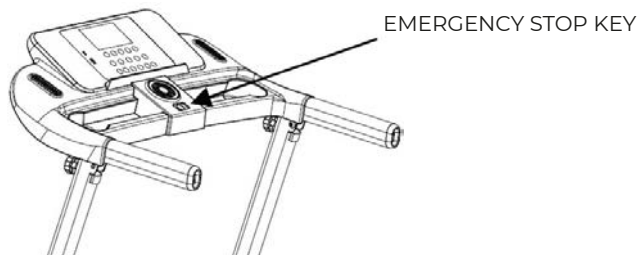
Cause Potenziali:

La tensione della cintura non è uniforme sul rullo posteriore.

Correzioni:

Centra la cintura.

EMERGENCY STOP



Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurati che la CHIAVE DI STOP EMERGENZA sia inserita nella console del computer e che la clip di sicurezza sia correttamente attaccata a un indumento.

Se dovessi cadere, la clip staccherà la CHIAVE DI STOP EMERGENZA dalla console del computer e la cintura di corsa si fermerà immediatamente per un arresto di emergenza, aiutando a prevenire infortuni.

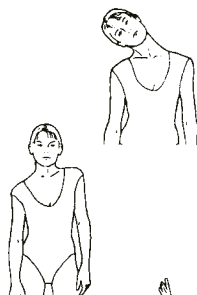
ROUTINE DI RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO

IL RISCALDAMENTO è una parte importante di qualsiasi allenamento. Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo all'esercizio e minimizzare le lesioni. Riscaldarsi per due o cinque minuti prima di esercizi aerobici. Dovrebbe iniziare ogni sessione per preparare il corpo all'esercizio più intenso riscaldando e allungando i muscoli, aumentando la circolazione e la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai muscoli.

Al termine dell'allenamento, ripetere questi esercizi per ridurre il dolore muscolare. Lo scopo del rilassamento è riportare il corpo al suo stato di riposo alla fine di ogni sessione di esercizio. Un adeguato rilassamento abbassa lentamente la frequenza cardiaca e consente al sangue di ritornare al cuore.

ROTOLI DELLA TESTA

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



ALZAMENTI DELLE SPALLE

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



STRETTE LATERALI

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



STRETTE DEL QUADRICEPITE

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

STRETTE DELL'INTERNO COSCIA

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



TOCCO DEI DITI DEI PIEDI

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



STRETTE DEGLI ISCHI

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



STRETTE DEL POLPACCIO/ACHILLE

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



Software dell'applicazione (APP)

Verifica se il tuo dispositivo mobile soddisfa i requisiti per l'applicazione.

I requisiti di ciascuna applicazione sono indicati nel Google PlayStore o nell'AppStore.

Prova Kinomap gratuitamente per 7 giorni o scegli l'app GRATUITA FIT&HOME!

Android



Kinomap



iOS



Per favore, ricorda di attivare la funzione di connessione wireless sul tuo dispositivo.

Android



FIT&SHOW



iOS



Si prega di comprendere che non siamo in grado di offrire una guida completa sull'uso dell'applicazione all'interno di questo manuale, poiché l'app sarà aggiornata di tanto in tanto. Questo processo potrebbe apportare modifiche al funzionamento o al design dell'applicazione. Si prega di fare riferimento alle istruzioni nel negozio di download dell'app specifico o di contattarci.

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 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 RF350	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

LA TRASTIENDA DIGITAL

Aktivieren Sie die drahtlose Verbindung auf Ihrem Gerät und machen Sie es sichtbar. Wählen Sie das angezeigte Gerät "RF350 PRIXTON", um es zu koppeln. Sobald das Gerät gekoppelt ist, können Sie die Anwendung auf Ihrem Gerät verwenden, um abzuspielen, anzuhalten und die Lautstärke anzupassen usw.

WICHTIG: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenzen auf. Die Spezifikationen dieses Produkts können von diesem Foto abweichen und ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

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

GEFAHR: Um das Risiko eines elektrischen Schlags zu verringern, ziehen Sie das Laufband immer sofort nach dem Gebrauch und vor dem Reinigen, Zusammenbauen oder Warten des Laufbands aus der Steckdose. Das Nichteinhalten dieser Anweisungen kann zu Verletzungen führen und das Laufband beschädigen.

WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzungen von Personen zu verringern, lesen Sie bitte Folgendes:

Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, während es eingesteckt ist. Trennen Sie es, indem Sie den Hauptschalter ausschalten und das Netzteil aus der Steckdose ziehen, wenn es nicht verwendet wird und bevor Teile auf- oder abgenommen werden.

Verwenden Sie dieses Gerät nur für den vorgesehenen Gebrauch, wie in diesem Handbuch beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die vom Hersteller nicht empfohlen werden. Betreiben Sie dieses Laufband niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn es nicht richtig funktioniert. Wenn es gefallen oder beschädigt wurde oder Wasser ausgesetzt war, bringen Sie das Gerät zu einem Servicecenter zur Überprüfung und Reparatur.

Versuchen Sie keine Wartung oder Anpassungen, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind. Wenn Probleme auftreten, stellen Sie die Nutzung ein und wenden Sie sich an einen autorisierten Servicevertreter.

Betreiben Sie das Gerät niemals mit blockierten Luftöffnungen. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Flusen, Haaren und anderen Hindernissen.

Verwenden Sie das Laufband nicht im Freien.

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

Halten Sie Kinder und Haustiere während des Gebrauchs vom Gerät fern.

Ältere oder behinderte Benutzer sollten das Laufband nur in Anwesenheit eines Erwachsenen verwenden, der Hilfe leisten kann, wenn dies erforderlich ist.

Betreiben Sie das Gerät nicht dort, wo Sprühprodukte (Aerosole) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.

Halten Sie das Gerät trocken – verwenden Sie es nicht bei feuchtem oder nassem Zustand.

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

Halten Sie das Stromkabel von erhitzten Oberflächen fern.

Stellen Sie das Laufband auf eine stabile, ebene Fläche mit einem Mindestabstand von zwei Metern um das Laufband. Achten Sie darauf, dass der Bereich um das Laufband während des Gebrauchs frei von Hindernissen bleibt.

Halten Sie sich immer an den Handläufen fest, während Sie das Laufband benutzen. Stellen Sie immer sicher, dass der Federknopf und der Rundknopf an ihrem Platz sind, wenn Sie das Laufband zusammenklappen und bewegen.

Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren niemals unbeaufsichtigt in der Nähe oder auf dem Laufband. Zum Abschalten drehen Sie alle Bedienelemente in die Aus-Position und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.

Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen bestimmt, es sei denn, sie wurden bezüglich der Nutzung des Geräts durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person beaufsichtigt oder instruiert.

Kinder sollten zu keinem Zeitpunkt auf oder in der Nähe des Laufbands spielen dürfen.

VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR FÜR PERSONEN - Um Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie mit äußerster Vorsicht vor, wenn Sie auf das laufende Laufband steigen oder es verlassen. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband benutzen. Maximale Gewichtskapazität beträgt 100 kg.

Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel für den Notstopp heraus.

Das Gerät muss an eine 220-240 Volt 50 Hz Steckdose angeschlossen werden, die geerdet ist. Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern. Legen Sie niemals 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 Verwendung des Laufbands, ob das Band ausgerichtet und auf dem Laufdeck zentriert ist und alle sichtbaren Befestigungen am Laufband ausreichend fest und sicher sind.

Kinder dürfen mit dem Gerät nicht spielen.

Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Service-Agenten oder ähnlichen qualifizierten Personen ersetzt werden, um eine Gefahr zu vermeiden.

Betreiben Sie dieses Laufband niemals, wenn es sich im zusammengeklappten Zustand befindet. Lassen Sie das Laufband vollständig anhalten und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, bevor Sie das Laufband zusammenklappen. Stehen Sie immer in Richtung des Computer-Konsolenbildschirms und laufen Sie nicht rückwärts auf dem Laufband.

WARNUNG: Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder für solche mit bestehenden Gesundheitsproblemen. 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 sind.

VORSICHT: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für zukünftige Referenzen auf.

ZUBEHÖR

S1



Fester Knopf x 2

S2



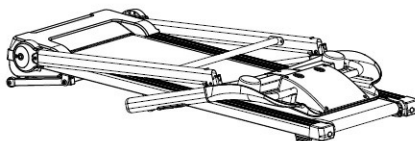
Dichtung x 2

S3



Knopf x 2

S4



Haupt-Laufband

WERKZEUGKIT



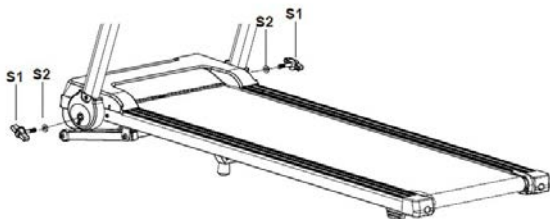
6# Inbusschlüssel x 1



Sicherheitsschlüssel x 1

MONTAGEANLEITUNG

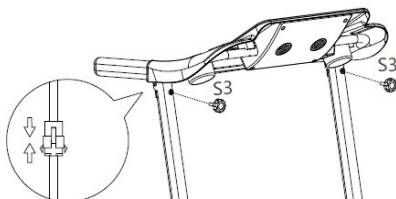
2 einfache Schritte, um Ihr Laufband zusammenzubauen, danach können Sie mit dem Training beginnen.



Schritt 1

Es wird empfohlen, dass eine zweite Person bei diesem Schritt hilft. Eine Person sollte die linken/rechten Handlaufstützrohre in Position halten, während die andere Person die Schrauben anzieht.

Verwenden Sie zwei (S1) und zwei (S2), um beide linken/rechten Handlaufstützrohre am Basisrahmen zu befestigen. Der gleiche Vorgang gilt für die Installation auf der linken und rechten Seite.



Schritt 2

Schieben Sie den Handlauf auf beide linke/rechte Handlaufstützrohre. Befestigen Sie den Handlauf an beiden linken/rechten Handlaufstützrohren mit zwei (S2) und zwei (S3).

WICHTIG: Beim Aufschieben des Handlaufs auf beide linke/rechte Handlaufstützrohre stellen Sie sicher, dass die Kabel im Inneren des rechten Handlaufstützrohrs verlegt sind und achten Sie darauf, die Kabel nicht zu quetschen.

SCHMIERUNG

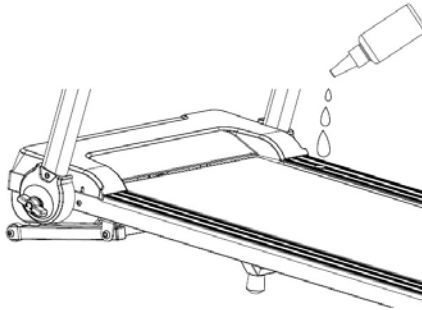
Das Schmieren des Laufbands sorgt für eine bessere Leistung und verlängert die Lebensdauer des Geräts. Wenn Sie das Laufband erhalten, tragen Sie etwas Schmiermittel in jede Ölkappe auf. Nach den ersten 25 Stunden Nutzung (oder 2-3 Monate) tragen Sie erneut Schmiermittel auf und wiederholen Sie den Vorgang alle folgenden 50 Stunden Nutzung (oder 5-8 Monate). Führen Sie das Laufband für 3 bis 5 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen.

So überprüfen Sie die ordnungsgemäße Schmierung des Laufbands:

Heben Sie eine Seite des Laufbands an und fühlen Sie die Oberseite des Laufdecks. Wenn die Oberfläche glatt ist, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist, tragen Sie Schmiermittel auf. Vermeiden Sie es, das Laufdeck zu stark zu ölen.

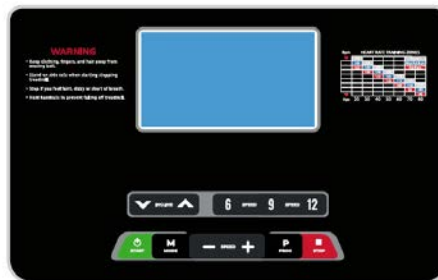
Stoppen Sie das Band, sodass die Naht nach oben und in der Mitte des Decks zeigt. Entfernen Sie die Kappe des Ölsystems.

3. Drücken Sie ein paar Tropfen Silikonöl aus und setzen Sie die Kappe wieder auf.
4. Verbreiten Sie das Silikon, indem Sie das Laufband bei 1 km/h laufen lassen und sanft von links nach rechts darauf treten. Tun Sie dies für einige Minuten, um das Silikon gleichmäßig auf dem Band zu verteilen



Silikonöl 1 Stück

BETRIEB DES COMPUTERS



BEFORE BEGINNING A WORKOUT SESSION: Stellen Sie sicher, dass der Sicherheits-Schlüssel korrekt in der Computer-Konsole eingelegt ist und der Sicherheits-Clip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist.

HINWEIS: Stellen Sie sich immer auf die Seitenschienen, wenn Sie das Laufband starten. Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufband stehen.

SCHNELLSCHLUSS: Drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen. Das LED-Fenster zählt 3 Sekunden herunter und zeigt "5-4-3-2-1", bevor sich das Laufband zu bewegen beginnt. Das Laufband startet mit einer anfänglichen Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Sie können die Geschwindigkeit während des Trainings anpassen, indem Sie die Tasten "SPEED +" oder "SPEED -" auf der Computer-Konsole oder dem Handlauf drücken, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.

FUNKTIONS-TASTEN:

START: Drücken Sie die START-Taste, um das Training im ausgewählten Trainingsmodus zu starten.

STOP: Drücken Sie die STOP-Taste, um das Training im ausgewählten Trainingsmodus zu stoppen.

PROG (PROGRAMM): Drücken Sie die PROG-Taste, um das voreingestellte Trainingsprogramm (P01-P16) vor dem Training auszuwählen.

MODE: Drücken Sie die MODE-Taste, um verschiedene Funktionen (Zeit oder Distanz) für das Einstellen von Trainingszielen im manuellen Programmmodus vor dem Training auszuwählen.

SPEED + (SPEED ERHÖHEN): Drücken Sie die SPEED + Taste, um nach oben anzupassen, um das Zieltrainingszeit- oder Entfernungsziel im manuellen Programmmodus vor dem Training einzustellen. Drücken Sie die SPEED + Taste, um nach oben anzupassen, um das Zieltrainingszeit im voreingestellten Trainingsprogramm (P01-P16) vor dem Training einzustellen.

SPEED - (SPEED VERRINGEREN):

Drücken Sie die SPEED - Taste, um eine Rückwärtsanpassung für das voreingestellte Zieltrainingszeit- oder Entfernungsziel im manuellen Programmmodus vor dem Training vorzunehmen. Drücken Sie die SPEED - Taste, um eine Rückwärtsanpassung für das voreingestellte Zieltrainingszeit im voreingestellten Trainingsprogramm (P01-P16) vor dem Training vorzunehmen.

INSTANT SPEED (6 / 9 / 12): Verwendet, um die gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

INCLINE Δ : Erhöht die Steigung während des gesamten Trainings in verschiedenen Trainingsmodi.

INCLINE ∇ : Verringert die Steigung während des gesamten Trainings in verschiedenen Trainingsmodi.

PULSE: Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) an. Um diese Funktion zu aktivieren, greifen Sie während des Trainings die Handpulsensoren an. Die Pulsmessung wird nach 2-5 Sekunden angezeigt. Für eine genauere Messung halten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen.

ANZEIGEFUNKTIONEN:

TIME (ZEIT): Zeigt die verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen. Sie können die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computer-Konsole oder dem Handlauf drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Zeit zählt von 0:00 bis 99:59 in 1-Sekunden-Schritten hoch.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, von mindestens 1,0 km/h bis maximal 16,0 km/h.

DIST. (ENTFERNUNG): Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Distanz an. Drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen. Sie können die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computer-Konsole oder dem Handlauf drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Distanz wird hochgezählt.

CAL. (KALORIEN): Zeigt die insgesamt verbrannten Kalorien während Ihres Trainings an. Drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen. Sie können die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computer-Konsole oder dem Handlauf drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Kalorien werden hochgezählt. (Diese Daten sind ein grober Leitfaden zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und sollten nicht für medizinische Behandlungen verwendet werden.)

TRAINING IM MANUELLEN PROGRAMMODUS: Sie können die Zielzeit oder Distanz im STOP-Modus vor dem Training einstellen. Nur eine der Funktionen kann vor dem Training voreingestellt werden. Um die ZEIT einzustellen, drücken Sie 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 oder dem Handlauf, um die Einstellung zu ändern. Jede Erhöhung entspricht 1 Minute. Der voreingestellte Zielzeitbereich reicht von 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald Sie die Zielzeit eingestellt haben, 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 SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computer-Konsole oder dem Handlauf drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern.

Um die DISTANZ einzustellen, drücken Sie die MODE-Taste auf der Computer-Konsole, bis das Fenster für die DISTANZ zu blinken beginnt. Drücken Sie die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computer-Konsole, um die Einstellung zu ändern. Der voreingestellte Zielbereich für die Distanz reicht von 0,50 bis 65,0 Kilometern. Die voreingestellte Distanz beträgt 1 Kilometer. Sobald Sie die Zielentfernung voreingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen.

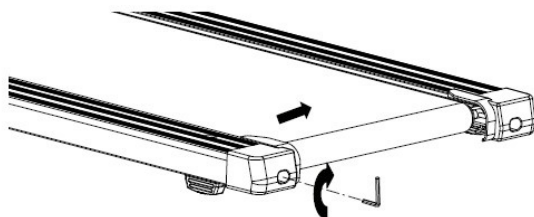
TRAINING IM VOREINGESTELLTEN PROGRAMMODUS (P01-P16): Der Computer bietet 16 voreingestellte Programme (P01-P16). Sie können eines der voreingestellten Trainingsprogramme im STOP-Modus vor dem Training auswählen. Drücken Sie die

PROG (PROGRAMM)-Taste auf der Computer-Konsole, um eines der Trainingsprogramme auszuwählen. Das Fenster für die ZEIT beginnt zu blinken. Sie können die SPEED + oder SPEED - Taste auf der Computer-Konsole oder dem Handlauf drücken, um die Einstellung zu ändern. Jede Erhöhung entspricht 1 Minute. Der voreingestellte Zielzeitbereich reicht von 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald Sie die Zielzeit voreingestellt haben, drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen.

Wenn die Zeit des voreingestellten Trainingsprogramms auf 0:00 heruntergezählt wurde, wird der Computer einen Piepton von sich geben, um Sie zu warnen, und das Laufband stoppt automatisch.

GURT-EINSTELLUNG

Das Laufband wird werkseitig auf das Laufdeck vorjustiert, aber nach längerem Gebrauch kann es sich dehnen und eine Nachjustierung erfordern. Um den Gurt anzupassen, schalten Sie den Hauptschalter des Laufbandes ein und lassen Sie den Gurt mit einer Geschwindigkeit von 6-8 KPH laufen. Verwenden Sie den im Lieferumfang enthaltenen Inbusschlüssel, um die Einstellbolzen der hinteren Rolle zu drehen, um den Gurt zu zentrieren. Wenn sich der Laufgurt nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, und der Laufgurt sollte sich von selbst korrigieren.

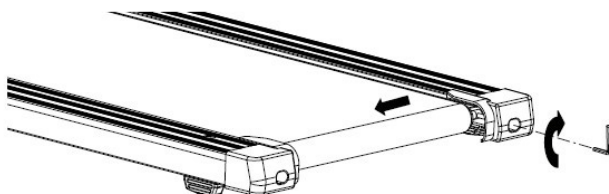


Werkzeug:



Inbusschlüssel

Wenn sich der Laufgurt nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, und der Laufgurt sollte sich von selbst korrigieren. Fahren Sie mit dem Drehen der Einstellschrauben fort, bis der Laufgurt richtig zentriert ist.

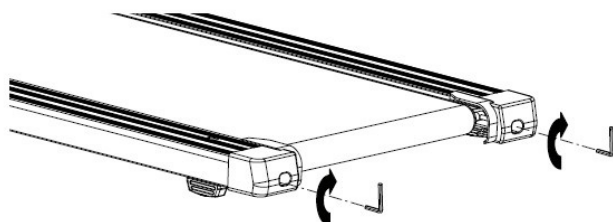


Werkzeug:



Inbusschlüssel

Wenn der Laufgurt während des Gebrauchs rutscht, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker. Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel, um sowohl die linke als auch die rechte Einstellschraube der hinteren Walze um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen. Schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6-8 KPH laufen. Gehen Sie auf dem Laufgurt,



Werkzeug:



Inbusschlüssel

WARTUNG, PFLEGE & FEHLERBEHEBUNGSHANDBUCH

WARNUNG: Um einen Stromschlag zu vermeiden, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker, bevor Sie mit der Reinigung oder routinemäßiger Wartung beginnen.

WARNUNG: Überprüfen Sie regelmäßig die Teile, die Abnutzung zeigen, wie den Federknopf und den Laufgurt, um Verletzungen zu vermeiden.

REINIGUNG

Nach jeder Nutzung des Laufbands sollten Sie das Gerät abwischen und Schweißreste entfernen.

Das Laufband kann mit einem weichen Tuch und mildem Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Lösungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Display-Panel gelangt, da dies das Gerät beschädigen und ein elektrisches Risiko darstellen könnte.

Stellen Sie sicher, dass das Laufband, insbesondere die Konsole, nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.

LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung im Innenbereich. Verwenden oder lagern Sie das Gerät niemals im Freien. Achten Sie darauf, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen wurde.

FEHLERBEHEBUNGSHANDBUCH

Problem:

Das Laufband startet nicht.

Mögliche Ursachen:

Das Laufband ist nicht eingesteckt.

Der Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig eingesetzt.

Der Sicherungsschalter im Haus ist ausgelöst.

Der Sicherungsschalter des Laufbands wurde ausgelöst.

Lösungen:

Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose.

Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.

Setzen Sie den Sicherungsschalter zurück oder rufen Sie einen Elektriker, um den Sicherungsschalter zu ersetzen.

Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie dann, das Laufband erneut zu starten.

Problem:

Der Gurt rutscht.

Mögliche Ursache:

Der Gurt ist nicht genug gespannt.

Lösung:

Stellen Sie die Spannung des Gurts ein.

Problem:

Der Gurt zögert, wenn man darauf tritt.

Mögliche Ursachen:

Es wurde nicht genügend Schmiermittel auf die Lauffläche aufgetragen.

Der Gurt ist zu straff.

Lösungen:

Tragen Sie Schmiermittel auf.

Stellen Sie die Gurtspannung ein.

Problem:

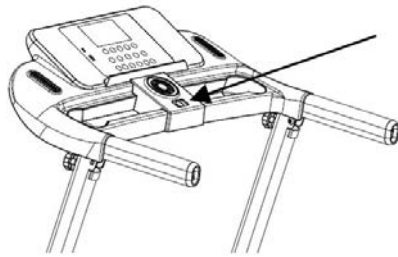
Der Gurt ist nicht zentriert.

Mögliche Ursache:

Die Gurtspannung ist nicht gleichmäßig über die hintere Rolle verteilt.

Lösung:

Zentrieren Sie den Gurt.



Bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen, stellen Sie sicher, dass der Not-Stopp-Schlüssel korrekt an der Computer-Konsole angebracht ist und der Sicherheitsclip sicher an einem Kleidungsstück befestigt ist. Wenn Sie stürzen, wird der Clip den Not-Stopp-Schlüssel aus der Computer-Konsole ziehen, und das Laufband wird sofort anhalten, um einen Not-Stopp auszulösen und Verletzungen zu vermeiden.

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.



Anwendungssoftware (APP)

Überprüfen Sie, ob Ihr Mobilgerät die Anforderungen für die Anwendung erfüllt. Die Anforderungen jeder Anwendung sind im Google PlayStore oder AppStore aufgeführt.

Testen Sie Kinomap jetzt 7 Tage lang kostenlos oder wählen Sie die kostenlose FIT&HOME-App!

Android



Kinomap



iOS



Bitte denken Sie daran, die drahtlose Verbindung auf Ihrem Gerät zu aktivieren.

Android



FIT&SHOW



iOS



Bitte verstehen Sie, dass wir Ihnen in diesem Handbuch keine vollständige Bedienungsanleitung für die Anwendung anbieten können, da die App von Zeit zu Zeit aktualisiert wird. Dieser Prozess kann Änderungen an der Bedienung oder dem Design der App mit sich bringen. Bitte konsultieren Sie die Anweisungen im jeweiligen App-Download-Store oder kontaktieren Sie uns.

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 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 RF350	TREADMILL	Fitness

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

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

www.prixton.com LA TRASTIENDA DIGITAL

Ative a capacidade de conexão sem fio no seu dispositivo e torne-o visível, escolha o dispositivo mostrado "RF350 PRIXTON" para emparelhá-lo. Uma vez que o dispositivo esteja emparelhado, você pode começar a usar o aplicativo no seu dispositivo para reproduzir, pausar e ajustar o volume, etc.

IMPORTANTE: Leia todas as instruções cuidadosamente antes de usar este produto. Guarde este manual do proprietário para referência futura. As especificações deste produto podem variar desta foto e estão sujeitas a alterações sem aviso prévio.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES Precauções básicas, incluindo as seguintes instruções de segurança importantes, 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 desconecte o aparelho de corrida da tomada imediatamente após o uso e antes de limpar, montar ou fazer manutenção no aparelho. O não cumprimento destas instruções pode causar ferimentos pessoais e danos ao aparelho de corrida.

AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou ferimentos a qualquer pessoa, leia o seguinte: -Não deixe o aparelho de corrida sem supervisão enquanto estiver conectado. 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 a finalidade descrita neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante. -Não opere este aparelho de corrida se o cabo ou o plugue estiverem danificados, ou se o aparelho não estiver funcionando corretamente. Se foi derrubado ou danificado, ou exposto à água, devolva o aparelho a um centro de assistência para exame e reparo. -Não tente realizar qualquer manutenção ou ajustes além dos descritos neste manual. Se surgirem problemas, interrompa o uso e consulte um Representante de Serviço Autorizado. -Não opere o aparelho com as aberturas de ventilação bloqueadas. Mantenha as aberturas de ventilação livres de fiapos, cabelos e outras obstruções. -Não use o aparelho de corrida ao ar livre. -Não puxe o aparelho de corrida pelo cabo de alimentação ou use o cabo como uma alça. -Mantenha crianças e animais de estimação afastados do equipamento enquanto ele estiver em uso. -Usuários idosos ou com deficiência devem usar o aparelho de corrida somente na presença de um adulto que possa fornecer assistência, se necessário. -Não opere onde produtos aerossóis (spray) estão sendo usados ou onde oxigênio está sendo administrado. -Mantenha o aparelho seco - não 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 sobre um cobertor 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 mínima de segurança de dois metros ao redor do aparelho. Certifique-se de que a área ao redor do aparelho de corrida permaneça livre de qualquer obstrução durante o uso. -Este aparelho de corrida é destinado apenas para uso doméstico. -Apenas uma pessoa deve usar o aparelho de corrida de cada vez. -Use roupas confortáveis e adequadas ao usar o aparelho de corrida. Não use o aparelho descalço ou de meias. Sempre use calçados atléticos fechados e adequados. Nunca use roupas largas ou folgadas, pois podem ficar presas no aparelho de corrida e criar um risco de aprisionamento.

Sempre segure nas barras de apoio enquanto usa a esteira. Sempre verifique se o botão de mola e o botão redondo estão no lugar ao dobrar e mover a esteira. Não deixe crianças com menos de 12 anos de idade desacompanhadas perto ou sobre a esteira.

Para desconectar, coloque todos os controles na posição de desligado e, em seguida, remova o plugue da tomada.

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

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

CUIDADO - RISCO DE LESÕES - Para evitar lesões, use extrema cautela ao subir ou descer da esteira em movimento. Leia atentamente este manual de instruções antes de usar.

A capacidade máxima de peso é de 100 kg.

Retire a chave de segurança em caso de parada de emergência.

Este aparelho deve ser ligado a uma tomada de 220-240 volts 50 Hz que esteja devidamente aterrada.

Mantenha as mãos afastadas de todas as partes móveis. Nunca coloque mãos ou pés debaixo da esteira enquanto estiver em uso.

Não use a esteira sobre um carpete com mais de 1,3 cm de altura.

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

As crianças não devem brincar com o aparelho.

Limpeza e manutenção do aparelho não devem ser realizadas por crianças sem supervisão.

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

Nunca opere a esteira quando ela estiver na posição dobrada.

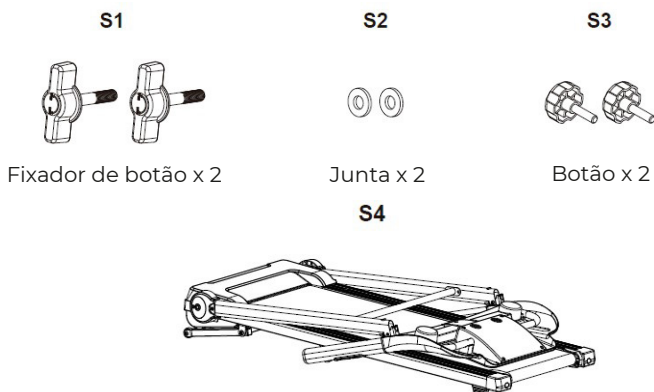
Deixe a correia de corrida parar completamente e desconecte o cabo de alimentação da tomada antes de dobrar a esteira.

Sempre fique de frente para o console do computador e não corra de costas 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 que tenham problemas de saúde preexistentes. Leia todas as instruções antes de usar qualquer equipamento de ginástica. Não opere este equipamento de exercício sem as proteções adequadas, pois as partes móveis podem apresentar risco de lesões graves se expostas.

CUIDADO: Leia todas as instruções cuidadosamente antes de operar este produto. Guarde este manual do proprietário para futuras consultas.

ACESSÓRIOS



Caminhador principal

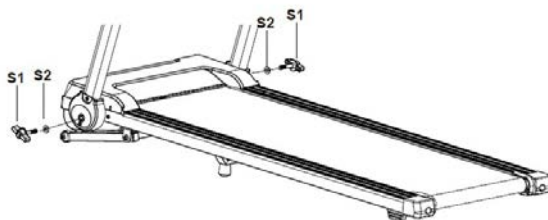
KIT DE FERRAMENTAS



Chave Allen 6# x 1

Chave de segurança x 1

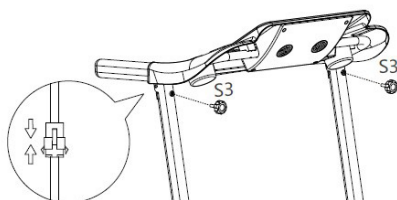
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM 2 passos fáceis para montar sua esteira e então você estará pronto para treinar.



Passo 1

Recomenda-se ter uma segunda pessoa para ajudar com este passo. Uma pessoa deve segurar os Tubos de Suporte da Barra Lateral/ Direita no lugar enquanto a outra pessoa aperta os parafusos.

Use dois (S1) e dois (S2) para fixar os Tubos de Suporte da Barra Lateral/ Direita na Estrutura Base. O mesmo procedimento para a instalação à esquerda e à direita.



Passo 2

Deslize a Barra de Apoio sobre os Tubos de Suporte da Barra Lateral/ Direita. Fixe a Barra de Apoio nos Tubos de Suporte da Barra Lateral/ Direita com dois (S2) e dois (S3).

IMPORTANTE: Ao deslizar a Barra de Apoio sobre os Tubos de Suporte da Barra Lateral/ Direita, certifique-se de que os cabos estão instalados dentro do Tubo de Suporte da Barra Lateral Direita e tome cuidado para não apertar os cabos.

Let me know if you need further assistance!

LUBRIFICAÇÃO

Lubrificar a correia de corrida da sua esteira garantirá um desempenho superior e prolongará sua vida útil. Quando você 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 um pouco de lubrificante e repita a cada 50 horas de uso seguintes (ou 5-8 meses). Corra na esteira a uma velocidade baixa por 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente o lubrificante.

Como verificar a lubrificação adequada da correia de corrida

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

Se a superfície estiver lisa ao toque, não será necessário mais lubrificante.

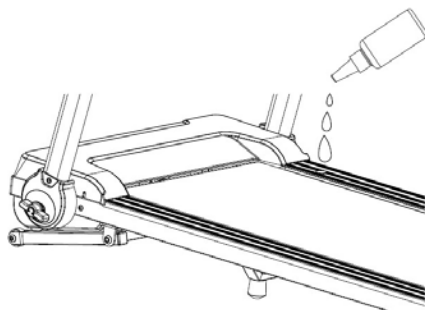
Se a superfície estiver seca ao toque, aplique um pouco de lubrificante.

Evite lubrificar em excesso a plataforma de corrida.

Para a correia para que a costura fique voltada para cima e no centro da plataforma.

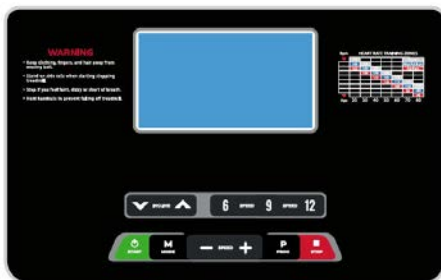
Remova a tampa do sistema de óleo.

Coloque algumas gotas de óleo de silicone e recoloque a tampa. Espalhe o silicone correndo na esteira a 1 km/h e dê passos suaves de um lado para o outro na esteira. Faça isso por alguns minutos para permitir que o silicone se espalhe pela correia.



Lubrificante 1 peça

OPERANDO O COMPUTADOR



Antes de começar uma sessão de treino, certifique-se de que a chave de segurança está corretamente colocada no console do computador e o clip de segurança está bem preso a uma peça de roupa sua.

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

INÍCIO RÁPIDO:

Pressione o botão START no computador para iniciar o exercício. A janela LED contará 3 segundos com a LED exibindo "5-4-3-2-1" antes que a correia comece a se mover. A correia 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 ou no apoio de mãos para aumentar ou diminuir a velocidade durante o exercício.

BOTÕES DE FUNÇÃO:

START: Pressione o botão START para iniciar o treino em um modo de treino diferente.

STOP: Pressione o botão STOP para interromper o treino em um modo de treino diferente.

PROG (PROGRAMA): Pressione o botão PROG para selecionar o programa de treino pré-definido (P01-P16) antes de iniciar o treino.

MODE: Pressione o botão MODE para selecionar diferentes funções (tempo ou distância) para configurar metas de exercício no modo de programa manual antes de iniciar o treino.

SPEED + (AUMENTAR VELOCIDADE): Pressione o botão SPEED + para ajustar o tempo ou a distância de treino alvo para cima no modo de programa manual antes de iniciar o treino.

Pressione o botão SPEED + para ajustar o tempo de treino alvo para cima no modo de programa pré-definido (P01-P16) antes de iniciar o treino.

SPEED - (DIMINUIR VELOCIDADE):

Pressione o botão SPEED - para fazer ajustes para trás na definição do tempo ou distância de treino no modo de programa manual antes de iniciar o treino.

Pressione o botão SPEED - para fazer ajustes para trás na definição do tempo de treino no modo de programa pré-definido (P01-P16) antes de iniciar o treino.

INSTANT SPEED (6 / 9 / 12): Usado para alcançar a velocidade desejada mais rapidamente.

INCLINAÇÃO ^: Para aumentar os ajustes de nível de inclinação durante todos os períodos de treino em diferentes modos de treino.

INCLINAÇÃO : Para diminuir os ajustes de nível de inclinação durante todos os períodos de treino em diferentes modos de treino.

PULSO: Exibe sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto (BPM). Para ativar, segure os sensores de pulso durante o exercício e o pulso será exibido após 2-5 segundos.

Para uma leitura mais precisa, segure os sensores de pulso com ambas as mãos.

FUNÇÕES DE EXIBIÇÃO:

TIME (TEMPO): Exibe o tempo total do treino em minutos e segundos. Pressione o botão START no computador para começar o exercício. Você pode pressionar os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador ou no apoio de mãos para aumentar ou diminuir a velocidade durante o exercício. O tempo começa a contar de 0:00 a 99:59 com incremento de 1 segundo.

SPEED (VELOCIDADE): Exibe a velocidade atual, desde o mínimo de 1,0 KPH até o máximo de 16,0 KPH.

DIST. (DISTÂNCIA): Exibe a distância acumulada percorrida durante o treino. Pressione o botão START no computador para começar o exercício. Você pode pressionar os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador ou no apoio de mãos para aumentar ou diminuir a velocidade durante o exercício. A distância começa a contar para cima.

CAL. (CALORIAS): Exibe as calorias totais queimadas durante o treino. Pressione o botão START no computador para começar o exercício. Você pode pressionar os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador ou no apoio de mãos para aumentar ou diminuir a velocidade durante o exercício. As calorias começam a contar para cima. (Esses dados são uma estimativa geral para comparação de diferentes sessões de treino e não devem ser usados para tratamentos médicos).

TREINAMENTO NO MODO PROGRAMA MANUAL:

Você pode pré-definir o tempo ou a distância de meta no modo STOP antes de iniciar o treino. Apenas uma das funções pode ser pré-definida. Para definir o TEMPO, pressione o botão MODE no console do computador até ver a janela do TEMPO começar a piscar.

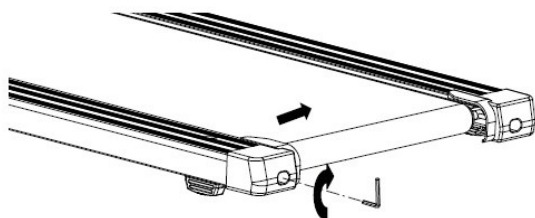
Pressione os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador ou no apoio de mãos para alterar a configuração. Cada incremento é de 1 minuto. O tempo pré-definido pode variar de 5:00 a 99:00 minutos. Quando você definir o tempo alvo, pressione o botão START no computador para começar o exercício. A correia começa a se mover com uma velocidade inicial de 1,0 KPH. Você pode pressionar os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador ou no apoio de mãos para aumentar ou diminuir a velocidade durante o exercício.

Para definir a DISTÂNCIA, pressione o botão MODE no console do computador até ver a janela de DISTÂNCIA começar a piscar. Pressione os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador para alterar a configuração. O alcance da distância pré-definida é de 0,50 a 65,0 quilômetros, e a distância padrão é 1 quilômetro. Quando você definir a distância alvo, pressione o botão START no computador para começar o exercício.

TREINAMENTO NO MODO DE PROGRAMA PRÉ-DEFINIDO (P01-P16): O computador oferece 16 programas pré-definidos (P01-P16). Você pode selecionar um dos programas de treino pré-definidos no modo STOP antes de começar o treino. Pressione o botão PROG (PROGRAMA) no console do computador para selecionar um dos programas de treino. A janela de TIME começará a piscar. Você pode pressionar os botões SPEED + ou SPEED - no console do computador ou no apoio de mãos para alterar a configuração. Cada incremento é de 1 minuto. O tempo de meta pré-definido pode variar de 5:00 a 99:00 minutos. Quando você definir o tempo alvo, pressione o botão START no computador para começar o exercício. Quando o tempo do programa de treino pré-definido chegar a 0:00, o computador emitirá um sinal sonoro para alertá-lo e a esteira será parada automaticamente.

AJUSTE DA CORREIA

A correia de corrida já vem pré-ajustada à plataforma de corrida na fábrica, mas após uso prolongado, ela pode se esticar e precisar de novo ajuste. Para ajustar a correia, ligue o interruptor principal da esteira e deixe a correia rodar a uma velocidade de 6-8 KPH. Use a chave Allen fornecida para girar os parafusos de ajuste do rolo traseiro, a fim de centralizar a correia. Se a correia estiver se deslocando para a esquerda, gire o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta no sentido horário, e a correia começará a se corrigir.

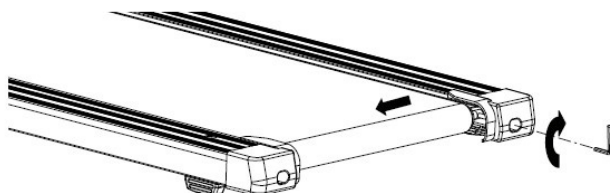


Ferramenta:



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 de corrida esteja corretamente centralizada.

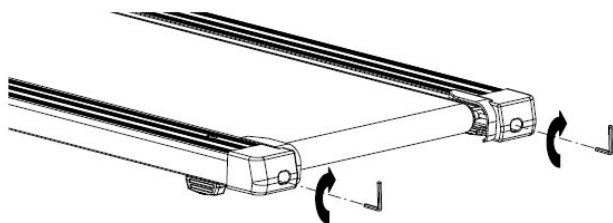


Ferramenta:



Chave Allen

Se a correia de corrida estiver deslizando durante o uso, desligue e desconecte a esteira da tomada. Usando a chave Allen fornecida, gire ambos os parafusos de ajuste do rolo traseiro esquerdo e direito 1/4 de volta no sentido horário. Em seguida, ligue novamente o interruptor principal e ligue a esteira a uma velocidade de 6-8 km/h. Caminhe sobre a correia de corrida para verificar se o deslizamento persiste. Repita esse procedimento até que a correia pare de deslizar.



Ferramenta:



Chave Allen

GUIA DE CUIDADOS, MANUTENÇÃO E SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

AVISO: Para evitar choques elétricos, por favor, desligue e desconecte a esteira da tomada antes de limpá-la ou realizar manutenções de rotina.

AVISO: Sempre verifique os componentes sujeitos ao 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 utilize abrasivos ou solventes. Tenha cuidado para não deixar umidade excessiva no painel de display, pois isso pode danificar a unidade e causar um risco elétrico.

Mantenha a esteira, especialmente o console do computador, fora da luz direta do sol 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 de energia principal esteja desligado e o cabo de energia desconectado da tomada.

GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema:

A esteira não liga.

Causas potenciais:

A esteira não está conectada.

A chave de segurança não está corretamente instalada.

O disjuntor da casa foi desligado.

O disjuntor da esteira foi desligado.

Correções:

Conecte o cabo de alimentação na tomada.

Reinstale a chave de segurança.

Reative o disjuntor ou chame um eletricista para substituir o disjuntor.

Aguarde 5 minutos e tente reiniciar a esteira.

Problema:

A correia escorrega.

Causas potenciais:

A correia não está apertada o suficiente.

Correção:

Ajuste a tensão da correia.

Problema:

A correia hesita ao ser pisada.

Causas potenciais:

Não foi aplicado lubrificante suficiente na superfície da correia.

A correia está muito apertada.

Correções:

Aplique lubrificante.

Ajuste a tensão da correia.

Problema:

A correia não está centralizada.

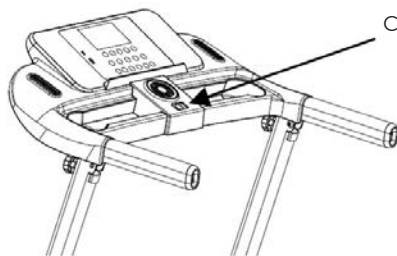
Causas potenciais:

A tensão da correia não está uniforme no rolo traseiro.

Correção:

Centralize a correia.

PARADA DE EMERGÊN



CHAVE DE PARADA DE EMERGÊNCIA

Antes de iniciar uma sessão de treino, certifique-se de que a CHAVE DE EMERGÊNCIA esteja colocada no console do computador e que o clip de segurança esteja preso de forma segura a uma peça de roupa. Se você cair, o clip irá puxar a CHAVE DE EMERGÊNCIA do console do computador e a correia da esteira irá parar imediatamente, acionando a parada de emergência, ajudando a prevenir lesões.

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.



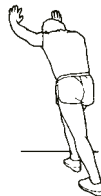
ALONGAMENTO DOS ISQUIOTIBIAIS

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.



Aplicativo de Software (APP)

Verifique se o seu dispositivo móvel atende aos requisitos para o aplicativo. Os requisitos de cada aplicativo estão disponíveis na Google PlayStore ou AppStore.

Experimente o Kinomap por 7 dias gratuitamente ou escolha o aplicativo FIT&HOME GRATUITO!

Android



Kinomap



iOS



Por favor, lembre-se de ativar a funcionalidade de conexão sem fio no seu dispositivo.

Android



FIT&SHOW



iOS



Por favor, entenda que não podemos oferecer um guia completo de operação do aplicativo neste manual, pois o aplicativo será atualizado periodicamente. Esse processo pode resultar em alterações no funcionamento ou no design do aplicativo. Consulte as instruções na loja de download do aplicativo específico ou entre em contato conosco.

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 RF350	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
LA TRASTIENDA DIGITAL

Zet de draadloze verbindingfunctie op uw apparaat aan en maak het zichtbaar, kies het weergegeven apparaat "RF350 PRIXTON" om het te koppelen. Zodra het apparaat is gekoppeld, kunt u de applicatie op uw apparaat gebruiken om af te spelen, pauzeren en het volume aan te passen, enz.

BELANGRIJK: Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. De specificaties van dit product kunnen afwijken van de foto en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES Basismaatregelen, inclusief de volgende belangrijke veiligheidsinstructies, moeten altijd worden opgevolgd bij het gebruik van deze loopband.

Lees alle instructies door voordat u de loopband gebruikt.

GEVAAR: Om het risico op elektrische schokken te verminderen, trek altijd de stekker van de loopband uit het stopcontact direct na gebruik en vóór het schoonmaken, monteren of onderhouden van de loopband. 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 voor personen te verminderen, lees de volgende instructies:

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

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

Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.

Gebruik de loopband nooit als de kabel of stekker beschadigd is, of als het apparaat niet goed werkt. Als het is gevallen of beschadigd, of in contact is gekomen met water, retourneer het apparaat naar een servicecentrum voor inspectie en reparatie.

Probeer geen onderhoud of aanpassingen uit te voeren die niet in deze handleiding worden beschreven. Als er problemen optreden, stop dan met het gebruik en raadpleeg een erkende servicerepresentant.

Gebruik het apparaat nooit met de luchtopeningen geblokkeerd. Houd de luchtopeningen vrij van pluis, haar en andere obstakels.

Gebruik de loopband niet buitenshuis.

Trek de loopband niet aan de voedingskabel of gebruik de kabel als handvat.

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

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

Gebruik de loopband niet waar aerosol (spray) producten worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend.

Houd het droog - gebruik de loopband niet in een natte of vochtige omgeving.

Het motorcover kan heet worden tijdens het gebruik van de loopband. Zet de loopband niet op een deken of ander brandbaar oppervlak, omdat dit brandgevaar kan opleveren.

Houd de elektrische kabel uit de buurt van verhitte oppervlakken.

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

Deze loopband is alleen voor huishoudelijk gebruik.

Slechts één persoon mag de loopband tegelijk gebruiken.

Draag comfortabele en geschikte kleding tijdens het gebruik van de loopband. Gebruik de loopband niet op blote voeten of in sokken. Draag altijd geschikt, gesloten sportfootwear.

Draag nooit losse of te grote kleding, omdat deze verstrikt kan raken in de loopband en een verstikkingsgevaar kan veroorzaken.

Houd altijd de handgrepen vast terwijl u de loopband gebruikt.

Zorg ervoor dat de veerknoop en ronde knop op hun plaats zijn wanneer u de loopband vouwt of verplaatst.

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

Zet alle bedieningselementen op de uit-stand en trek vervolgens de stekker uit het stopcontact om de loopband los te koppelen.

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

Kinderen mogen te allen tijde niet spelen op of in de buurt van de loopband.

LET OP - RISICO OP LETSEL - Gebruik uiterste voorzichtigheid bij het stappen op of af van de lopende loopband. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat gebruikt.

Het maximale gewichtscapaciteit is 100 kg.

Trek de veiligheidstether-sleutel uit voor een noodstop.

Dit apparaat moet worden aangesloten op een nominale 220-240 volt 50 Hz stopcontact dat geaard is.

Houd uw handen uit de buurt van alle bewegende delen. Zet nooit uw handen of voeten onder de loopband tijdens het gebruik.

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

Controleer voordat u de loopband gebruikt of de band is uitgelijnd en gecentreerd op het loopdeck en of alle zichtbare bevestigingsmiddelen voldoende zijn vastgedraaid en veilig zijn.

Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.

Het schoonmaken en onderhoud van de gebruiker mag niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht.

Als de voedingskabel beschadigd is, moet deze worden vervangen door de fabrikant, diens serviceagent of een vergelijkbare gekwalificeerde persoon om 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 tegenover de computerconsole en ren niet achteruit op de loopband.

WAARSCHUWING: Raadpleeg uw arts voordat u aan een oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor mensen die ouder zijn dan 35 jaar of die bestaande gezondheidsproblemen hebben. Lees alle instructies voordat u fitnessapparatuur gebruikt. Gebruik deze apparatuur niet zonder goed gemonteerde beschermkappen, aangezien de bewegende delen een risico op ernstig letsel kunnen vormen als ze niet goed bedekt zijn.

LET OP: Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u dit product gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

ACCESSOIRES

S1



Vaste knop x 2

S2



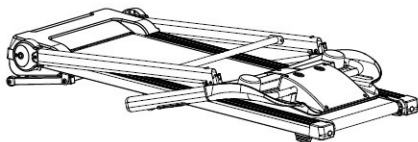
Pakking x 2

S3



Knop x 2

S4



Hoofd loopband

GEREEDSCHAPSET



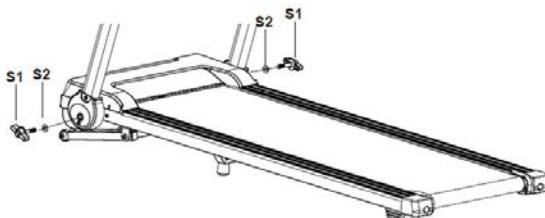
6# Inbussleutel x 1



Veiligheidskey x 1

INSTRUCTIES VOOR MONTEREN

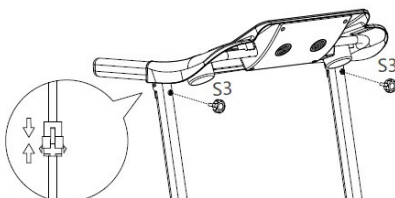
2 gemakkelijke stappen om je loopband in elkaar te zetten en je kunt meteen beginnen met trainen.



Stap 1

Het wordt aanbevolen om een tweede persoon te helpen bij deze stap. Eén persoon moet de linker/rechter stuurbeugels in positie houden, terwijl de andere persoon de schroeven vastdraait.

Gebruik twee (S1) en twee (S2) om beide linker/rechter stuurbeugels op het basisframe te bevestigen. Dezelfde handeling voor installatie aan zowel de linker- als rechterkant.



Stap 2

Schuif het stuur op beide linker/rechter stuurbeugelbuizen. Bevestig het stuur op beide linker/rechter stuurbeugelbuizen met twee (S2) en twee (S3).

BELANGRIJK: Zorg ervoor dat de kabels binnenin de rechter stuurbeugelbuis zijn geïnstalleerd terwijl je het stuur op de linker/rechter stuurbeugelbuizen schuift. Let erop dat de kabels niet geknepen worden.

LUBRIFICATIE

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

Hoe controleer je of de loopband goed gesmeerd is

Til één kant van de loopband op en voel het bovenste oppervlak van het loopdek.

Als het oppervlak glad aanvoelt, is verdere smering niet nodig.

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

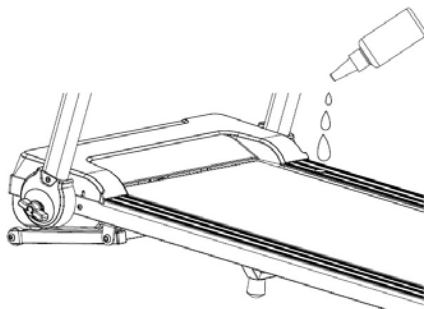
Vermijd overmatig oliën van het loopdek.

Stop de band zodat de naad naar boven wijst en in het midden van het loopdek ligt.

Verwijder de dop van het olie-systeem.

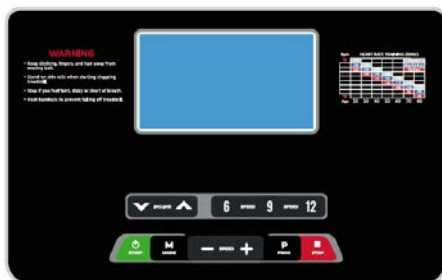
Druppel een paar druppels siliconenolie en vervang de dop.

Verspreid de siliconen door de loopband op 1 km/u te laten draaien en stap voorzichtig van links naar rechts over de loopband. Doe dit een paar minuten om de siliconen gelijkmatig over de riem te verdelen



Lubricant TPC

Het bedienen van de computer



Voordat u begint met een trainingssessie, zorg ervoor dat de veiligheidskaart goed op de computerconsole is geplaatst en de veiligheidsclip stevig aan een kledingstuk is bevestigd.

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

SNEL STARTEN:

Druk op de START-knop op de computer om de training te starten. Het LED-scherm telt 3 seconden af met de LED die "5-4-3-2-1" toont voordat de loopband begint te bewegen. De loopband begint te bewegen met een beginsnelheid van 1,0 KPH. U kunt de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole of het handvat drukken om de loopsnelheid tijdens de oefening te verhogen of te verlagen.

FUNCTIEKNOPPEN:

START:

Druk op de START-knop om te beginnen met trainen in de verschillende trainingsmodi.

STOP:

Druk op de STOP-knop om de training te stoppen in de verschillende trainingsmodi.

PROG (PROGRAMMA):

Druk op de PROG-knop om de vooraf ingestelde trainingsprogramma's (P01-P16) te selecteren voordat u begint met trainen.

MODE:

Druk op de MODE-knop om verschillende functies (tijd of afstand) te selecteren voor het instellen van trainingsdoelen in de handmatige programmamodus voordat u begint met trainen.

SPEED + (SPEED UP):

Druk op de SPEED + knop om de doeltrainingstijd of -afstand in de handmatige programmamodus in te stellen voordat u begint met trainen.

Druk op de SPEED + knop om de doeltrainingstijd in het vooraf ingestelde trainingsprogramma (P01-P16) in te stellen voordat u begint met trainen.

SPEED - (SPEED DOWN):

Druk op de SPEED - knop om de vooraf ingestelde trainingsdoelen voor tijd of afstand in de handmatige programmamodus naar beneden aan te passen voordat u begint met trainen. Druk op de SPEED - knop om de vooraf ingestelde trainingsdoelen voor tijd in het vooraf ingestelde trainingsprogramma (P01-P16) naar beneden aan te passen voordat u begint met trainen.

INSTANT SPEED (6 / 9 / 12): Gebruikt om sneller de gewenste snelheid te bereiken.

INCLINE $\wedge$: Om de hellingsgraad tijdens alle trainingsperioden in verschillende trainingsmodi te verhogen.

INCLINE $\vee$: Om de hellingsgraad tijdens alle trainingsperioden in verschillende trainingsmodi te verlagen.

PULSE: Toont je huidige hartslag in slagen per minuut (BPM). Om het te activeren, grijp de handpolssensoren tijdens de oefening en de hartslag wordt na 2-5 seconden weergegeven. Voor een nauwkeurigere meting, grijp de polssensoren met beide handen.

DISPLAY FUNCTIES:

TIME: Toont de verstreken tijd van je training in minuten en seconden. Druk op de START-knop op de computer om te beginnen met trainen. Je kunt de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole of het handvat gebruiken om de loopsnelheid tijdens de oefening te verhogen of te verlagen. De tijd begint vanaf 0:00 en telt op naar 99:59 in stappen van 1 seconde.

SPEED: Toont de huidige snelheid van minimaal 1,0 KPH tot maximaal 16,0 KPH.

DIST. (AFSTAND): Toont de totale afstand die je hebt afgelegd tijdens de training. Druk op de START-knop op de computer om te beginnen met trainen. Je kunt de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole of het handvat gebruiken om de loopsnelheid tijdens de oefening te verhogen of te verlagen. De afstand begint op te tellen.

CAL. (CALORIEËN): Toont het totale aantal verbrande calorieën tijdens je training. Druk op de START-knop op de computer om te beginnen met trainen. Je kunt de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole of het handvat gebruiken om de loopsnelheid tijdens de oefening te verhogen of te verlagen. De calorieën beginnen op te tellen. (Deze gegevens zijn een ruwe gids voor vergelijking van verschillende trainingssessies en mogen niet gebruikt worden voor medische behandeling).

TRAINING IN HANDMATIGE PROGRAMMAMODE: Je kunt de doel-TIJD of AFSTAND vooraf instellen in STOP-modus voordat je begint met trainen. Alleen één van de functies kan vooraf worden ingesteld.

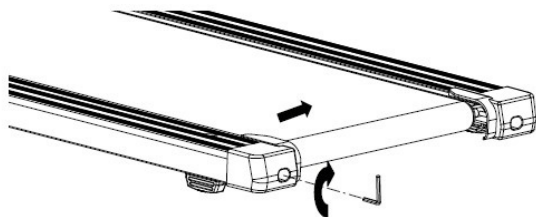
Om de TIJD in te stellen, druk op de MODE-knop op de computerconsole totdat het tijdvenster begint te knipperen. Druk op de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole of het handvat om de instelling te wijzigen. Elke increment is 1 minuut. Het vooraf ingestelde tijdsbereik is van 5:00 tot 99:00 minuten. Zodra je de doel-TIJD hebt ingesteld, druk op de START-knop op de computer om te beginnen met trainen. De loopband begint met een beginsnelheid van 1,0 KPH. Je kunt de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole of het handvat gebruiken om de loopsnelheid tijdens de oefening te verhogen of te verlagen. Om de AFSTAND in te stellen, druk op de MODE-knop op de computerconsole totdat het afstandvenster begint te knipperen. Druk op de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole om de instelling te wijzigen. Het vooraf ingestelde afstandsbereik is van 0,50 tot 65,0 kilometer, de standaardafstand is 1 kilometer. Zodra je de doel-AFSTAND hebt ingesteld, druk op de START-knop op de computer om te beginnen met trainen.

TRAINING IN VORIG INGESTELDE PROGRAMMAMODE (P01-P16):

De computer biedt 16 vooraf ingestelde programma's (P01-P16). Je kunt één van de vooraf ingestelde trainingsprogramma's selecteren in STOP-modus voordat je begint met trainen. Druk op de PROG (PROGRAMMA)-knop op de computerconsole om één van de trainingsprogramma's te selecteren. Het tijdvenster begint te knipperen. Je kunt de SPEED + of SPEED - knop op de computerconsole of het handvat gebruiken om de instelling te wijzigen. Elke increment is 1 minuut. Het vooraf ingestelde tijdsbereik is van 5:00 tot 99:00 minuten. Zodra je de doel-TIJD hebt ingesteld, druk op de START-knop op de computer om te beginnen met trainen. Wanneer de tijd van het vooraf ingestelde trainingsprogramma aftelt naar 0:00, zal de computer piepen om je te waarschuwen en stopt de loopband automatisch.

RIEM AANPASSING

De loopband is in de fabriek vooraf afgesteld op het loopvlak, maar na langdurig gebruik kan de riem uitrekken en vereist mogelijk opnieuw afstellen. Om de riem aan te passen, zet de hoofdschakelaar van de loopband aan en laat de riem draaien op een snelheid van 6-8 KPH. Gebruik de meegeleverde inbussleutel om de achterste rollerinstelschroeven te draaien om de riem te centreren. Als de loopband naar links verschuift, draai dan de linker instelschroef een kwartslag met de klok mee, en de loopband zou zichzelf moeten corrigeren.

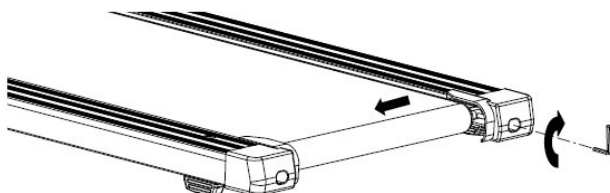


Gereedschap:



Inbussleutel

Als de loopband naar rechts verschuift, draai dan de rechter instelschroef een kwartslag met de klok mee, en de riem zou zichzelf moeten corrigeren. Blijf de instelschroeven draaien totdat de loopband goed gecentreerd is.

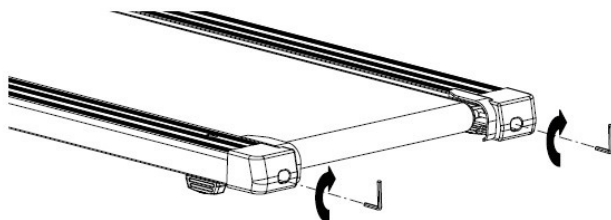


Gereedschap:



Inbussleutel

Als de loopband slipt tijdens het gebruik, zet dan de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact. Gebruik de meegeleverde inbussleutel om zowel de linker- als de rechterachterste rollerinstelschroeven 1/4 slag met de klok mee te draaien. Zet daarna de hoofdschakelaar weer aan en laat de loopband draaien op een snelheid van 6-8 KPH. Loop op de loopband om te bepalen of de riem nog steeds slipt. Herhaal deze procedure totdat de riem niet meer slipt.



Gereedschap:



Inbussleutel

ZORG, ONDERHOUD EN PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

WAARSCHUWING: Om elektrische schokken te voorkomen, zet de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact voordat je gaat schoonmaken of routinematig onderhoud uitvoert.

WAARSCHUWING: Controleer altijd de versleten onderdelen zoals de veerknop en de loopband om verwondingen te voorkomen.

SCHOONMAKEN

Na elke oefening moet de eenheid worden afgedroogd en al het zweet van de eenheid worden verwijderd.

De loopband kan worden schoongemaakt met een zachte doek en mild schoonmaakmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen of oplosmiddelen. Wees voorzichtig om geen overmatige vochtigheid op het displaypaneel te krijgen, aangezien dit de eenheid kan beschadigen en een elektrisch gevaar kan veroorzaken.

Houd de loopband, vooral de computerconsole, uit direct zonlicht om schade aan het scherm te voorkomen.

OPSLAG

Bewaar de loopband in een schone en droge binnenomgeving. Zet de eenheid nooit buiten of gebruik deze daar. Zorg ervoor dat de hoofdschakelaar is uitgeschakeld en dat de voedingskabel uit het stopcontact is gehaald.

PROBLEEMOPLOSSINGSGIDS

Probleem:

De loopband start niet.

Mogelijke oorzaken:

De loopband is niet ingeplugd.

De veiligheidskoord is niet goed geïnstalleerd.

De stroomonderbreker in het huis is geactiveerd.

De stroomonderbreker van de loopband is geactiveerd.

Oplossingen:

Steek de voedingskabel in een stopcontact.

Installeer de veiligheidskoord opnieuw.

Zet de stroomonderbreker opnieuw aan of bel een elektricien om de stroomonderbreker te vervangen.

Wacht 5 minuten en probeer de loopband opnieuw te starten.

Probleem:

De riem slipt.

Mogelijke oorzaken:

De riem is niet strak genoeg.

Oplossingen:

Pas de riemspanning aan.

Probleem:

De riem aarzelt wanneer erop wordt gestapt.

Mogelijke oorzaken:

Er is niet genoeg smeermiddel op het loopvlak aangebracht.

De riem is te strak.

Oplossingen:

Breng smeermiddel aan.

Pas de riemspanning aan.

Probleem:

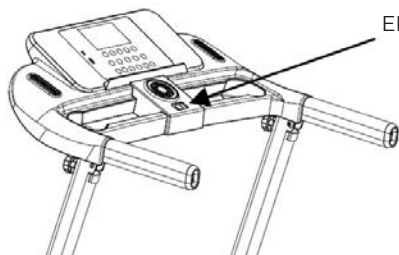
De riem is niet gecentreerd.

Mogelijke oorzaken:

De spanning van de loopband is niet gelijkmatig over de achterste roller.

Oplossingen:

Centreer de riem.



Voordat u begint met een trainingssessie, zorg ervoor dat de NOODSTOPKAART op de computerconsole is geplaatst en de veiligheidsclip stevig aan een kledingstuk is bevestigd. Als u valt, trekt de clip de NOODSTOPKAART uit de computerconsole en stopt de loopband onmiddellijk voor een noodgeval, wat helpt om verwondingen te voorkomen.

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. Strek 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. Strek 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. Strek zo ver mogelijk naar je teen. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



KUITEN/AHCILLESSTRETCH

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

Toepassingssoftware (APP)

Controleer of uw mobiele apparaat voldoet aan de vereisten voor de applicatie.

De vereisten van elke applicatie worden weergegeven in de Google PlayStore of de AppStore.

Probeer Kinomap nu 7 dagen gratis of kies de GRATIS FIT&HOME-app!

Android



Kinomap



iOS



Vergeet niet de draadloze verbindingfunctie op uw apparaat in te schakelen.

Android



FIT&SHOW



iOS



Houd er rekening mee dat we u geen complete handleiding voor de werking van de applicatie in deze handleiding kunnen bieden, aangezien de app van tijd tot tijd wordt bijgewerkt. Dit proces kan wijzigingen aanbrengen in de werking of het ontwerp van de applicatie. Raadpleeg de instructies in de specifieke app-downloadstore of neem contact met ons op.

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 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 RF350	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

LA TRASTIENDA DIGITAL

PRIXTON

