

# RUNNERFIT

*SPRINT*



**FIT**  
BY CECOTEC

GUÍA DE USO  
USER GUIDE  
GUIDE D'UTILISATION  
BEDIENUNGSANLEITUNG  
GUIA DO USUÁRIO  
GUIDA UTENTE

## ÍNDICE

Partes y componentes	5
Precauciones de seguridad	6
Montaje	9
Uso	12
Información de ejercicios	16
SAT	21

## INDEX

Components and parts	22
Safety instructions	23
Assembly	26
Operation	28
Exercise information	31
Technical Support Service	36

## INDEX

Description et pièces	37
Mesures de sécurité	38
Mount	41
Utilisation	43
Information sur l'exercice	47
SAV	52

## INHALT

53 Bauteile und Komponenten
54 Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitshinweise
60 Checkliste und Montage
63 Benutzerinformationen
64 Trainingshinweise
69 Technischer Kundendienst und Garantie

## INDICE

70 Descrizione e parti
71 Precauzioni di sicurezza
73 Funzionamento
76 Informazioni d'sso
79 Informazioni di formazione
85 SAT

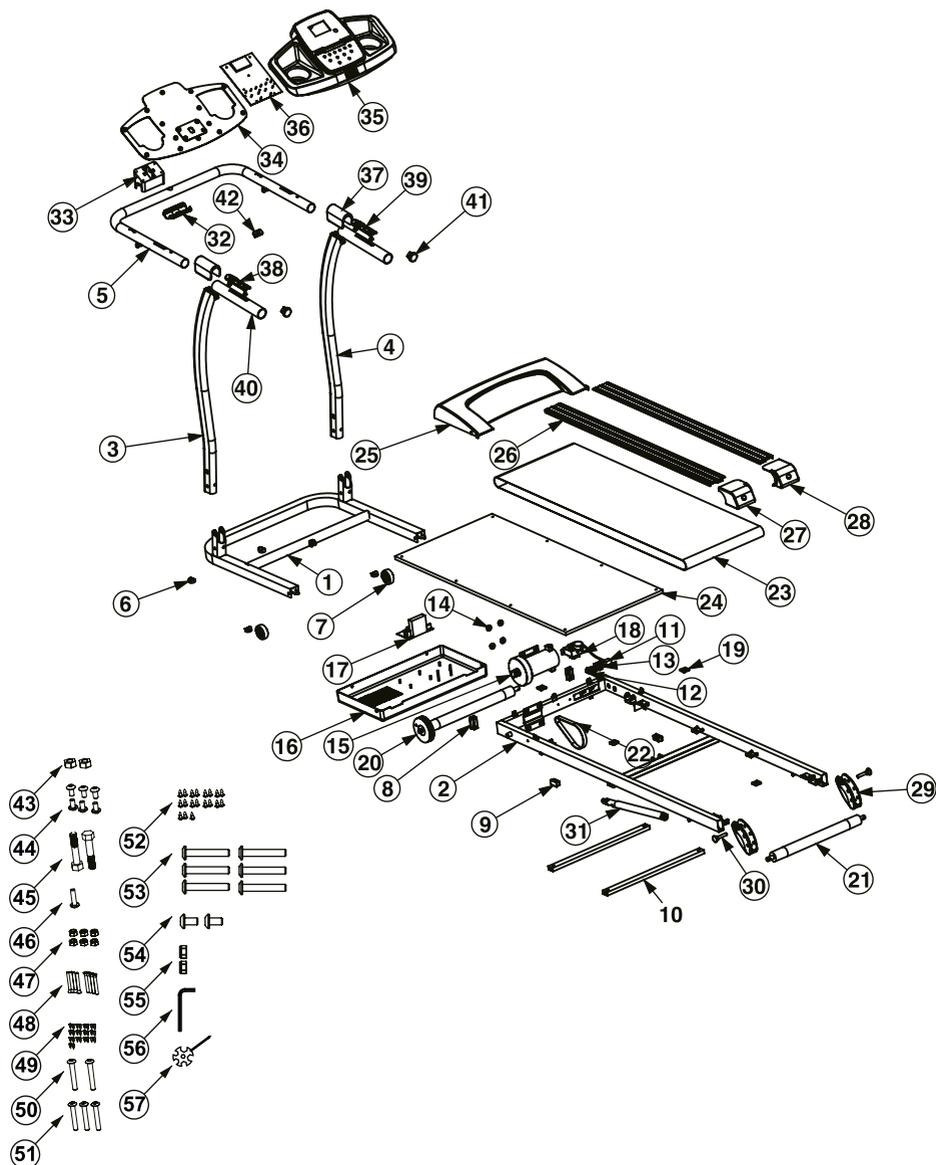
## ÍNDICE

86 Componentes e peças
87 Precauções de segurança
89 Instalação
92 Usando
95 Informações sobre exercício
101 SAT

# Partes y componentes

Parts and components - Pièces et composants

Parti e componenti - Peças e componentes



## PARTES Y COMPONENTES:

Nº	Descripción	Cantidad
1	Base frontal	1
2	Superficie de carrera	1
3	Barra del manillar (izquierda)	1
4	Barra del manillar (derecha)	1
5	Barra superior del manillar	1
6	Bases de goma	4
7	Ruedas de transporte	2
8	Tapas para la superficie de carrera	2
9	Tapas para el tubo de soporte	2
10	Tubo de fuerza	2
11	Cable	1
12	Protección de sobrecarga	1
13	Botón de encendido	1
14	Bases de goma para el motor	4
15	Motor	1
16	Carcasa del motor (inferior)	1
17	Tablero IC	1
18	Inductor	1
19	Pegatina EVA	4
20	Tubo del rodillo frontal	1
21	Tubo del rodillo (trasero)	1
22	Correa del motor	1
23	Correa de la carrera	1
24	Tabla de carrera	1
25	Carcasa del motor (arriba)	1
26	Tubo de estabilizador lateral	2
27	Tapa del extremo del bastidor (izquierda)	1
28	Tapa del extremo del bastidor (derecha)	1
29	Ajuste de la base	2
30	Pasadores	2

31	Brazo hidráulico	1
32	Tapa del rodamiento	1
33	Asiento del rodamiento	1
34	Carcasa del panel de control (inferior)	1
35	Carcasa del panel de control (superior)	1
36	Tablero del panel de control IC	1
37	Cubierta del manillar	2
38	Sensor manual del pulso con ON/OFF	1
39	Sensor manual velocidad +/-	1
40	Mango de espuma	2
41	Tapa del extremo del manillar	2
42	Llave de seguridad	1
43	Tuerca hexagonal M12*60	2
44	Tornillos de cabeza hexagonal M18*15	6
45	Tornillo hexagonal M12*60	2
46	Tornillo de cabeza hexagonal M8*30	1
47	Tuerca de bloqueo M8	6
48	Tornillo de cabeza plana para destornillador estrella M6*40	8
49	Tornillos de cabeza semiesférica Phillips ST3*8	26
50	Tornillo de cabeza hexagonal M8*55	2
51	Tornillo de cabeza hexagonal M8*50	3
52	Tornillo de cabeza plana grande ST4*12	19
53	Tornillo Allen M8*50MM	6
54	Tornillo Allen M8*15 MM	2
55	Tuerca M8	2
56	Llave Allen	1
57	Llave de tuercas	1

## PRECAUCIONES

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de usar la cinta de correr.
2. Nunca ponga en funcionamiento la cinta de correr mientras esté parado en la superficie de carrera. Sostenga siempre el manillar mientras use la cinta de correr.
3. Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios están correctamente informados de todas las precauciones.
4. Use la cinta de correr en el interior, situada en una superficie plana. Mantenga la cinta de correr lejos de la humedad excesiva y el polvo.
5. El nivel de seguridad de la cinta de correr solo puede garantizarse si se examina regularmente para detectar daños y desgaste. Reemplace las piezas defectuosas inmediatamente. Si hubiera algún componente defectuoso, no utilice la cinta de correr.
6. Mantenga a los niños sin supervisión siempre alejados de la cinta de correr.
7. La cinta de correr no debe ser utilizada por personas con un peso superior a los 110 kg.
8. Use ropa apropiada y zapatos deportivos para hacer ejercicio, no utilice ropa suelta o joyas que puedan quedar atrapadas en las piezas móviles.
9. No arquee la espalda cuando use la cinta de correr, siempre trate de mantener la espalda recta.
10. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicio, pare inmediatamente y descanse.
11. El monitor que marca las pulsaciones no es un dispositivo médico. El movimiento del usuario puede afectar la precisión de los sensores. Los sensores están diseñados únicamente como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia de las pulsaciones generales.
12. La cinta de correr no está destinada para propósitos terapéuticos.
13. La cinta de correr está destinada para uso doméstico, exclusivamente.
14. Conecte siempre el enganche a su ropa a la altura de la cintura y adjunte la llave de seguridad al panel de control antes de empezar su entrenamiento.

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Antes de empezar el entrenamiento, por favor, lea las instrucciones con atención. Asegúrese de conservar las instrucciones para mayor información, en caso de reparación o entrega de componentes.

- Este producto está exclusivamente diseñado para uso particular.
- Siga todos los pasos de las instrucciones de montaje con atención.
- Utilice solamente piezas originales.
- Antes del montaje, asegúrese de comprobar si la entrega está completa, conforme indica la lista de piezas.
- Para el montaje, utilice solo las herramientas adecuadas y solicite ayuda si es necesario.
- Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana y antideslizante. Debido a una posible corrosión, no se recomienda el uso en áreas húmedas.
- Compruebe antes del primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos de conexión se cierran bien y que estén en la condición correcta.
- Sustituya los componentes dañados de inmediato y/o no utilice la cinta hasta su reparación.
- En caso de reparaciones, utilice únicamente piezas de repuesto originales.
- En caso de necesitar alguna reparación, consulte a su distribuidor para mayor información.
- Evite el uso de detergentes agresivos para limpiar.
- Asegúrese de que el entrenamiento se inicia solo después de un correcto montaje e inspección.
- Para todas las partes ajustables, compruebe las posiciones máximas a las que pueden ajustarse/apretarse.
- Este producto está diseñado para adultos. Asegúrese de que los niños solo lo utilizan bajo la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de que las personas presentes durante la realización del ejercicio son conscientes de los posibles riesgos, por ejemplo, las partes móviles durante el entrenamiento.
- Advertencia: el ejercicio incorrecto/excesivo puede ocasionar daños a la salud.
- Por favor, siga los consejos para un correcto entrenamiento como se detalla en las instrucciones.

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Él le podrá asesorar sobre el tiempo de entrenamiento adecuado.

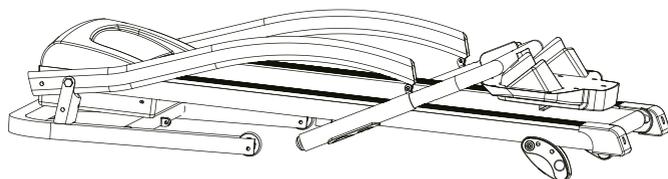


- El manual de instrucciones es solo para referencia de los clientes.
- El proveedor no puede garantizar los errores producidos.

Los datos proporcionados son solamente indicativos y no pueden utilizarse en aplicaciones médicas.

### LISTA DE COMPROBACIÓN

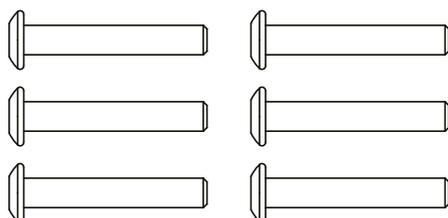
1. Bastidor principal



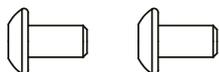
37. Cubremanillar (2 piezas)



53. Tornillo Allen M8x50 mm (6 piezas)



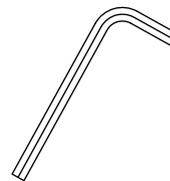
54. Tornillo Allen M8x15 mm (2 piezas)



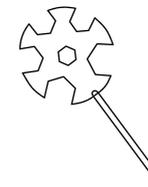
55. Tuerca M8 (2 piezas)



56. Llave Allen



57. Llave de tuercas

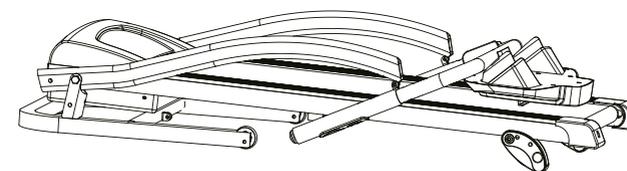


42. Llave de seguridad



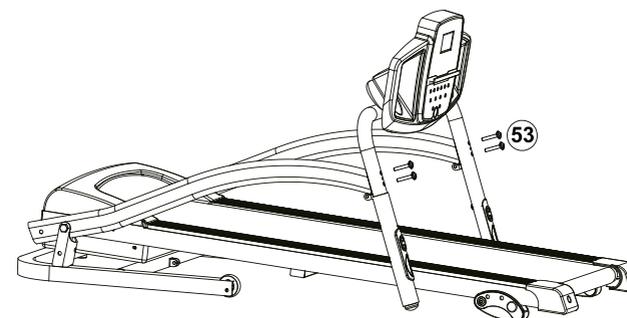
### MONTAJE

#### PASO 1



Coloque la cinta de correr en el suelo y abra el cuerpo a mano con cuidado.

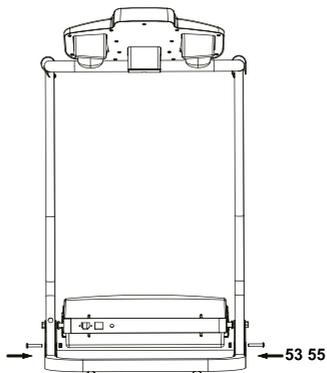
#### PASO 2



Fije el reposamanos y el panel de control en el cuerpo atornillando las 4 piezas de tornillos Allen M8x50mm (53) en su sitio. Aprételos con la llave Allen (56).

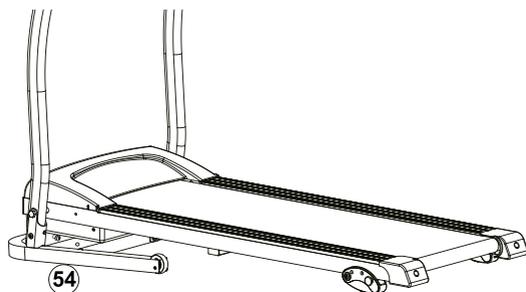


PASO 3



Despliegue las barandillas y ajuste el manillar con el bastidor principal atornillando los tornillos (2 piezas) M8x50mm (53) y las tuercas (2 piezas) M8 (55) con la llave Allen (56) y la llave inglesa (57).

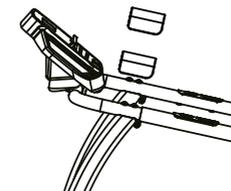
PASO 4



Fije el poste del manillar con el bastidor principal atornillando y apretando los tornillos Allen (2 piezas) M8x15mm (54) con la llave Allen (56).



PASO 5



Cubra los tornillos con 2 piezas de cubierta del manillar (37).

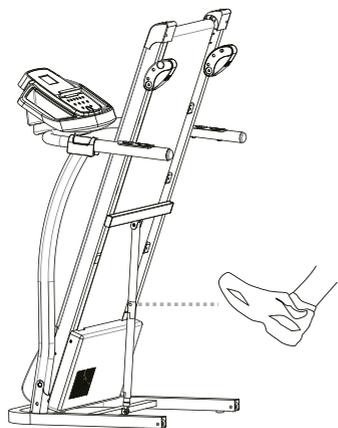
COMPLETADO



### Plegado/desplegado de la cinta de correr

Apague la cinta de correr, apague el interruptor de alimentación principal y desconecte el enchufe.

Levante el estribo con cuidado hasta escuchar un clic.



Presione para desplegar

## INFORMACIÓN DE USO

### Encendido de la cinta

Conecte el cable de alimentación a la pared y encienda la cinta de correr pulsando sobre el interruptor rojo ON/OFF en la parte de atrás del producto. La cinta deberá emitir un sonido y la pantalla LED se encenderá – ahora se encuentra en modo stand-by.

### Apagado de la cinta

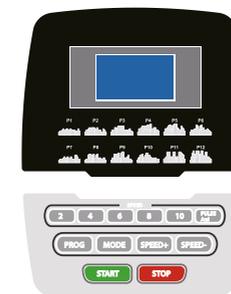
Cuando acabe el ejercicio, pulse el interruptor rojo ON/OFF en la parte de atrás del producto, desconecte la alimentación y el cable de la pared. Diríjase a la Sección de Mantenimiento del Manual de uso para mayor información sobre el mantenimiento de la cinta de correr.

### Botón de pausa de emergencia

Posicione el botón de parada de emergencia en el círculo amarillo del panel y enganche el “clip” a su ropa.

### Nota

La cinta no empezará a funcionar si el botón de parada de emergencia no está enganchado a ella. También puede parar la cinta en cualquier momento pulsando el botón de parada de emergencia y poniéndolo en modo apagado en el panel, la cinta se parará automáticamente.



### Puesta en marcha de la cinta

Para iniciar la cinta, pulse el botón START durante 3 segundos y empezará la cuenta atrás. La cinta empezará con la velocidad mínima de 0,8 km/h durante 60 segundos.

### Cambio de velocidad

Hay tres formas de aumentar o disminuir la velocidad.

1. En el panel de control - pulsando los botones de arriba y abajo.
2. Controles del panel - pulsando los botones de la izquierda.
3. Botones de encendido rápido - pulsando estos botones para aumentar la velocidad a 2, 4, 6, 8 o 10 km/h.

### Cambio del tiempo en modo manual

1. Pulse el botón MODE una vez - en la pantalla LED se mostrará: 30 minutos.
2. Seleccione la hora utilizando los botones de velocidad.
3. Pulse el botón START - la máquina emitirá un pitido y comenzará a moverse a la velocidad más baja, 0,8 km/h.
4. Seleccione la velocidad - consulte Cambio de la sección de velocidad.
5. El LED mostrará el tiempo que queda.

### Cambio de la distancia en el modo manual

1. Pulse el botón MODE dos veces - en la pantalla LED se mostrará: 1 km.
2. Seleccione la distancia usando los botones de velocidad.
3. Pulse el botón START - la máquina emitirá un pitido y comenzará a moverse a la velocidad más baja, 0,8 km/h.
4. Seleccione la velocidad - consulte Cambio de la sección de velocidad.
5. El LED mostrará la distancia que queda. Seleccione los programas preestablecidos.

### Programación

Hay 12 programas preestablecidos para que pueda elegir y cambiar tanto el tiempo como la velocidad a su gusto.

Los programas preconfigurados tienen cada uno un tiempo preestablecido de 30 minutos dividido en 20 segmentos de 1,5 minutos (cada uno representa un 5 % del total del tiempo seleccionado). Están indicados en la siguiente tabla.

1. Pulse el botón PROG hasta que el programa deseado se muestre en la pantalla LED:
2. Seleccione el tiempo entre 5 y 60 minutos usando los botones de velocidad.
3. Pulse el botón START – la máquina emitirá un sonido y el programa se iniciará automáticamente.

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

### Calorías quemadas y pulsaciones

Presione el botón PULSE/CAL una vez para controlar el número de calorías que ha quemado.

Presione el botón PULSE/CAL dos veces y ponga sus dedos sobre el sensor plateado de las pulsaciones para monitorear sus pulsaciones.

### Parado de la cinta

Tan solo tiene que pulsar el botón STOP en el panel de control o quitar el botón de parada de emergencia y la cinta se detendrá automáticamente.

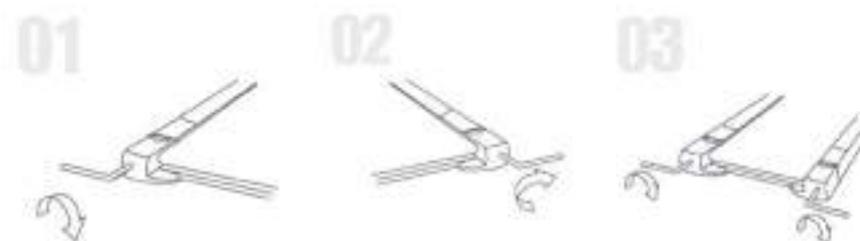
### AJUSTE DE LA SUPERFICIE DE CORRER

Si la superficie de correr se afloja, se puede ajustar girando ambos lados de manera uniforme.

Girando en sentido horario se apretará la superficie de correr. Girando en sentido antihorario se aflojará la superficie de correr.

Si la superficie de correr se mueve hacia un lado, ajústela apretando el lado que se haya aflojado. Girando en sentido horario se apretará. Girando en sentido antihorario se aflojará.

Se recomienda realizar pequeños ajustes, por ejemplo, es preferible apretar un cuarto o la mitad frente a realizar vueltas completas y apretar la superficie de rodadura con demasiada fuerza y dañar la cinta.



## INFORMACIÓN SOBRE EL EJERCICIO

### Inicio

La forma de empezar el ejercicio depende de cada persona. Si no ha ejercitado por un periodo largo de tiempo, ha estado inactivo o tiene sobrepeso, deberá comenzar despacio, aumentando el tiempo de ejercicio regularmente, quizás en sesiones de unos pocos minutos a lo largo de semana. Combine una dieta con un aporte nutricional controlado con una simple pero efectiva rutina de ejercicios y esto le ayudará a sentirse mejor.

### Fitness aeróbico

El ejercicio aeróbico está definido de forma simple como una actividad sostenible que aumenta el suministro de oxígeno a los músculos a través de la sangre bombeada por el corazón. Con el ejercicio regular, su sistema cardiovascular será más fuerte y eficiente. Su tasa de recuperación, es decir, el tiempo que tarda su corazón en llegar a su nivel normal en reposo, también disminuirá. Sin embargo, su capacidad aeróbica aumentará con un ejercicio regular, a lo largo de seis - ocho semanas.

Inicialmente solo será capaz de hacer ejercicio durante unos pocos minutos al día. No dude en respirar por la boca en caso de necesitar más oxígeno. Utilice la "prueba del habla". Si no puede mantener una conversación durante el ejercicio, significa que está trabajando muy duro. Sin embargo, la capacidad aeróbica se construirá gradualmente con el ejercicio regular, durante las próximas seis a ocho semanas.

No se desanime si le lleva más tiempo empezar a sentirse menos aletargado, cada persona es diferente y algunas conseguirán este objetivo antes que otras. Trabaje en su zona de confort y ya llegarán los resultados. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica más duro tendrá que trabajar para mantenerse en su zona objetivo.

### Calentamiento

Un programa satisfactorio de ejercicios consiste en tres partes: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento.

No empiece nunca una sesión sin calentar previamente. No acabe nunca sin enfriar correctamente. Realice entre cinco y diez minutos de estiramientos antes de comenzar

su entrenamiento para prevenir lesiones musculares, tirones y calambres.

### Nota

Un entrenamiento incorrecto o excesivo podría dañar su salud. Por favor, lea la información sobre ejercicios primero.

### Sesión de ejercicios aeróbicos

Las personas que empiecen a hacer ejercicio no deberán entrenar más de un día a la semana.

A medida que aumente su nivel aumente este porcentaje a dos o tres días a la semana.

Cuando se sienta cómodo con su rutina, podrá realizar ejercicio 6 días a la semana.

Tómese siempre un día de descanso por semana.

### Ejercicio en su zona objetivo

Para asegurarse de que su corazón está trabajando en su zona objetivo de ejercicio, necesitará tomarse el pulso. Si no tuviera un monitor de pulso (ya sea del producto que está utilizando o una unidad independiente patentada), tendrá que localizar el pulso en la arteria carótida. Está situada en el lado del cuello y se puede sentir mediante el uso de los dedos índice y medio. Basta con contar el número de latidos que sientes en 10 segundos y luego multiplicarlo por seis para obtener su pulso. Esto debe realizarse antes de empezar a hacer ejercicio para tener una fácil referencia.

**Zona objetivo**

Para determinar su zona objetivo, consulte la siguiente tabla. Si empieza a hacer ejercicios y no está muy en forma, consulte la columna de la izquierda. Si realiza ejercicios de forma regular, y tiene buena capacidad aeróbica, consulte la columna de la derecha.

E d a d usuario	Zona objetivo no condicio- nada A	Zona objetivo condiciona- da B
Años	Pulsaciones por minuto	Pulsaciones por minuto
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 y más	105-125	115-135

**Programa básico de entrenamiento aeróbico**

Para una rutina básica de ejercicio aeróbico, sugerimos que pruebe lo siguiente. Recuerde respirar correctamente, hacer ejercicio a su propio ritmo y no sobreentrenar para no ocasionar lesiones.

**Semanas 1 y 2**

*Calentamiento 5-10 minutos*  
*Enfriamiento 5 minutos*

Ejercicios 4 minutos en 'A'  
1 minuto de descanso  
Ejercicios 2 minutos en 'A'  
Ejercicio lento 1 minuto

**Semanas 3 y 4**

*Calentamiento 5-10 minutos*  
*Enfriamiento 5 minutos*

Ejercicio 5 minutos en 'A'  
1 minuto de descanso  
Ejercicio 3 minutos en 'A'  
Ejercicio lento 2 minutos

**Semanas 5 y 6**

*Calentamiento 5-10 minutos*  
*Enfriamiento 5 minutos*

Ejercicio 6 minutos en 'A'  
1 minuto de descanso  
Ejercicio 4 minutos en 'A'  
Ejercicio lento 3 minutos

**Semana 7 y 8**

*Calentamiento 5-10 minutos*  
*Enfriamiento 5 minutos*

Ejercicio 5 minutos en 'A'  
Ejercicio 3 minutos en 'B'  
Ejercicio 2 minutos en 'A'  
Ejercicio lento 1 minuto  
Ejercicio 4 minutos en 'A'  
Ejercicio lento 3 minutos

**Semana 9 y siguientes**

*Calentamiento 5-10 minutos*  
*Enfriamiento 5 minutos*

Ejercicio 5 minutos en 'A'  
Ejercicio 3 minutos en 'B'  
Ejercicio 2 minutos en 'A'  
Ejercicio lento 1 minuto  
Repetir todo el ciclo 2 o 3 veces

Esta es solo una sugerencia de programa y puede no satisfacer todas necesidades individuales.

**Ejercicios de calentamiento y enfriamiento**

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relájese. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de su sesión de ejercicio aeróbico y también después de que haya terminado.



**Girar la cabeza**

Gire su cabeza hacia la derecha una vez, hasta sentir un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. Después, gire la cabeza hacia atrás una vez, extendiendo su barbilla. Luego gire la cabeza hacia la izquierda una vez, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por ultimo, deje caer la cabeza hacia el pecho una



vez. Repita estos ejercicios 2 -3 veces.



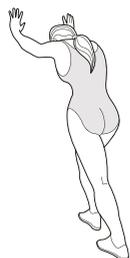
### Toque sus pies

Incline su cintura poco a poco hacia delante, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estire suavemente hacia abajo tanto como pueda de forma cómoda y mantenga esta posición durante 10 segundos.



### Ascenso del hombro

Gire y levante su hombro derecho hacia la oreja una vez. Relájese y repita lo mismo para el hombro izquierdo. Repita 3-4 veces.



### Estiramiento de Aquiles

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Sosténgase a usted mismo con una pierna mientras la otra se coloca detrás de usted con el único plano en el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se mantengan estirados durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



### Estiramiento lateral

Abra los brazos a los lados y levántelos suavemente por encima de su cabeza. Levante su brazo derecho tan alto como sea posible una vez, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda baja. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repita 3 - 4 veces.



### Estiramiento del muslo interno

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, manteniendo las plantas de los pies juntas. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga esta posición durante 5 segundos. Libere y repita 3-4



veces.



### Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia delante, hacia el pie derecho y mantenga esta posición durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2-3 veces.

### Enfriamiento

Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, también debe enfriarse caminando a un ritmo lento y relajado durante un minuto más o menos, para permitir que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad.

### SERVICIO ASISTENCIA TÉCNICA - SAT

La cinta de correr Runnerfit Sprint tiene una garantía de 2 años desde la fecha de compra, siempre y cuando se conserve y envíe la factura de compra, el producto esté en perfecto estado físico y se le dé un uso adecuado tal y como se indica en este manual de instrucciones.

La garantía no cubrirá:

- Si el producto ha sido usado fuera de su capacidad o utilidad, maltratado, golpeado, expuesto a la humedad, tratado con algún líquido o substancia corrosiva, así como por cualquiera otra falla atribuible al consumidor.
- Si el producto ha sido desarmado, modificado o reparado por personas no autorizadas por el SAT oficial de Cecotec.
- Si la incidencia es originada por el desgaste normal de las piezas debido al uso.
- El coste de los portes de la recogida del producto ni de la entrega.

Si en alguna ocasión detecta una incidencia con el producto, debe contactar con su distribuidor o con el Servicio de Asistencia Técnica oficial de Cecotec y hacer llegar la factura de compra del producto vía e-mail:

sat@cecotec.es



**FIT** BY CECOTEC