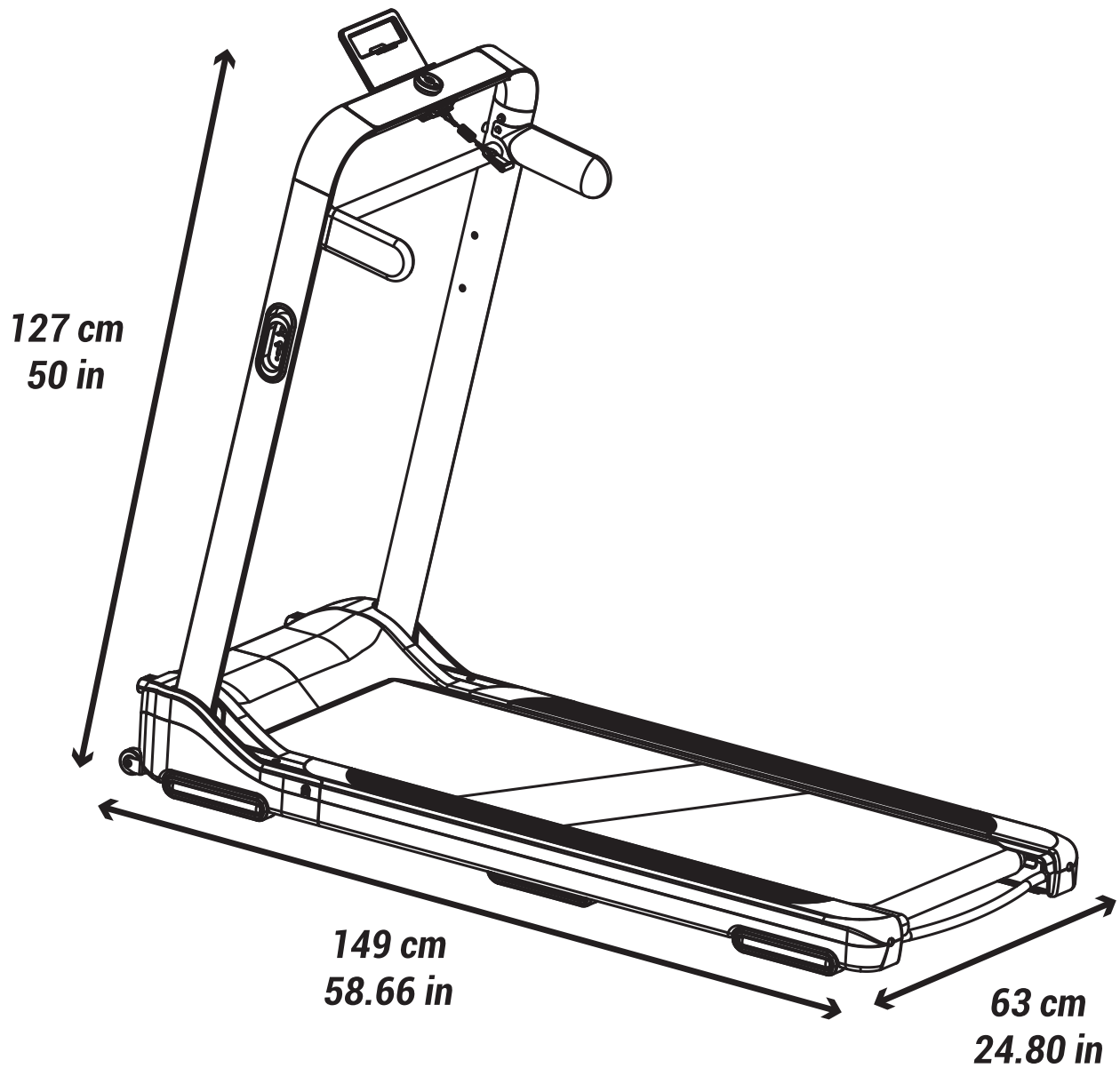


INITIAL RUN



INITIAL RUN
41.7 kg / 91.9 lbs



MAXI
100 kg
220 lbs

EN TREADMILL - USAGE NOTICE	7
FR TAPIS DE COURSE - UTILISATION	10
ES CINTA DE CORRER - INSTRUCCIONES DE USO	13
DE LAUFBAND - BEDIENUNGSANLEITUNG	16
IT TAPIS ROULANT - ISTRUZIONI PER L'USO	19
NL LOOPBAND - GEBRUIKSHANDLEIDING	22
PT PASSADEIRA - INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO	25
PL BIEŻNIA - INSTRUKCJA OBSŁUGI	28
HU FUTÓPAD - HASZNÁLATI ÉRTESETÉS	31
RO BANDĂ DE ALERGARE - MANUAL DE UTILIZARE	34
SK BEŽECKÝ PÁS - NÁVOD NA POUŽITIE	37
CS BĚŽECKÝ PÁS - UŽIVATELSKÉ POKYNY	40
SV LÖPBAND - BRUKSANVISNING	43
HR TRAKA ZA TRČANJE - OBAVIJEST O UPOTREBI	46
SL TEKALNA STEZA - OPOMBA O UPORABI	49
TR KOŞU BANDI - KULLANIM KILAVUZU	52
LT BĖGIMO TAKELIS - LIETOŠANA	55
SR TRAKA ZA TRČANJE - UPOTREBA	58
LV SKREJCEĻŠ - LIETOŠANA	61
EL ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ	64
BG БЯГАЩА ПЪТЕКА - РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА	67
KK ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫ - ПАЙДАЛАНУ	70
RU БЕГОВАЯ ДОРОЖКА - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	73
UK БІГОВА ДОРІЖКА - ВИКОРИСТАННЯ	76
VI MÁY CHẠY BỘ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG	79
ID TREADMILL - PETUNJUK PENGGUNAAN	82
ZH 跑步机 - 使用说明书	85
JA トレッドミル - 仕様書	88
ZT 跑步機 - 使用手冊	91
TH สຸ່ງຮົ່ຟຟ້າ - ຄຳນະນຳສຳຮັບການກຳຮັງງານ	94
KO 러닝머신 - 사용 설명서	97
KM ຍ້າສຸ່ງຮົ່ບາຄຸ່ງຮົ່ມ - ເສ່ຼ່ງຮົ່ເກ່ໂຕກຳຮັງງານກຳຮັງງານ	100
AR جهاز المشاية الكهربائية - دليل الاستخدام	103

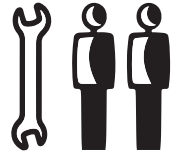
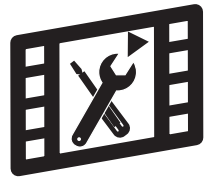


AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - aptarmavimas po pardavimu - Nakon prodaje - PÉSPÁRDOŠANAS SERVISS - ΕΕΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТУДАН КЕЙИҢГІ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - післяпродажне обслуговування - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - सेवागुणबुधिकागणक - البيع خدمة بعد

.....106

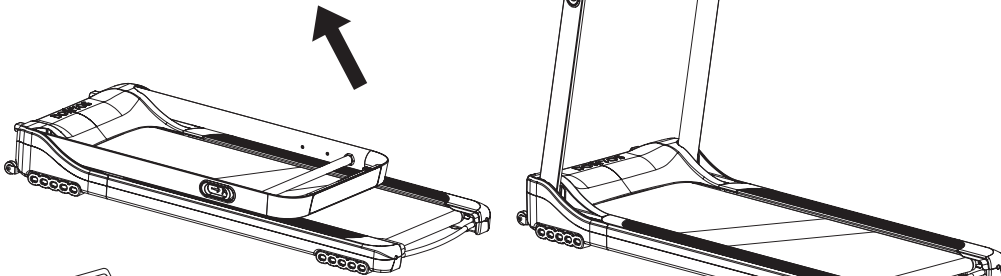
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZE-
RELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - MONTAŽA - MONTAJ -
MONTĚŠANA - MONTAŽA - MONTĚŠANA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - МОНТАЖ - ΚΥΡΑΚΤΥΡΥ - УСТАНОВКА
- МОУТАЖ - LÁP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安装 - การประกอบ - 펠치기 - ប្រមូលផ្តុំ - التركيب

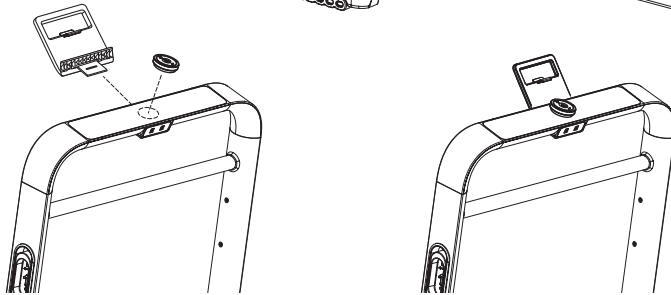


5 min

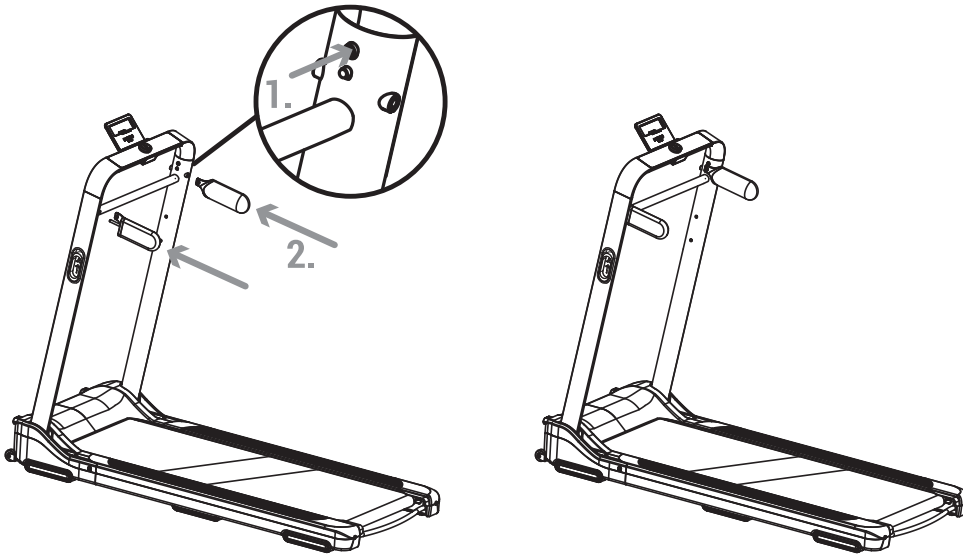
1.



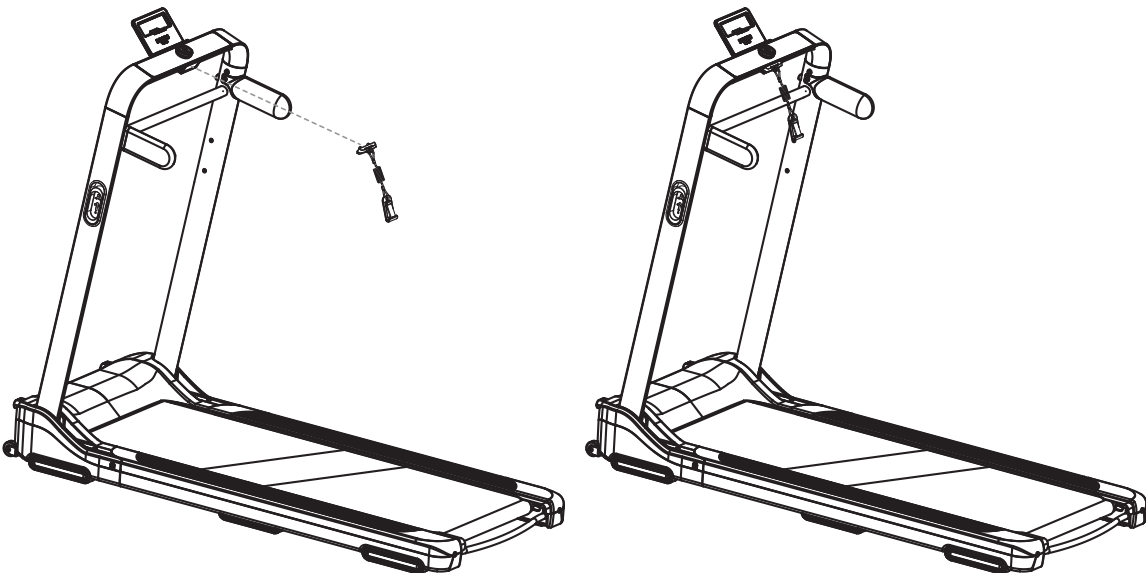
2.



3.

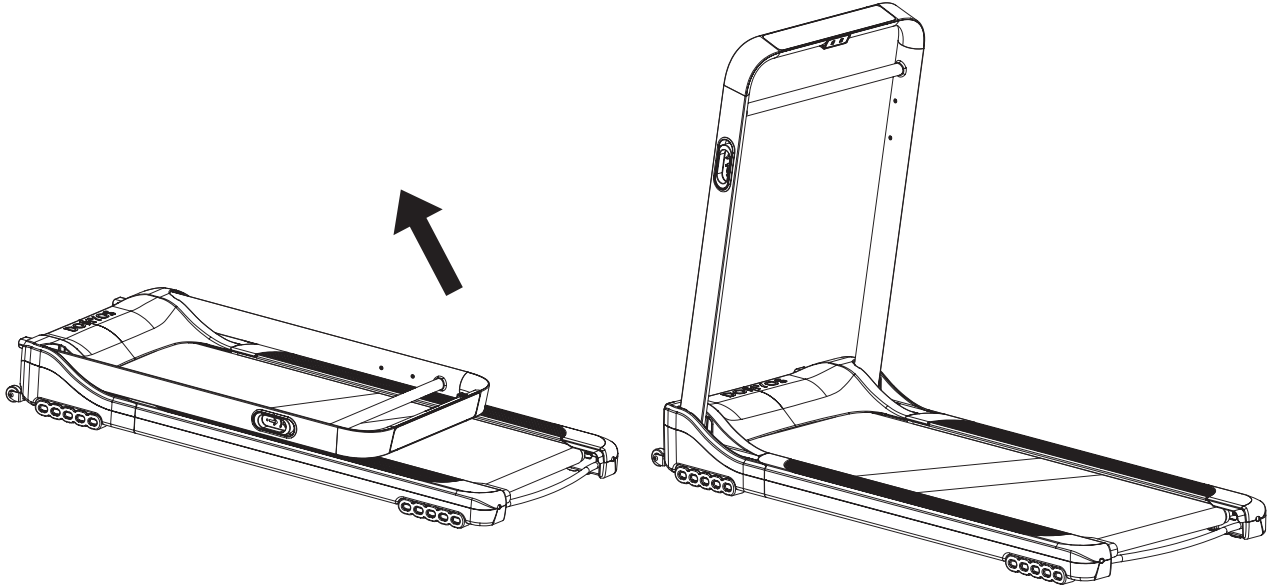


4.



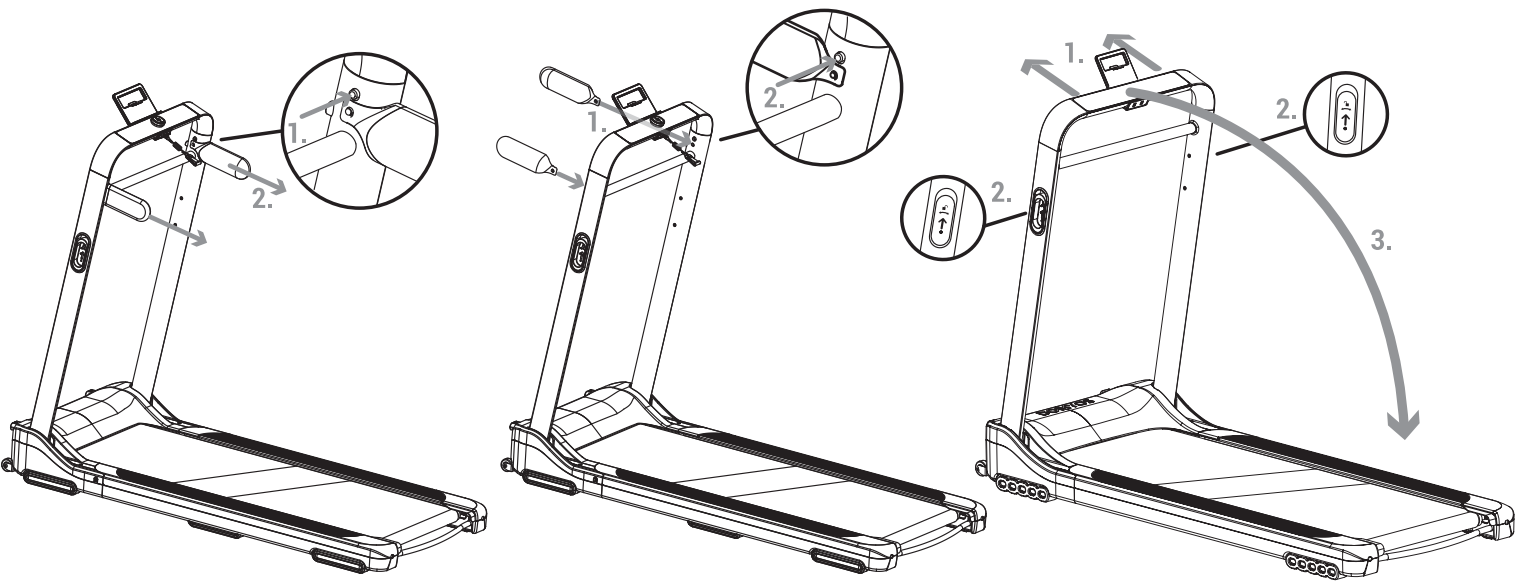
UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSEINANDERKLAPPEN - SPIEGAMENTO - UITKLAPPEN - DESDOBRAMENTO - ROZKŁADANIE - KIHAJTÁS - DEPLIERE - ROZKŁADANIE - ROZLOŽENÍ - UPPFÄLLNING - RASKLAPANJE - RAZKLAPLJANJE - AÇMA - ATLOCİŞANA - RASKLAPANJE - ATLOCİŞANA - ΑΝΟΙΓΜΑ - РАЗГЪВАНЕ - ЖАЮ - РАСКЛАДЫВАНИЕ - РОЗКЛАДАННЯ - RÖ - PEMBUKAAN - 展开 - 広げ方 - 展開 - การกางออก - 퍼기 - ၵိးပွတ် - المذ



FOLDING

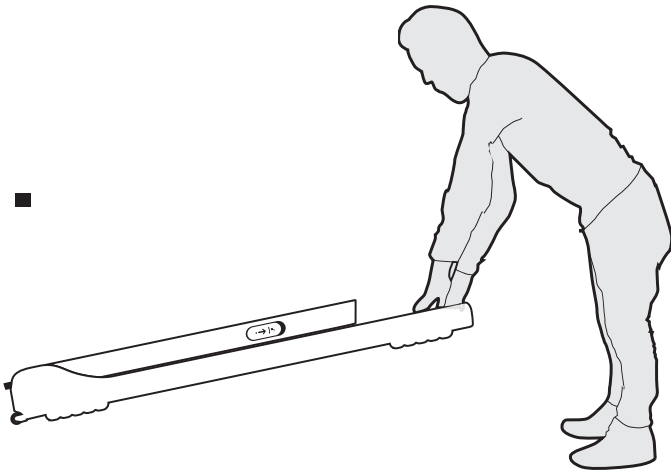
PLIAGE - PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN - RIPIEGAMENTO - INKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKŁADANIE - SLOŽENÍ - HOPFÄLLNING - SKLAPANJE - SKLAPLJANJE - KATLAMA - SALOCİŞANA - SKLAPANJE - SALOCİŞANA - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - СГЪВАНЕ - ЖИНАУ - СКЛАДЫВАНИЕ - СКЛАДАННЯ - GÄP - PELIPATAN - 折叠 - 折りたたみ方 - 折疊 - การพับ - 접기 - ပွတ် - الطي



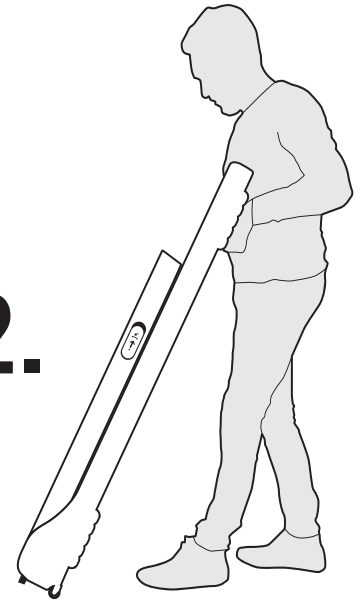
MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - PREMJEŠTANJE - PREMIKANJE - HAREKET ETME - PÄRVIETOŠANA - POMERANJE - PÄRVIETOŠANA - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ПРЕМЕСТВАНЕ - ЖЫЛЖЫТУ - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - ПЕРЕМІЩЕННЯ - DI CHUYỀN - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - การ ផ្លាស់ទី - النقل

1.

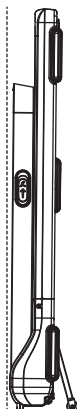
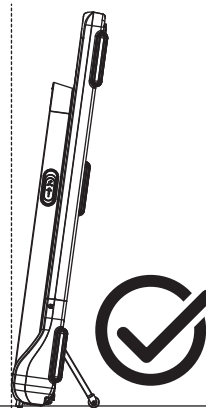
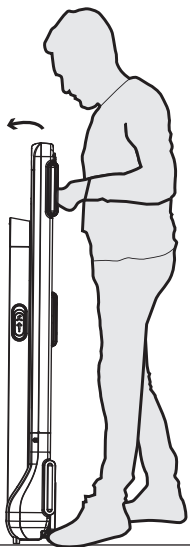


2.



STORAGE

STOCKAGE - ALMACENAMIENTO - LAGERUNG - RIPONIMENTO - OPSLAG - ARMAZENAMENTO - PRZECHOWYWANIE - TÁROLÁS - DEPOZITARE - SKLADOVANIE - SKLADOVÁNÍ - FÖRVARING - SKLADIŠTENJE - SHRANJEVANJE - SAKLAMA - UZGLABÁŠANA - SKLADIŠTENJE - UZGLABÁŠANA - ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ - СЪХРАНЕНИЕ - САҚТАУ - ХРАНЕНИЕ - ЗБЕРІГАННЯ - KHO - PENYIMPANAN - 存储 - 保管 - 存放 - การเก็บรักษา - 보관 - ប្រជាប់ផ្ទុក - تخزين



You have chosen a DOMYOS product and we would like to thank you for your trust in us. Whether you are a beginner or a high-level sportsman or woman, DOMYOS is by your side to help you stay fit or get fit. Our teams always strive to design the best products for your needs. However, should you have any comments, suggestions or questions, we would love to hear them on our website deathlon.com. The site also contains tips for your practice and assistance for potential issues. We wish you successful training and hope that this DOMYOS product will meet your expectations. On the website you will also find training advice and support in case you need it.

PRESENTATION

The practice of walking or running on a treadmill provides a full cardio and muscle workout, for beginners to advanced users. The benefits of this practice are as follows:

1. Improve your breathing and cardiovascular system
2. Keep in shape
3. Rehabilitate with suitable exercises
4. Lose weight when combined with a suitable diet

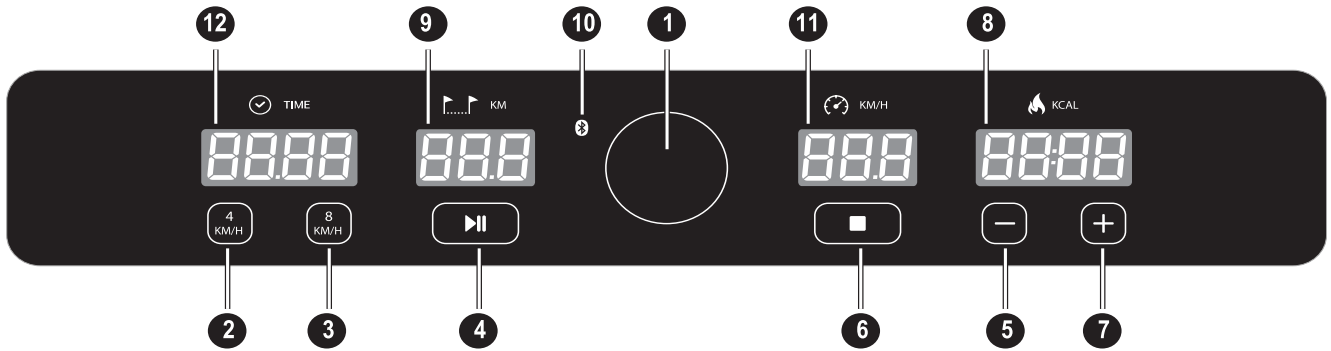
TECHNICAL CHARACTERISTICS

- This treadmill has been designed for walking and running 1 to 12 km/h
- The running surface is 45 x 120 cm
- Your treadmill has 4 display functions : Time, Distance, Speed, Calories, directly on the console
- You have the option to access a coaching system and more sessions with Domyos
- E Connected application, available on tablets and smartphones connected by Bluetooth to your treadmill
- USB port keeps your electronic devices in charge
- This treadmill comes with remote control to adapt your speed at any time without touching the console
- The electricity consumption of the treadmill is 1000-1100 W for a userweight 90kg and 12km/h
- Level of acoustic pressure measured 1 m from the surface of the machine and at a height of 1.6 m above the ground: 70 dBa (at max speed 12km/h, without runner) Noise emission under load is higher than without load.
- This treadmill is intended for use up to 5 hours a week

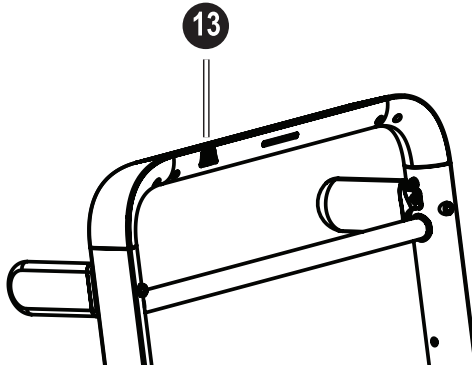
USING THE CONSOLE

Buttons and display

- Position of remote control 1 5 Speed Decrease Button (Continue decreasing if long press)
- Quick access button : 4 km/h 2 6 Stop Button
- Quick access button : 8 km/h 3 7 Speed Increase Button (Continue increasing if long press)
- Start / Pause Button 4 8 Display Window : Calories and Heart rate value (if activate, take turns to switch every 5 seconds)



- Display Window : Distance 9 12 Display Window : Time
- Display Window : Bluetooth logo 10 13 Usb Port : Only maintain the power for your device, not support quick charge
- Display Window : Speed (1-12 km/h) 11



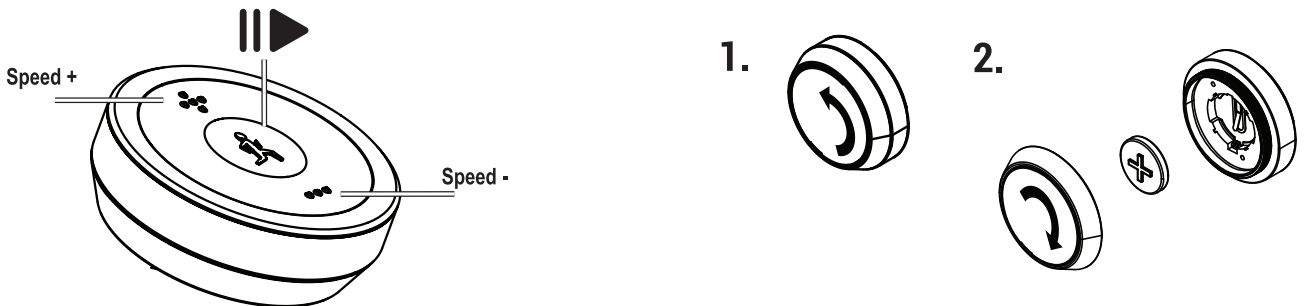
START-UP

- Plug in the power cord.
- Move the switch near the power cord to «I».
- Stand on the treadmill footrest.
- Attach the safety key clip to your garment.
- Insert the safety key into the slot on the console
- Your screen lights up and your treadmill is ready to use!

QUICK START

The quick start mode allows you to exercise without following a specific program, by managing the speed and distance for yourself. To do this, press the START button and the Treadmill will automatically start at 1km/h. Press the + and - buttons to adjust the speed

REMOTE CONTROL






Remote Control Pairing : Press + and - together for 3 seconds, if success pairing BLUE LED blinking and BEEP from Console if RED LED appears blinking, it means low battery power. Please open battery cover and change a new one (CR 2032).

COMPATIBLE WITH THE DOMYOS E-CONNECTED APPLICATION

You can connect your treadmill via Bluetooth to the Domyos E-Connected application and to partner applications, available on tablet and smartphone. Bluetooth connection between the treadmill and telephone can be done from the application.

ACTIVATE/DEACTIVATE THE BEEP ON THE CONSOLE:

When you press a button on the console, a beep notifies you that your action has been taken into account. You can deactivate this beep: To access the start-up/welcome screen on the console, press the  button several times. Press the  button to activate the beep / Press the  button to deactivate the beep. To exit, wait for 5 seconds until display return to the home screen.

MAINTENANCE OF YOUR TREADMILL

It is essential to conduct regular maintenance checks in order to ensure optimum performance and a long service life for your treadmill. Please read and abide by the instructions set out below. If the treadmill is not maintained in the manner stated, this could lead to excessive wear and tear and may also cause permanent damage. For all kind of maintenance, disconnect all power before servicing the treadmill. If you have any questions, contact your Decathlon store or visit decathlon.com

MAINTENANCE AFTER EACH USE

Pull the plug out of the socket. Inspect all the external parts of the treadmill and ensure they are properly fastened. Worn or damaged components shall be replaced immediately or the treadmill removed from service until the repair is made. Only manufacturer-supplier or approved components shall be used to maintain and repair the treadmill.

CLEANING:

- Dust and sweat can quickly damage your treadmill. It is recommended to carefully clean the latter after each use.
 - Turn off your treadmill and unplug it.
 - Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and remove the dust and stains from the ramps, the upright supports, the foot-rests, the body and the motor cap.
 - Do not use any cleaning product under the running belt.
 - Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and wipe the console and the screens. Do not spray the cleaning product directly onto the treadmill, and do not use ammonia or acid-based cleaning products.
- Ensure that the running belt is properly centred and sufficiently taut. If it is, do not make any adjustments. If it needs adjusting, refer to the instructions below.

THE SERVICE INDICATOR APPEARS





Every 200 km, the treadmill shows "GO SERVICE", you must carry out maintenance on your treadmill: lubrication, screw tightness, etc You can find all of our maintenance tips on our website. To get rid of the "SERVICE" word, safety key inserted, click on the

 and  buttons.

HELP WITH CHANGING THE BELT TENSION



Your treadmill is equipped with a programme to help with changing the belt tension. This programme can show a value on the screen that you can change by tightening or loosening the belt tension adjusting screw.

To access the assistance mode, follow the following steps:

- Remove the safety key Hold and press for 3 seconds the  and  buttons.
- A double beep informs you that you have entered configuration mode.
- The console displays «TEST START», press  and replace the security key.
- The treadmill should turn without a user on top. To start the treadmill in help mode, click on  in this mode, then insert the safety key.
- The treadmill will now begin, and go up to 5 km/h. Speed is shown on the console
- As soon as 5 km/h is reached, a screen shows the assistance value. Value to reach for optimal setting with no user on the running belt should be : 1.09 (+/- 0.03)
- Here's how to change this value:



- If the value that displays is lower, you must tighten the running belt. You must tighten the two screws of the rear roller, in the same way on each side, in a clockwise direction.
- If the value is higher, you must reduce the tension of the running belt. You must loosen the two screws of the rear roller, in the same way on each side, in a counter-clockwise direction.
- A half turn of the key = 0,03

- Clicking on  button shows the next screens for speed, motor tension and electronic card temperature. These screens cannot be used to set the belt tension.
- To exit assistance mode at any time, click on the  button.

Lubricating the board

It is advisable to lubricate your treadmill in order to limit the amount of friction between the running belt and the deck. No lubrication is necessary if traces of silicone are present on the inner side of the running belt or on the deck (and the surface is damp and slightly greasy).

Turn off your treadmill and unplug it.

Lift the edges of the running belt and coat the inner surface with 5 to 10ml of silicone.*

Plug your treadmill in again. Make the belt rotate at a speed of 4 km/h (2.5 mph), with no-one on it, for 10 to 20 seconds.

Your treadmill is ready for use!

*Please note that if you use too much silicone, you could harm the proper functioning of your treadmill (risk of skidding). For your purchases of lubricant, please contact your usual DECATHLON store or www.decathlon.com.



CENTERING OF THE RUNNING BELT

The running belt is no longer centred:

Locate the colour indicators on the back of your treadmill.

If you see red, the belt needs to be re-centred. This helps protect the running belt and avoids unexpected shutdowns.

Run your treadmill at 4km/h (2.5 mph) and stand at the back of the machine.

• **The belt is offset to the left:**

Turn the left adjustment screw clockwise a half turn.

• **The belt is offset to the right:**

Turn the right adjustment screw clockwise a half turn.

Leave your treadmill running until the belt repositions itself (1-2 minutes) and repeat the operation if necessary. However, be careful not to overtighten the belt.

• **The running belt stops while running**

The running belt is a wearing part that becomes loose over time. Re-tighten it as soon it begins to slip (sliding sensation, jerks in speed).

Turn the 2 adjustment screw clockwise a half turn.

Repeat the operation if necessary, but be careful not to overtighten the belt. The belt is properly tightened if you can lift the edges 2 to 3 cm on each side



TROUBLESHOOTING

The treadmill does not turn on or turns off during use:

- Make sure the power cord is plugged into a working wall outlet (to check if the wall outlet is working, plug in a lamp or other electrical device to verify).
- Make sure the power cord is properly inserted into the back of the Treadmill.
- Check the switch on the Treadmill frame, near the power cord, to make sure it is in the «**o**» position.
- Check the fuse

The treadmill makes a noise:

- Rubbing noise: Check that the running belt is properly centred (the belt must not rub against the sides).
 - Grinding noise: Check, and if necessary, tighten all the external parts of the running belt.
- However, some noises are related to use. They can come from the rubbing of your shoes on the running belt or from the passage of the running belt's heat seal on the rollers.

If the circuit breaker in my house blows while I'm using my treadmill :

Make sure the power cord is plugged into a wall outlet and not connected via a power strip or extension cord.

Make sure only your treadmill is plugged into the 16 amp circuit breaker.

ERROR CODES

Error Code	Explanation	Checks
------------	-------------	--------

E1	Communication problem between the console and the control board	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turn the Treadmill off with the on/off switch for one minute, then on again. <p>If the problem persists go to step 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Turn the Treadmill off at the on/off switch and unplug it. 3. Check that the console cable is properly connected to the console and the control board. 4. Check that the PINs on the console cable connectors are not bent or broken. 5. Check that the console cable is not damaged, crushed or cut during installation. <p>If the problem persists go to step 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. The damaged part (cable, console or control card) will have to be replaced. Contact technical support.
E4	Control board safety relay damaged	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turn the Treadmill off with the on/off switch for one minute, then on again. <p>If the problem persists go to step 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. The control board needs to be replaced. Contact technical support.
E5	Motor overcurrent protection	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turn the Treadmill off with the on/off switch for one minute, then on again. <p>If the problem persists go to step 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. The damaged part (motor or control board) must be replaced. Contact the technical support.
E7	Overvoltage or undervoltage protection of the home's electrical system	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turn the Treadmill off with the on/off switch for one minute, then on again. <p>If the problem persists go to step 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Make sure the belt is not plugged into an extension cord or power strip, but is plugged directly into a grounded outlet. 3. Have a professional check that the voltage at your outlet is between 135 VAC and 279 VAC. <p>If the problem persists go to step 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. The damaged part (control card) will have to be replaced. Contact the technical support.
E11	Overheating of the control board	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turn the Treadmill off with the on/off switch for one minute, then on again. <p>If the problem persists go to step 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Make sure that your treadmill is not placed in an environment that is too hot (veranda, behind a bay window, etc.). The treadmill must come down in temperature. <p>If the problem persists go to step 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. The damaged part (control card) will have to be replaced. Contact the technical support.
E12	Tilt motor problem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turn the Treadmill off with the on/off switch for one minute, then on again. <p>If the problem persists go to step 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Make sure that your treadmill is not placed in an environment that is too hot (veranda, behind a bay window, etc.). The treadmill must come down in temperature. 3. It is also possible that the tilt motor has been overloaded during use. Allow the tilt motor to cool. 4. Check that the tilt motor cables are properly connected to the control board. <p>If the problem persists go to step 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. The damaged part (tilt motor or control board) will need to be replaced. Contact technical support.
E14	Tilt motor problem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turn the Treadmill off with the on/off switch for one minute, then on again. <p>If the problem persists go to step 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Check that the tilt motor cables are properly connected to the control board. <p>If the problem persists go to step 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. The damaged part (tilt motor) will need to be replaced. Contact the technical support.

AFTER-SALES SERVICE

If you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions. During your workout, be sure to ventilate the room in which the treadmill is located.

- **Keep fit/Warm-up:** Gradual effort starting from 10 minutes To maintain or rehabilitate, work out every day for at least 10 minutes. This type of exercise helps work the muscles and joints gently and can be used as a warm-up before more strenuous physical activity. To increase muscle tone in the legs, choose a greater incline and increase the duration of the exercise.
- **Aerobic exercise for weight loss:** Moderate effort for 35 to 60 minutes This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath). In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.
- **Improve your stamina:** Sustained effort for 20 to 40 minutes This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this effort for longer, and at an improved pace. Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.
- **Cool down** After each training session, walk slowly for a few minutes to bring your body gradually to rest. This cool down phase helps your cardiovascular and respiratory systems, blood circulation and muscles return to normal. It also helps to eliminate side effects such as the accumulation of lactic acid which is one of the major causes of muscle pain (cramps and stiffness).
- **Stretching:** We advise you to stretch after each session to relax your muscles and promote your recovery.

COMMERCIAL WARRANTY

DOMYOS guarantees this product (parts and labour), under normal conditions of use and from the date of purchase (date indicated on the receipt), for:

- Lifetime for the welded metal structure of the treadmill
- 2 years for all parts and labour

DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS.

This guarantee doesn't apply in cases of:

- Damage caused during transportation
- Misuse or abnormal use
- Use in excess of the hours recommended in the user guide.
- Use and/or storage outside in a damp environment
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Poor assembly

This guarantee does not cancel the legal guarantee applicable in the country of purchase. To benefit from your product warranty, consult the table on the last page of your user manual.

Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance. Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site deathlon.com. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

PRESENTATION

La pratique de la marche ou de la course à pied sur tapis de course permet un entraînement complet cardiaque et musculaire, du débutant au sportif confirmé. Les bénéfices de cette pratique sont les suivants :

1. Améliorer sa respiration et son système cardio vasculaire
2. Entretien sa forme
3. Se rééduquer avec des exercices adaptés
4. Perdre du poids grâce à une association avec un régime alimentaire adapté

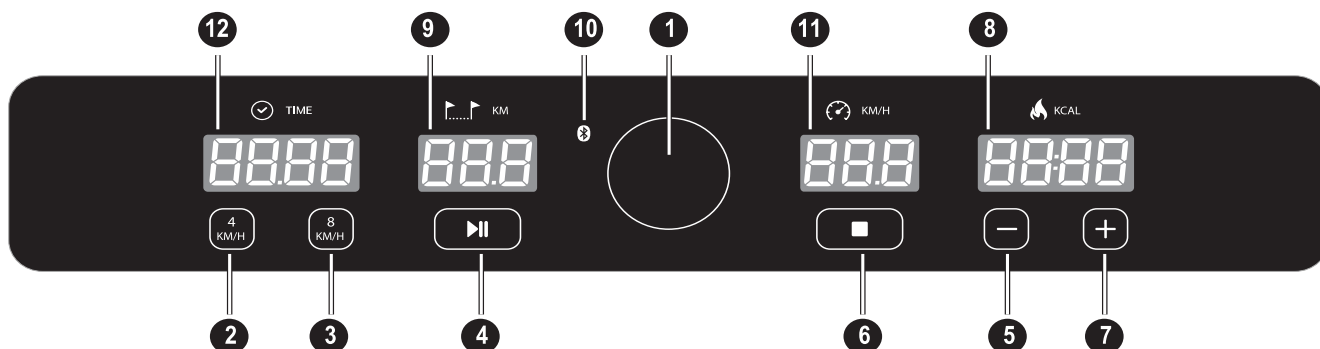
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

- Ce tapis de course a été conçu pour la marche et la course à pieds de 1 à 12km/h
- La surface de course est de 45cm x 120cm.
- Votre tapis de course dispose de 4 fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, calories directement sur la console.
- Vous avez la possibilité d'accéder à un système de coaching et à d'autres séances via l'application Domyos E Connected, disponible sur les tablettes et smartphones
- connectés par Bluetooth à votre tapis de course.
- La prise USB permet de maintenir la charge de votre tablette ou de votre smartphone.
- Ce tapis de course est équipé d'une télécommande pour adapter votre vitesse à tout moment sans toucher la console
- La consommation électrique du tapis de course peut varier de 1000 à 1100 watts,
- pour un utilisateur de 90 kg à 12km/h.
- Le niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60 m au-dessus de sol est de 70 dBa (à vitesse maximum 12 km/h, sans coureur). Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est moins élevé que celui émis lors de fonctionnement avec charge.
- Ce tapis de course est prévu pour une utilisation jusqu'à 5h par semaine.

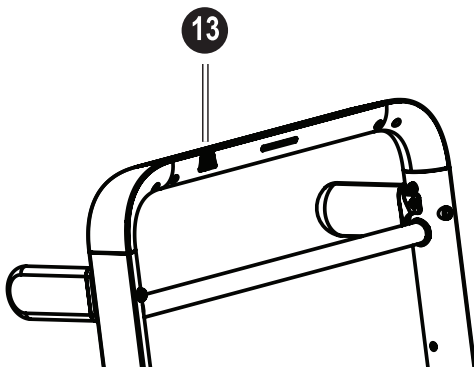
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Boutons et affichage

- | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| Position de la télécommande | 1 | 5 | Bouton de diminution de la vitesse (un appui long permet de diminuer la vitesse en continu) |
| Bouton d'accès rapide : 4 km/h | 2 | 6 | Bouton Arrêter |
| Bouton d'accès rapide : 8 km/h | 3 | 7 | Bouton d'augmentation de la vitesse (un appui long permet d'augmenter la vitesse en continu) |
| Bouton Démarrer / Pause | 4 | 8 | Fenêtre d'affichage : Calories et fréquence cardiaque (si activé, l'afficheur alterne toutes les 5 secondes) |



- | | | | |
|---|----|----|---|
| Fenêtre d'affichage : Distance | 9 | 12 | Fenêtre d'affichage : Heure |
| Fenêtre d'affichage : Logo Bluetooth | 10 | 13 | Port Usb : Permet uniquement de maintenir l'appareil sous tension, ne prend pas en charge la charge rapide. |
| Fenêtre d'affichage : Vitesse (1-12 km/h) | 11 | | |



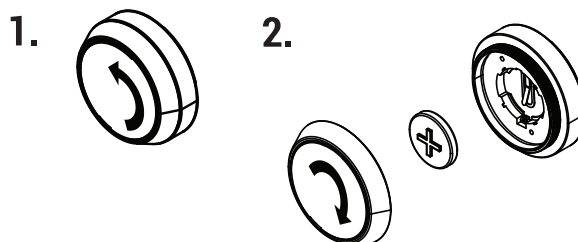
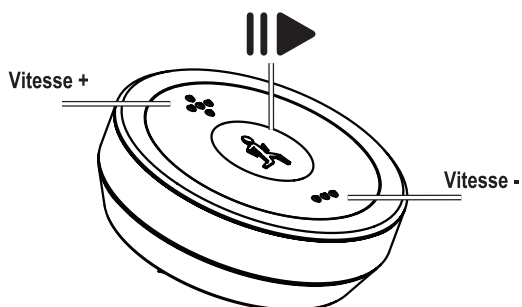
MISE EN MARCHÉ

- Branchez le cordon d'alimentation.
- Positionnez-vous sur les repose-pieds du tapis de course.
- Insérez la clé de sécurité dans l'emplacement prévu à cet effet sur la console
- Basculez l'interrupteur situé près du cordon d'alimentation sur « I ».
- Attachez la pince de la clé de sécurité à votre vêtement.
- Votre écran s'allume et votre tapis de course est prêt à être utilisé !

DEMARRAGE RAPIDE

Le mode démarrage rapide vous permet de pratiquer sans suivre un programme spécifique en gérant vous même la vitesse et la durée. Appuyez sur **START** et votre séance débute automatiquement à 1km/h. Appuyez sur les boutons + et - pour régler la vitesse.

TÉLÉCOMMANDE






Appairage de la télécommande : Appuyez simultanément sur + et - pendant 3 secondes, si l'appairage est réussi, la LED BLEUE clignote et la console émet un bip.

Si la LED ROUGE clignote, cela signifie que la batterie est faible. Ouvrez le couvercle de la batterie et remplacez-la par une nouvelle (CR 2032).

COMPATIBILITÉ AVEC L'APPLICATION DOMYOS E-CONNECTED

Vous avez la possibilité de connecter votre tapis en Bluetooth à l'application Domyos E-Connected et aux applications partenaires, disponibles sur tablette et smartphone. La connexion Bluetooth entre le tapis et le téléphone s'effectue depuis l'application.

ACTIVER / DESACTIVER LE BIP SONORE DE LA CONSOLE :

Lorsque vous appuyez sur un bouton de la console, un bip sonore est émis afin de vous notifier que l'action a correctement été prise en compte. Vous pouvez désactiver ce bip sonore : Pour accéder à l'écran de démarrage/bienvenue de la console, appuyez plusieurs fois sur le bouton . Appuyez sur le bouton  pour activer le bip sonore / Appuyez sur le bouton  pour désactiver le bip sonore. Pour quitter, patientez 5 secondes jusqu'à ce que l'affichage revienne à l'écran d'accueil.

ENTRETIEN DE VOTRE TAPIS DE COURSE

Un entretien régulier de votre tapis de course est indispensable pour assurer une performance optimale et une longue durée de vie. Veuillez lire et suivre les instructions indiquées ci-dessous. Si le tapis de course n'est pas entretenu comme indiqué, cela peut entraîner une usure excessive du tapis ainsi que des dommages permanents. Pour tout type d'entretien, débranchez toutes les sources d'alimentation avant d'intervenir sur le tapis de course. Pour toute question, contactez votre magasin Decathlon ou consultez le site decathlon.com



APRÈS CHAQUE UTILISATION

Débranchez le cordon d'alimentation. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces externes du tapis de course. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le tapis de course doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants approuvés ou fournis par le revendeur doivent être utilisés pour entretenir et réparer le tapis de course.

NETTOYEZ VOTRE TAPIS :

- La poussière et la transpiration peuvent endommager rapidement votre tapis de course. Il est recommandé de porter attention au nettoyage de ce dernier après chaque utilisation.
- Eteignez puis débranchez votre tapis.
- Appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon
- 100% coton et enlever la poussière et les tâches sur les rampes, les montants, les repose-pieds, le cadre et le capot du moteur.
- Ne pas utiliser de nettoyant sous la bande de course.
- Appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon 100% coton et essuyez la console et les écrans. Ne pas vaporiser de nettoyant directement sur le tapis de course et n'utilisez pas de nettoyant à base d'ammoniac ou d'acide.
- Assurez-vous que la bande de course est centrée et correctement tendue. Si tel est le cas, n'effectuez aucun réglage. Si elle doit être réglée, référez-vous au descriptif ci-dessous.





LE VOYANT SERVICE APPARAÎT

Tous les 200 km parcourus, le tapis affiche "GO SERVICE". Il est nécessaire d'effectuer l'entretien de votre tapis : lubrification, serrage des vis... Retrouvez l'ensemble de nos conseils d'entretien sur notre site internet. Pour retirer le mot "SERVICE", clé de sécurité insérée, appuyez simultanément sur les touches  et .

AIDE AU RÉGLAGE DE LA TENSION DE BANDE



Votre tapis de course est équipé d'un programme d'aide au réglage de la tension de bande. Ce programme permet d'afficher à l'écran une valeur que vous modifierez en vissant et dévissant les vis de réglage de la tension de bande.

Pour accéder au mode d'assistance, réalisez les étapes suivantes :

- Retirez la clé de sécurité. Maintenez appuyés simultanément pendant 3 secondes les boutons  et .
- Un double bip vous informe que vous êtes rentré en mode de configuration.
- La console affiche «TEST START», appuyez sur  et replacez la clé de sécurité.
- Le tapis de course doit tourner, sans utilisateur dessus. Pour démarrer le tapis en mode d'assistance, appuyez sur  dans ce mode, puis insérer la clé de sécurité.
- Le tapis va maintenant démarrer, pour monter à 5 km/h. La vitesse est affichée sur la console.
- Lorsque les 5 km/h sont atteints, un écran affiche la valeur d'assistance. La valeur à atteindre pour un réglage optimal sans utilisateur sur le tapis roulant doit être : 1.09 (+/- 0.03)
- Voici comment modifier cette valeur



- Si la valeur à l'écran est inférieure, il faut retendre la bande de course. Il faut donc serrer les 2 vis du rouleau arrière, de la même façon de chaque côté, et dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si la valeur est supérieure, il faut détendre la bande de course. Il faut donc desserrer les 2 vis du rouleau arrière, de la même façon de chaque côté, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Un demi-tour de clé = 0,03

- Appuyez sur  permet d'afficher successivement les écrans de la vitesse, de la tension du moteur et de la température de la carte électronique. Ces écrans sont inutiles au réglage de la tension de la bande.
- Pour sortir du mode d'assistance à tout moment, appuyez sur le bouton .

Lubrification de la planche

Il est recommandé de lubrifier son tapis afin de limiter les frottements entre la bande de course et la planche. La lubrification n'est pas nécessaire si des traces de silicone sont présentes sur la face intérieure de la bande de course ou sur la planche (surface humide et légèrement grasse).

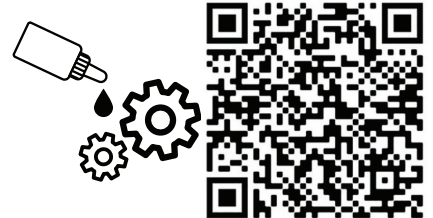
Éteignez et débranchez votre tapis.

Soulevez les bords de la bande de course et enduisez la face intérieure de 5 à 10ml de silicone.*

Rebranchez votre tapis. Faites tourner la bande à vide à 4 km/h (2.5 mi/h) pendant 10 à 20 secondes.

Votre tapis est prêt à être utilisé !

* Attention, un excès de silicone peut nuire au bon fonctionnement de votre tapis (risque de patinage). Pour vos achats de lubrifiant, adressez-vous à votre magasin DECATHLON habituel ou sur www.decathlon.com.



CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

La bande de course n'est plus centrée :

Repérez les indicateurs de couleur à l'arrière de votre tapis.

Si vous voyez du rouge, la bande nécessite d'être recentrée. Ceci permet de préserver la bande de course et d'éviter les arrêts inattendus.

Faites tourner votre tapis à 4 km/h (2.5 mi/h) et placez-vous à l'arrière de la machine.

La bande est décalée vers la gauche :

Tournez la vis de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

La bande est décalée vers la droite :

Tournez la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Laissez tourner votre tapis le temps que la bande se mette en place (1 à 2 minutes) et répétez l'opération si nécessaire. Veillez cependant à ne pas trop tendre la bande.

La bande de course se bloque pendant la course

La bande de course est une pièce d'usure qui se détend au cours du temps. Retendez-la dès qu'elle commence à glisser (sensation de patinage, à-coups dans la vitesse).

Tournez les 2 vis de réglage d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Recommencez l'opération si nécessaire mais veillez à ne pas trop tendre la bande. La bande est correctement tendue si vous pouvez soulever les bords de 2 à 3 cm de chaque côté

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Le tapis de course ne s'allume pas ou s'éteint durant l'utilisation :

- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale en état de marche (pour vérifier si la prise murale marche, branchez une lampe ou tout autre appareil électrique afin de vérifier).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement enfoncé à l'arrière du tapis.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation, qu'il soit en position «I».
- Vérifiez le fusible

Le tapis fait du bruit :

- Bruit de frottement : Vérifiez que la bande de course est correctement centrée (la bande ne doit pas frotter sur les côtés).
- Bruit de grincement : Inspectez et serrez si nécessaire toutes les pièces externes du tapis de course.

Toutefois, certains bruits sont liés à l'usage. Ils peuvent provenir du frottement de vos chaussures sur la bande de course ou du passage de la thermosoudure de la bande de course sur les rouleaux.

Si le disjoncteur de ma maison saute pendant l'utilisation de mon tapis :

Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché sur une prise murale et non raccordé via une multiprise ou une rallonge.

Vérifiez que seul votre tapis de course est branché sur le disjoncteur 16 A.



CODES ERREURS

Code erreur	Explication	Vérifications
E1	Problème de communication entre la console et la carte de contrôle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off pendant une minute, puis le rallumer. Si le problème persiste passez à l'étape 2 2. Éteindre le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off et le débrancher. 3. Vérifier que le câble console est correctement connecté à la console et à la carte de contrôle. 4. Vérifier que les PIN des connecteurs du câble console ne sont pliés ou cassés. 5. Vérifier que le câble console n'est pas endommagé, écrasé ou coupé au montage. Si le problème persiste passez à l'étape 6 6. La pièce endommagée (câble, console ou carte de contrôle) sera à changer. Contactez le support technique.
E4	Relai de sécurité de la carte de contrôle endommagé	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off pendant une minute, puis le rallumer. Si le problème persiste passez à l'étape 2 2. La carte de contrôle est à remplacer. Contactez le support technique.
E5	Protection surcourant du moteur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off pendant une minute, puis le rallumer. Si le problème persiste passez à l'étape 2 2. La pièce endommagée (moteur ou carte de contrôle) est à changer. Contactez le support technique.
E7	Protection de surtension ou de sous-tension du réseau électrique de l'habitation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off pendant une minute, puis le rallumer. Si le problème persiste passez à l'étape 2 2. Vérifier que le tapis n'est pas branché sur une rallonge ou une multiprise mais bien branché en direct sur une prise reliée à la terre. 3. Faites vérifier par un professionnel que la tension en sortie de prise chez vous est comprise entre 135 VAC et 279 VAC. Si le problème persiste passez à l'étape 4 4. La pièce endommagée (carte de contrôle) sera à changer. Contactez le support technique.
E11	Surchauffe de la carte de contrôle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off pendant une minute, puis le rallumer. Si le problème persiste passez à l'étape 2 2. Vérifier que votre tapis n'est pas placé dans un environnement trop chaud (véranda, derrière une baie vitrée...). Le tapis doit redescendre en température. Si le problème persiste passez à l'étape 3 3. La pièce endommagée (carte de contrôle) sera à changer. Contactez le support technique.
E12	Problème moteur d'inclinaison	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off pendant une minute, puis le rallumer. Si le problème persiste passez à l'étape 2 2. Vérifier que votre tapis n'est pas placé dans un environnement trop chaud (véranda, derrière une baie vitrée...). Le tapis doit redescendre en température. 3. Il est également possible que le moteur d'inclinaison ait été surmené à l'usage. Laissez refroidir le moteur d'inclinaison. 4. Vérifier que les câbles du moteur d'inclinaison sont bien branchés sur la carte de contrôle. Si le problème persiste passez à l'étape 5 5. La pièce endommagée (moteur d'inclinaison ou carte de contrôle) sera à changer. Contactez le support technique.
E14	Problème moteur d'inclinaison	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur on/off pendant une minute, puis le rallumer. Si le problème persiste passez à l'étape 2 2. Vérifier que les câbles du moteur d'inclinaison sont bien branchés sur la carte de contrôle. Si le problème persiste passez à l'étape 3 3. La pièce endommagée (moteur d'inclinaison) sera à changer. Contactez le support technique.

SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le tapis.

- Entretien / Echauffement: Effort progressif à partir de 10 minutes Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.
- Entraînement aérobic pour la perte de poids : Effort modéré pendant 35 à 60 minutes Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.
- Améliorer votre endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme. L'entraînement sur un rythme plus rapide (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
- Retour au calme Après chaque entraînement, marchez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).
- Etirements: Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit (pièces et main d'oeuvre), dans des conditions normales d'utilisation et à compter de la date d'achat (la date sur le ticket de caisse faisant foi), pendant :

- A vie pour la structure métallique soudée du tapis
- 2 ans pour l'ensemble des pièces et la main d'oeuvre

L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Utilisation au-delà des heures recommandées dans la notice d'utilisation.
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Mauvais montage

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat. Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

Te agradecemos la confianza de haber elegido un producto de la marca DOMYOS. Ya seas principiante o deportista de alto nivel, DOMYOS es tu aliado para mantenerte en forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. Si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición a través de nuestro sitio deathlon.com. En él también encontrarás consejos para tu entrenamiento y asistencia en caso de que sea necesario. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas. En la web también encontrarás consejos de formación y apoyo en caso de que lo necesites.

PRESENTACIÓN

La práctica de caminar o correr sobre una cinta es un completo ejercicio cardiovascular y muscular para todo tipo de usuarios, desde principiantes hasta avanzados. Los beneficios de esta práctica son los siguientes:

1. Mejora de la respiración y el sistema cardiovascular
2. Manténgase en forma
3. Rehabilitación mediante ejercicios adecuados
4. Pérdida de peso cuando se combina con una dieta adecuada

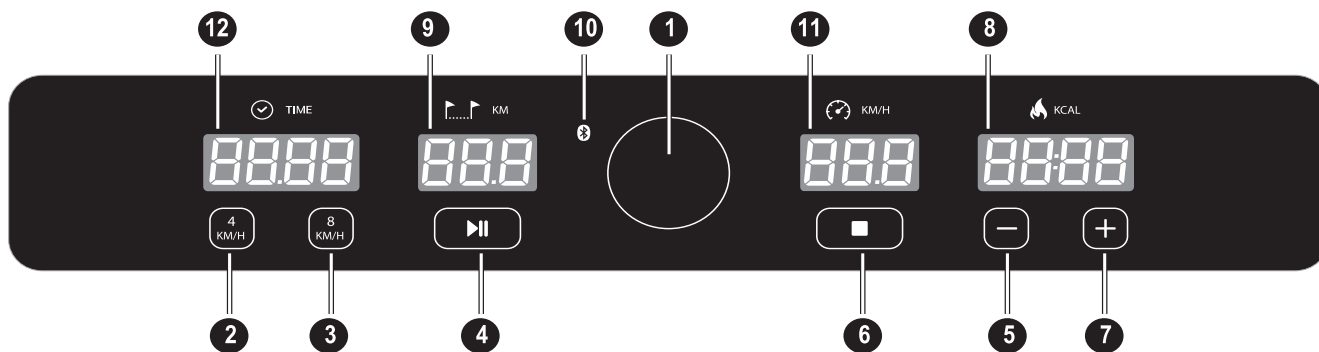
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Esta cinta ha sido diseñada para caminar y correr 1 a 12km/h
- La superficie de la cinta tiene 45 cm x 120 cm.
- La cinta cuenta con 4 funciones de visualización: tiempo, distancia, velocidad y calorías directamente en la consola.
- Tienes la opción de acceder a un sistema de entrenamiento y más sesiones con la aplicación Domyos E Connected, disponible en tabletas y smartphones conectados por Bluetooth a tu cinta de correr.
- El puerto USB mantiene sus dispositivos electrónicos a cargo
- Esta cinta de correr viene con control remoto para adaptar su velocidad en cualquier momento sin tocar la consola
- El consumo de energía de la cinta de correr puede variar de 1000 a 1100 vatios para un usuario de 90 kg a 10 km/h.
- Nivel de presión acústica medido a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m por encima del suelo 70 dBa (a velocidad máxima de 12 km/h, sin corredores). El nivel de ruido es superior con carga.
- Esta cinta de correr está diseñada para usarse hasta 5h a la semana.

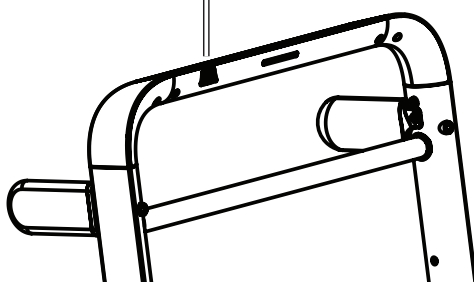
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Botones y pantalla

- | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| Posición del mando a distancia | 1 | 5 | Botón de disminución de velocidad (continúa disminuyendo si se mantiene pulsado) |
| Botón de acceso rápido: 4 km/h | 2 | 6 | Botón Detener |
| Botón de acceso rápido: 8 km/h | 3 | 7 | Botón de aumento de velocidad (continúa aumentando si se mantiene pulsado) |
| Botón Inicio / Pausa | 4 | 8 | Ventana de visualización: Calorías y valor de frecuencia cardíaca (si se activa, alterna los valores cada 5 segundos) |



- | | | | |
|---|----|----|---|
| Ventana de visualización: Distancia | 9 | 12 | Ventana de visualización: Hora |
| Ventana de visualización: Logotipo de Bluetooth | 10 | 13 | Puerto USB: Solo mantiene la energía de tu dispositivo, no admite carga rápida. |
| Ventana de visualización: Velocidad (1-12 km/h) | 11 | | |



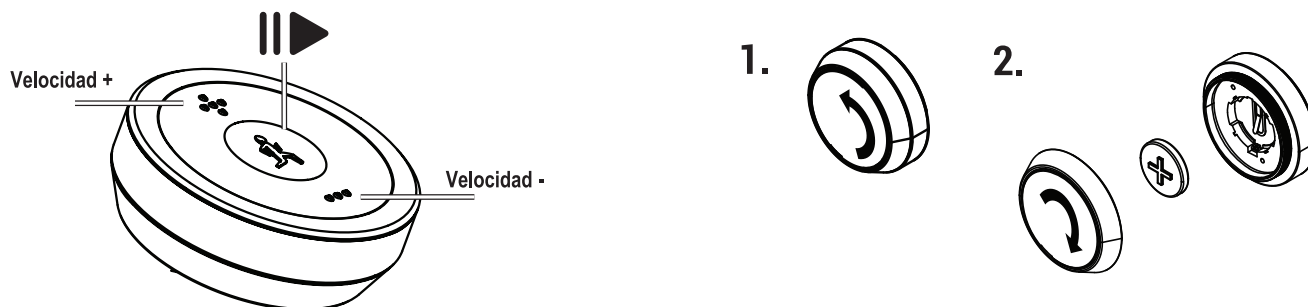
PUESTA EN SERVICIO

- Enchufa el cable de alimentación.
- Gira el interruptor ubicado cerca del cable de alimentación a «I».
- Colócate de pie sobre los reposapiés de la cinta de correr.
- Fija el clip de la llave de seguridad sobre tu ropa.
- Inserta la llave de seguridad en la ranura provista en la consola
- La pantalla se ilumina y su cinta de correr está lista para ser utilizada

INICIO RÁPIDO

El modo de arranque rápido te permite entrenar sin seguir un programa específico gestionando tú mismo la velocidad y la duración. Pulsa **START** y la sesión se inicia automáticamente con 1 kmh. Pulse los botones + y - para ajustar la velocidad

MANDO A DISTANCIA






Emparejamiento del mando a distancia: Pulsa + y - juntos durante 3 segundos, si el emparejamiento se realiza correctamente, el LED AZUL parpadea y emite un pitido desde la consola.

Si el LED ROJO está parpadeando, significa que la pila se está agotando. Abre la tapa de la batería y cambia la pila por una nueva (CR 2032).

COMPATIBILIDAD CON LA APLICACIÓN DOMYOS E-CONNECTED

Puedes conectar la cinta de correr por Bluetooth a la aplicación Domyos E-Connected y a las aplicaciones asociadas, disponibles en tabletas y teléfonos inteligentes. La conexión Bluetooth entre la cinta de correr y el teléfono se realiza desde la aplicación.

ACTIVAR/DESACTIVAR EL PITIDO DE LA CONSOLA:

Al pulsar un botón en la consola, se emite un pitido para notificarte que la acción se ha tenido en cuenta correctamente. Puedes desactivar este pitido: Para acceder a la pantalla de inicio/bienvenida de la consola, pulse varias veces el botón . Pulse el botón  para activar el pitido/ Pulse el botón  para desactivar el pitido/. Para salir, espera 5 segundos hasta que la pantalla vuelva a la pantalla de inicio.

MANTENIMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

Para garantizar el máximo rendimiento y una vida útil prolongada de la cinta de correr es indispensable realizar un mantenimiento periódico. Lea y siga las instrucciones que se detallan a continuación. Si la cinta de correr no recibe el mantenimiento indicado podría producirse un desgaste excesivo de la cinta, así como daños permanentes. Para cualquier tipo de mantenimiento, desconecte toda la alimentación eléctrica antes de reparar la cinta de correr. Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con la tienda o visita decathlon.com



MANTENIMIENTO DESPUÉS DE CADA USO

Desenchufe el cable de alimentación. Verifique y apriete correctamente todas las piezas externas de la cinta de correr. Los componentes gastados o dañados deben ser reemplazados inmediatamente o debe dejar de utilizarse la cinta de correr hasta que se realice la reparación. Solo el se deben usar los componentes aprobados por el fabricante-proveedor para reparar la cinta de correr y realizar el mantenimiento.

LIMPIEZA:

- El polvo y el sudor pueden dañar rápidamente la cinta de correr. Se recomienda limpiar cuidadosamente después de cada uso.
- Apague la cinta de correr y después desenchúfela.
- Aplique una pequeña cantidad de producto limpiador suave universal en un paño de algodón 100 % y retire el polvo y la suciedad de los pasamanos, los postes, los reposapiés, el bastidor y la cubierta del motor.
- No utilizar limpiador en la parte inferior de la cinta de correr.
- Aplicar una pequeña cantidad de producto limpiador suave universal en un paño de algodón 100 % y limpiar la consola y las pantallas. No pulverizar el limpiador directamente sobre la cinta de correr ni utilizar limpiadores ácidos o a base de amoníaco.
- Asegúrese de que la cinta de correr está centrada y convenientemente tensada. Si es así, no es necesario que realice ningún ajuste. Si requiere algún ajuste, consulte la descripción que figura a continuación.





SE ENCIENDE LA LUZ DE SERVICIO

Cada 200 km recorridos, se muestra la cinta de correr muestra «GO SERVICE», es necesario realizar un mantenimiento en la cinta de correr: lubricación, ajuste de los tornillos.. Encontrarás todos nuestros consejos de mantenimiento en nuestro sitio web. Para eliminar la palabra "SERVICE", con la llave de seguridad insertada, pulsa las teclas  y  simultáneamente durante 3 segundos.

AYUDA PARA EL AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA BANDA


La cinta de correr está equipada con un programa de ayuda para ajustar la tensión de la banda. Este programa muestra un valor en la pantalla que se puede modificar apretando y desatornillando los tornillos de ajuste de la tensión de la banda.


Para acceder al modo de asistencia, realiza los pasos siguientes:

- Quita la llave de seguridad. Mantén pulsados los botones  y  simultáneamente durante 3 segundos.
- Un doble pitido te informa que has entrado en el modo de configuración.
- La consola muestra «TEST START», pulse  y vuelva a colocar la llave de seguridad.
- La cinta de correr debe estar en funcionamiento, sin ningún usuario en ella. Para encender la cinta de correr en modo de asistencia, pulsa  en este modo y después inserta la llave de seguridad.
- La cinta de correr se pondrá en marcha, para aumentar a 5 km/h. La velocidad se muestra en la consola
- Cuando se alcanzan los 5 km/h, una pantalla muestra el valor de asistencia. El valor a alcanzar para el ajuste óptimo sin usuario en la cinta de correr debe ser : 1.09 (+/- 0.03)
- A continuación, se explica cómo cambiar este valor:



- Si el valor de la pantalla es inferior, se debe tensar la cinta de correr. Por tanto, es necesario apretar los 2 tornillos del rodillo trasero, de la misma manera en cada lado y en el sentido de las agujas del reloj.
- Si el valor es superior, se debe destensar la cinta de correr. Por tanto, es necesario aflojar los 2 tornillos del rodillo trasero, de la misma manera en cada lado y en el sentido inverso a las agujas del reloj.
- Media vuelta de llave = 0,03

Pulsando botón  se visualizan sucesivamente las pantallas de velocidad, tensión del motor y temperatura de la placa electrónica. Estas pantallas no son necesarias para ajustar la tensión de la banda.

Para salir del modo de asistencia en cualquier momento, pulsa el botón .

Lubricación de la tabla

Se recomienda lubricar la cinta para limitar la fricción entre la cinta de correr y la plancha. La lubricación no es necesaria si en la cara interior de la cinta de correr o en la plancha hay muestras de silicona (superficie húmeda y ligeramente engrasada).

Apague la cinta y después desenchúfela.

Levanta los bordes de la cinta de correr y recubre la superficie interior con 5 a 10 ml de silicona.*

Vuelva a enchufar la cinta. Ponga en funcionamiento la cinta en vacío a 4 km/h (2,5 mi/h) durante unos 10 o 20 segundos.

La cinta ya está lista para utilizar.

* Advertencia: un exceso de silicona puede perjudicar al buen funcionamiento de la cinta (riesgo de resbalamiento). Para la compra del lubricante, ponte en contacto con tu tienda Decathlon más cercana o visita www.decathlon.com.



CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr no está centrada:

Localiza los indicadores de color en la parte posterior de la cinta de correr.

Si ves el color rojo, hay que volver a centrar la cinta. Esto ayuda a proteger la cinta de correr y evita paradas inesperadas.

Pon en marcha la cinta a una velocidad de 4 km/h (2,5 mph) y colócate detrás de la máquina.

• La cinta de correr está desplazada hacia la izquierda:

Gira media vuelta el tornillo de ajuste de la izquierda en el sentido de las agujas del reloj.

• La cinta de correr está desplazada hacia la derecha:

Gira media vuelta el tornillo de ajuste de la derecha en el sentido de las agujas del reloj.

Deja la máquina en marcha hasta que la cinta se repositone (1-2 minutos) y repite la operación si es necesario. Sin embargo, ten cuidado de no apretar la cinta demasiado.

• La cinta de correr se para mientras está en marcha

La cinta de correr se desgasta y afloja con el tiempo. Vuelva a apretarla tan pronto como comience a patinar (sensación de deslizamiento, tirones de velocidad).

Gira media vuelta los 2 tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.

Repite la operación si es necesario, pero ten cuidado de no tensar demasiado la cinta. La tensión de la cinta es correcta si se pueden levantar los bordes de la misma entre 2 y 3 cm en cada lado



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La cinta de correr no se enciende o se apaga durante su uso:

- Asegúrate de que el cable de alimentación esté enchufado a una toma de corriente de pared que funcione (para verificar si la toma de corriente funciona, enchufe una lámpara u otro dispositivo eléctrico para verificar).
- Verifica que el cable de alimentación esté correctamente enchufado en la parte posterior de la cinta de correr.
- Verifica el interruptor en el marco de la cinta de correr cerca del cable de alimentación para asegurarte de que esté en la posición «I».
- Revisa el fusible.

La cinta de correr hace ruido:

- Ruido de fricción: Comprueba que la cinta de correr está centrada (la cinta no debe rozar contra los lados).
- Chirrido: Comprueba y, si es necesario, aprieta todos los componentes externos de la cinta de correr.

Sin embargo, algunos ruidos están relacionados con el uso. Pueden ser causados por el roce de tus zapatos contra la cinta de correr o la soldadura térmica de la cinta de correr sobre los rodillos.

Si salta el diferencial de la vivienda al usar la cinta de correr:

Verifica que el cable de alimentación esté enchufado a una toma de corriente de pared y que no esté conectado mediante una regleta o un alargó.

Verifica que solo la cinta de correr esté enchufada en el diferencial de 16A.

CÓDIGOS DE ERROR

Código de error	Explicación	Verificaciones
-----------------	-------------	----------------

E1	Problema de comunicación entre la consola y el tablero de control	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado durante un minuto y luego vuelve a encenderla. <p>Si el problema persiste ve al paso 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado y vuelve a encenderla. 3. Verifica que el cable de la consola esté correctamente conectado a la consola y al tablero de control. 4. Verifica que las clavijas del conector del cable de la consola no estén dobladas ni rotas. 5. Comprueba que el cable de la consola no se haya dañado, aplastado o cortado durante el montaje. <p>Si el problema persiste ve al paso 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Será necesario reemplazar la pieza dañada (cable, consola o tablero de control). Ponte en contacto con el soporte técnico.
E4	Relé de seguridad del tablero de control dañado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado durante un minuto y luego vuelve a encenderla. <p>Si el problema persiste ve al paso 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Es necesario reemplazar el tablero de control. Ponte en contacto con el soporte técnico.
E5	Protección contra sobrecarga del motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado durante un minuto y luego vuelve a encenderla. <p>Si el problema persiste ve al paso 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Será necesario reemplazar la pieza dañada (motor o tablero de control). Ponte en contacto con el soporte técnico.
E7	Protección de sobretensión y subtensión de la red eléctrica de la vivienda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado durante un minuto y luego vuelve a encenderla. <p>Si el problema persiste ve al paso 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifica que la cinta de correr no esté enchufada a un alargó o a una regleta de enchufe múltiple, sino directamente a un enchufe con conexión a tierra. 3. Haz que un profesional verifique que el voltaje de salida en la vivienda sea de entre 135 VCA y 279 VCA. <p>Si el problema persiste ve al paso 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Será necesario reemplazar la pieza dañada (tablero de control). Ponte en contacto con el soporte técnico.
E11	Sobrecalentamiento del tablero de control	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado durante un minuto y luego vuelve a encenderla. <p>Si el problema persiste ve al paso 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Comprueba que la cinta de correr no esté colocada en un entorno demasiado caluroso (terrace, detrás de un ventanal, etc.). Debe bajar la temperatura de la cinta de correr. <p>Si el problema persiste ve al paso 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Será necesario reemplazar la pieza dañada (tablero de control). Ponte en contacto con el soporte técnico.
E12	Problema del motor de inclinación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado durante un minuto y luego vuelve a encenderla. <p>Si el problema persiste ve al paso 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Comprueba que la cinta de correr no esté colocada en un entorno demasiado caluroso (terrace, detrás de un ventanal, etc.). Debe bajar la temperatura de la cinta de correr. 3. También es posible que el motor de inclinación haya trabajado demasiado con el uso. Deja enfriar el motor de inclinación. 4. Verifica que los cables del motor de inclinación estén bien enchufados al tablero de control. <p>Si el problema persiste ve al paso 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Será necesario reemplazar la pieza dañada (motor de inclinación o tablero de control). Ponte en contacto con el soporte técnico.
E14	Problema del motor de inclinación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta con el interruptor de encendido/apagado durante un minuto y luego vuelve a encenderla. <p>Si el problema persiste ve al paso 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifica que los cables del motor de inclinación estén bien enchufados al tablero de control. <p>Si el problema persiste ve al paso 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Será necesario reemplazar la pieza dañada (motor de inclinación). Ponte en contacto con el soporte técnico.

SERVICIO POSVENTA

Si eres un principiante, comienza entrenando durante varios días a velocidad baja, sin esforzarte en exceso, y con períodos de descanso si es necesario. Aumenta poco a poco el número o la duración de las sesiones. Durante el entrenamiento, asegúrate de ventilar la habitación en la que se encuentra la cinta de correr.

- **Mantenimiento/calentamiento:** Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos Para el mantenimiento o la rehabilitación, haz ejercicio todos los días durante al menos 10 minutos. Este tipo de ejercicio te ayuda a mejorar el tono muscular y las articulaciones y se puede utilizar para calentar antes de una actividad física más vigorosa. Para aumentar el tono muscular de las piernas, selecciona una mayor inclinación y aumenta la duración del ejercicio.
- **Ejercicio aeróbico para la pérdida de peso:** Esfuerzo moderado durante 35 a 60 minutos Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Es inútil que se esfuerce por encima de sus límites; la frecuencia (como mínimo 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (entre 35 y 60 minutos) son los factores que permitirán obtener los mejores resultados. Haga ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin jadear). Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.
- **Mejorar la resistencia:** Esfuerzo intenso entre 20 y 40 minutos Este tipo de entrenamiento permite reforzar el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Haga ejercicio al menos 3 veces a la semana a un ritmo sostenido (respiración rápida). A medida que se va entrenando, el esfuerzo intenso se puede mantener cada vez más tiempo y a mejor ritmo. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) queda reservado a los atletas porque requiere una preparación adaptada.
- **Vuelta a la calma** Después de cada entrenamiento, camine durante unos minutos a baja velocidad para llevar el organismo progresivamente al estado de reposo. Esta fase de vuelta a la calma garantiza el regreso al estado normal de los sistemas cardiovascular y respiratorio, el flujo sanguíneo y los músculos. Esto permite eliminar los efectos negativos, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares (calambres y agujetas).
- **Estiramientos:** Te recomendamos que te estires después de cada sesión para relajar los músculos y promover tu recuperación.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto (piezas y mano de obra), en condiciones normales de uso desde la fecha de compra (la fecha del ticket de compra como prueba) durante:

- De por vida para la estructura metálica soldada de la cinta
- 2 años para todas las piezas y mano de obra

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte
- Mal uso o uso anómalo
- Uso más allá de las horas recomendadas en las instrucciones de uso.
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo
- Mantenimiento incorrecto
- Montaje mal realizado
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable en el país de compra. Para beneficiarte de la garantía de tu producto, consulta la tabla en la última página del manual de usuario.

Sie haben sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ob Einsteiger oder Profi, DOMYOS hilft Ihnen, in Form zu bleiben und Ihre Kondition zu verbessern. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Natürlich können Sie Ihre Anmerkungen, Vorschläge und Fragen jederzeit auf unserer Website unter decathlon.com hinterlegen. Außerdem finden Sie dort Tipps für Ihre Übungen und können sich bei Bedarf beraten lassen. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll befriedigen kann. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

PRÄSENTATION

Das Gehen oder Laufen auf einem Laufband ermöglicht Einsteigern und aktiven Sportlern ein ganzheitliches Herz- und Muskeltraining. Diese Training birgt folgende Vorteile:

1. Verbesserung der Atmung und des kardiovaskulären Systems
2. Körperliche Fitness erhalten
3. Aufbau der physischen Kondition mit angemessenen Übungen
4. Gewichtsabnahme in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung

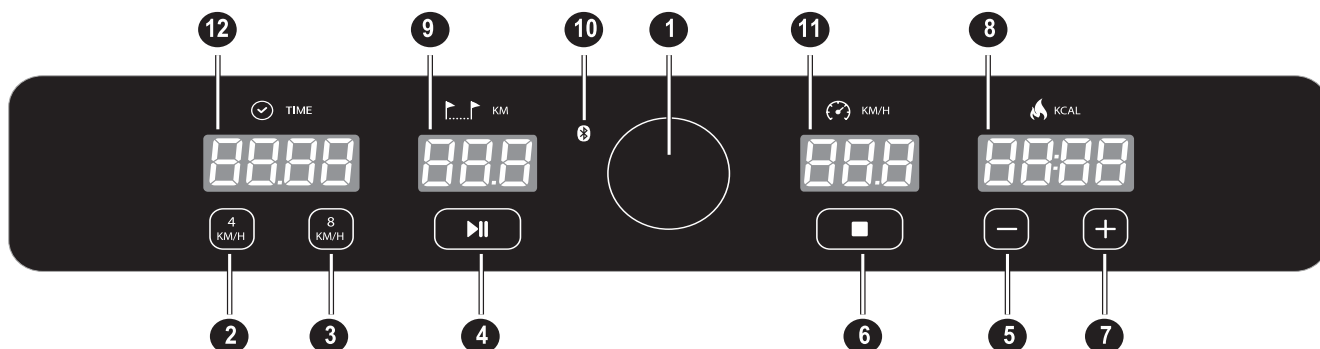
TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

- Dieses Laufband wurde für das Walken und Laufen konzipiert, zwischen 1 und 12 %
- Die Größe der Lauffläche beträgt 45 cm x 120 cm.
- Das Laufband verfügt über eine Bedieneinheit 4 mit verschiedenen Anzeigefunktionen: Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch.
- Du hast Zugang zu einem Coaching-System und weiteren Trainingssitzungen mit der Domyos E Connected App auf Tablet-PCs und Smartphones, die über Bluetooth mit Ihrem Laufband verbunden sind.
- USB-Anschluss hält Ihre elektronischen Geräte in der Hand
- Dieses Laufband wird mit einer Fernbedienung geliefert, mit der Sie Ihre Geschwindigkeit jederzeit anpassen können, ohne die Konsole zu berühren.
- Der Stromverbrauch des Laufbands kann mit einem 90 kg schweren Benutzer bei 10km/h zwischen 1000 und 1100 Watt variieren.
- Schalldruckpegel, in 1 Meter Entfernung von der Gerätefläche und in einer Höhe von 1,6 Meter über dem Boden gemessen: 70 dBa (Bei Höchstgeschwindigkeit 12 km/h, ohne Läufer). Die Geräusentwicklung unter Belastung ist stärker als ohne Belastung.
- Dieses Laufband wurde für eine Verwendung von bis zu 5 Stunden die Woche konzipiert.

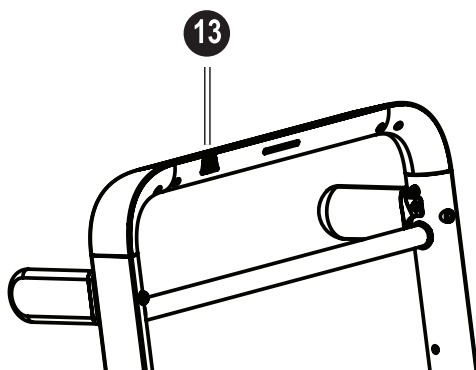
BETRIEB DER KONSOLE

Tasten und Display

- | | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Position der Fernsteuerung | 1 | 5 | Taste zum Herabsetzen der Geschwindigkeit (durch anhaltendes Drücken wird die Geschwindigkeit immer weiter verringert.) |
| Schnellzugriffstaste: 4 km/h | 2 | 6 | Stopp-Taste |
| Schnellzugriffstaste: 8 km/h | 3 | 7 | Taste zum Erhöhen der Geschwindigkeit (durch anhaltendes Drücken wird die Geschwindigkeit immer weiter erhöht.) |
| Start / Pause-Taste | 4 | 8 | Display Window : Kalorien und Herzschlagrate (falls aktiviert, wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden) |



- | | | | |
|---|----|----|--|
| Anzeigefenster: Distanz | 9 | 12 | Anzeigefenster: Zeit |
| Anzeigefenster: Bluetooth-Logo | 10 | 13 | USB-Port: Bewahrt die Leistung deines Geräts, unterstützt keine Schnellladung. |
| Anzeigefenster: Geschwindigkeit (1-12 km/h) | 11 | | |



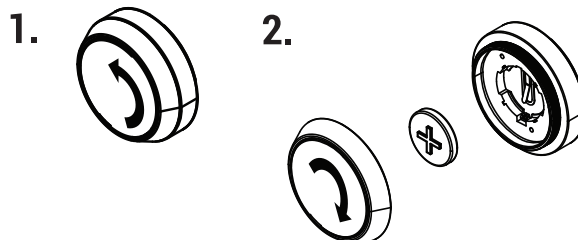
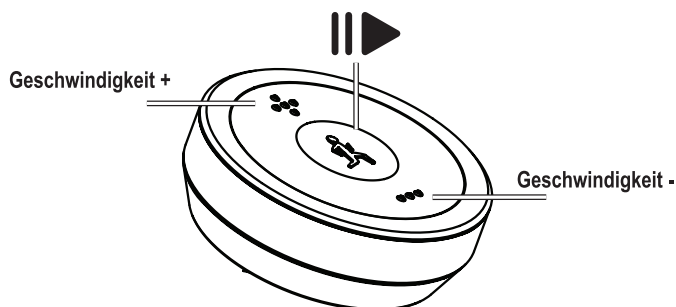
INBETRIEBNAHME

- Stecken Sie das Netzkabel in den Anschluss.
- Stellen Sie sich auf die Fußstütze des Laufbands.
- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Anschluss auf der Konsole
- Stellen Sie den Schalter neben dem Netzkabel auf «I».
- Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Ihr Bildschirm leuchtet auf und Ihr Laufband ist einsatzbereit!

SCHNELLSTART

Der Schnellstartmodus ermöglicht ein Training ohne einem besonderen Programm zu folgen, so dass Sie selbst Geschwindigkeit und Dauer bestimmen können. Berühren Sie die Schaltfläche START und die Trainingseinheit beginnt automatisch mit 1 km/h. Drücken Sie die Tasten + und -, um die Geschwindigkeit einzustellen.

FERNBEDIENUNG






Fernbedienungskopplung: 3 Sekunden lang gleichzeitig + und - drücken; bei einem erfolgreichen Pairing blinkt die BLAUE LED und die Konsole gibt ein TONSIGNAL aus.

Falls die ROTE LED blinkt, zeigt dies einen niedrigen Akkuladestand an. Nehmen Sie die Batterieabdeckung ab und legen Sie eine neue Batterie ein (CR 2032).

KOMPATIBILITÄT MIT DER APPLIKATION DOMYOS E-CONNECTED

Das Laufband kann über Bluetooth mit der Applikation Domyos E-Connected und Applikationen von Partnern verbunden werden, die auf dem Tablet oder dem Smartphone zur Verfügung stehen. Die Bluetooth-Verbindung zwischen dem Laufband und dem Telefon wird über die Applikation hergestellt.

DAS TONSIGNAL DER KONSOLE AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN:

Durch Drücken einer Taste auf der Konsole wird ein Tonsignal ausgelöst, das dir die Berücksichtigung der jeweiligen Aktion anzeigt. Sie können dieses Tonsignal deaktivieren: Um den Start-/Willkommensbildschirm auf der Konsole aufzurufen, drücken Sie mehrmals die Taste . Drücken Sie die  Taste, um das Tonsignal zu aktivieren. Drücken Sie die  Taste, um das Tonsignal zu deaktivieren. Zum Beenden, warten Sie 5 Sekunden, bis erneut der Startbildschirm erscheint.

PFLEGE IHRES LAUFBANDS

Eine regelmäßige Instandhaltung ist notwendig, um die optimale Leistung Ihres Laufbands und eine lange Lebensdauer zu gewährleisten. Bitte lesen und befolgen Sie die Anweisungen weiter unten. Wenn Ihr Laufband nicht wie angegeben gepflegt wird, kann dies zu übermäßigem Verschleiß führen und dauerhafte Schäden nach sich ziehen. Vor dem Ausführen von Wartungsarbeiten müssen Sie das Laufband vom Netzstrom trennen. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Decathlon-Fachhändler oder besuchen Sie unsere Website unter decathlon.com.

INSTANDHALTUNG NACH JEDEM GEBRAUCH

Ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose. Überprüfen Sie alle äußeren Teile des Laufbands und ziehen Sie diese fest an. Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen sofort ausgetauscht und das Laufband bis zur Ausführung der erforderlichen Reparaturen ausgeschaltet werden. Für die Wartung und die Reparatur des Laufbands dürfen nur vom Hersteller/Anbieter gefertigte bzw. zugelassene Komponenten verwendet werden.

REINIGUNG:

- Staub und Schweiß können Ihr Laufband leicht beschädigen. Es empfiehlt sich, nach jedem Gebrauch vorhandene Schweißspuren vom Gerät zu entfernen.
 - Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.
 - Tragen Sie eine geringe Menge eines milden Universalreinigungsmittels auf ein Tuch aus 100 % Baumwolle auf und entfernen Sie Staub und Flecken an den
- Rampen, Stützen, Fußstützen sowie am Rahmen und an der Motorabdeckung.
- Verwenden Sie unter dem Laufband kein Reinigungsmittel.
 - Tragen Sie eine geringe Menge eines milden Universalreinigungsmittels auf ein Tuch aus 100 % Baumwolle auf und wischen Sie die Konsole und die Bildschirme ab. Sprühen Sie das Reinigungsmittel nicht direkt auf das Laufband und verwenden
- Sie keine Reinigungsmittel auf Ammoniak- oder Säurebasis.
- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert und korrekt gespannt ist. Nehmen Sie keine Einstellungen vor, falls dies der Fall ist. Folgen Sie der Beschreibung weiter unten, wenn das Laufband eingestellt werden muss.

DIE SERVICE-ANZEIGE ERSCHEINT.





Alle 200 km erscheint dem Display „GO SERVICE“ erscheint, muss das Laufband gewartet werden: Schmierung, Sitz der Schrauben... Weitere Pflegehinweise finden Sie auf unserer Internetseite. Um die Service-Anzeige auszublenden, drückst du bei eingestecktem

Sicherheitsschlüssel 5 Sekunden lang gleichzeitig die Tasten  und  drücken.

ASSISTENT FÜR DIE EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG



Das Laufband ist mit einem Assistenten zur Einstellung der Laufbandspannung ausgestattet. Dieses Programm zeigt einen Wert auf dem Display an, der durch das Festziehen und Lösen der Stellschraube zum Einstellen der Laufbandspannung verändert werden kann.

So greifst du auf den Assistenten zu:

- Den Sicherheitsschlüssel abziehen 3 Sekunden lang gleichzeitig die Tasten  und  drücken.
- Ein doppelter Signalton zeigt den Wechsel in den Konfigurationsmodus an.
- Die Konsole zeigt «TEST START» an, drücken Sie  und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein.
- Das Laufband muss in Betrieb sein, ohne einen Nutzer. Zum Starten des Laufbands im Assistentenmodus, die Taste  in diesem Modus drücken und den Sicherheitsschlüssel einstecken.
- Das Laufband startet und läuft mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h. Auf der Konsole erscheint die Geschwindigkeit
- Sobald 5 km/h erreicht sind, wird auf dem Bildschirm der Assistenzwert angezeigt. Der zu erreichende Wert für die optimale Einstellung ohne Benutzer auf dem Laufband sollte sein: 1.09 (+/- 0.03)
- So ändern Sie diesen Wert:



- Wenn der Wert niedriger ist, musst du das Laufband nachspannen. Dazu musst du die 2 Schrauben der hinteren Rolle zu beiden Seitengleichmäßig im Uhrzeigersinn festziehen.
- Wenn der Wert höher ist, musst du das Laufband lockern. Dazu musst du die 2 Schrauben der hinteren Rolle zu beiden Seitengleichmäßig gegen den Uhrzeigersinn festziehen.
- Eine halbe Schlüsselumdrehung = 0,03

- Durch Drücken Taste  erscheinen nacheinander die Bildschirme mit der Geschwindigkeit, der Motorspannung und der Temperatur der Chipkarte. Für die Einstellung der Laufbandspannung haben diese Bildschirme keine Bedeutung.
- Um den Assistentenmodus zu verlassen, drückst du die Taste .

Schmierung des Laufbands

Wir empfehlen, das Laufband zu schmieren, um die Reibungen zwischen dem Laufband und dem Laufdeck möglichst gering zu halten. Wenn Spuren von Silikon auf der Laufbandinnenseite oder auf dem Laufdeck vorhanden sind, ist eine Schmierung nicht erforderlich (feuchte und leicht fettige Oberfläche).

Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.

Heben Sie den Rand des Laufbands an und schmieren Sie die Unterseite mit 5 bis 10 ml Silikon ein.*

Schließen Sie das Laufband wieder ans Stromnetz an. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 4 km/h 10 bis 20 Sekunden lang im Leerbetrieb laufen.

Ihr Laufband ist ab sofort wieder einsatzbereit!

*Achtung, ein übermäßiges Schmieren kann die Funktion Ihres Laufbands beeinträchtigen (Durchrutschgefahr). Sie finden das Schmiermittel bei Ihrem DECATHLON-Fachhändler oder unter www.decathlon.com.



ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

Das Laufband ist nicht mehr zentriert:

Achten Sie auf die Farbanzeigen auf der Rückseite Ihres Laufbands.

Leuchtet die Anzeige rot, muss das Laufband zentriert werden. Auf diese Weise schonen Sie das Laufband und vermeiden ein unvorhergesehenes Stoppen.

Lassen Sie das Laufband mit 4 km/h (2.5 mi/h) laufen und stellen Sie sich auf den hinteren Bereich des Laufbands.

Das Laufband hat sich nach links verschoben:

Drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn um eine halbe Drehung nach links.

Das Laufband hat sich nach rechts verschoben:

Drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn um eine halbe Drehung nach rechts.

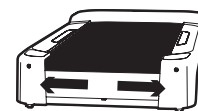
Lassen Sie die Lauffläche solange laufen, bis das Laufband wieder zentriert ist (1 bis 2 Minuten) und wiederholen Sie die Operation bei Bedarf. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu stark zu spannen.

Das Laufband blockiert während des Lauftrains.

Das Laufband ist ein Verschleißteil, das im Verlauf der Zeit an Spannung verliert. Spannen Sie die Lauffläche (Gefühl des Durchrutschens, Ruckeln bei erhöhter Geschwindigkeit).

Drehen Sie die beiden Stellschrauben um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn nach rechts.

Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, und achten Sie darauf, das Laufband nicht zu stark zu spannen. Das Laufband ist korrekt gespannt, wenn Sie den Rand zu beiden Seiten um 2 bis 3 cm anheben können.



DIAGNOSE VON ANOMALIEN

Das Laufband lässt sich nicht einschalten oder schaltet sich während der Benutzung aus:

- Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel an eine funktionierende Steckdose angeschlossen ist (um die Steckdose auf ihre einwandfreie Funktionsweise zu prüfen, schließen Sie ein Licht oder ein anderes elektrisches Gerät an).
- Prüfen Sie, dass das Netzkabel ordnungsgemäß auf der Rückseite des Laufbands angeschlossen ist.
- Prüfen Sie den Schalter am Laufbandrahmen neben dem Netzkabel und vergewissern Sie sich, dass er sich in der «I»-Position befindet.
- Sicherung prüfen.

Das Laufband macht ungewöhnliche Geräusche:

- Reibungsgeräusche: Prüfen Sie, ob das Laufband korrekt zentriert ist (es darf an keiner Seite scheuern).
- Schleifgeräusche: Untersuchen Sie alle externen Teile des Laufbands und ziehen Sie sie fest.

Bestimmte Geräusche sind mit der Nutzung verbunden. Sie können von der Reibung Ihrer Sportschuhe auf dem Laufband oder dem Laufen der thermoverschweißten Naht über die Rollen herrühren.

Falls die Sicherung im Haus während der Nutzung des Laufbands herauspringt:

Prüfen, ob das Netzkabel an eine Netzsteckdose und nicht über einen Mehrfachstecker oder eine Verlängerungsschnur angeschlossen ist.

Prüfen, ob das Laufband an eine Sicherung des Typs 16 A angeschlossen ist.

FEHLERCODES

Fehlercode	Erklärung	Überprüfung
E1	Kommunikationsproblem zwischen der Konsole und der Steuerkarte.	<ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und dann wieder einschalten. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 2 <ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und vom Netzstrom trennen. Prüfen, ob das Konsolenkabel ordnungsgemäß mit der Konsole und der Steuerkarte verbunden ist. Prüfen, ob die PINs des Konsolenanschlusskabels weder geknickt noch gebrochen sind. Prüfen, ob das Kabel bei der Montage beschädigt, gequetscht oder eingeschnitten wurde. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 6 <ol style="list-style-type: none"> Das beschädigte Teil (Kabel, Konsole oder Steuerkarte) muss ausgewechselt werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E4	Das Sicherheitsrelais der Steuerkarte ist beschädigt.	<ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und dann wieder einschalten. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 2 <ol style="list-style-type: none"> Die Steuerkarte muss ausgewechselt werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E5	Überstromschutz des Motors	<ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und dann wieder einschalten. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 2 <ol style="list-style-type: none"> Das beschädigte Teil (Motor oder Steuerkarte) muss ausgewechselt werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E7	Über- oder Unterspannungsschutz des Stromnetzes in der Wohnung/im Haus.	<ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und dann wieder einschalten. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 2 <ol style="list-style-type: none"> Prüfen, dass das Laufband nicht über ein Verlängerungskabel oder einen Mehrfachstecker, sondern vielmehr direkt mit einer geerdeten Netzsteckdose verbunden ist. Von einem Fachmann prüfen lassen, dass die Ausgangsspannung Ihrer Netzsteckdose zwischen 135 VAC und 279 VAC liegt. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 4 <ol style="list-style-type: none"> Das beschädigte Teil (Steuerkarte) muss ausgewechselt werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E11	Überhitzung der Steuerkarte	<ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und dann wieder einschalten. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 2 <ol style="list-style-type: none"> Prüfen, ob das Laufband nicht in einer stark erwärmten Umgebung (Veranda, hinter einem Fenster usw.) aufgestellt wurde. Das Laufband muss abkühlen. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 3 <ol style="list-style-type: none"> Das beschädigte Teil (Steuerkarte) muss ausgewechselt werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E12	Problem mit dem Neigungsmotor	<ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und dann wieder einschalten. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 2 <ol style="list-style-type: none"> Prüfen, ob das Laufband nicht in einer stark erwärmten Umgebung (Veranda, hinter einem Fenster usw.) aufgestellt wurde. Das Laufband muss abkühlen. Es ist durchaus möglich, dass der Neigungsmotor zu stark beansprucht wurde. Den Neigungsmotor abkühlen lassen. Prüfen, ob die Kabel des Neigungsmotors korrekt mit der Steuerkarte verbunden wurden. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 5 <ol style="list-style-type: none"> Das beschädigte Teil (Neigungsmotor oder Steuerkarte) muss ausgewechselt werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E14	Problem mit dem Neigungsmotor	<ol style="list-style-type: none"> Das Laufband über den Ein/Aus-Schalter für eine Minute ausschalten und dann wieder einschalten. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 2 <ol style="list-style-type: none"> Prüfen, ob die Kabel des Neigungsmotors korrekt mit der Steuerkarte verbunden wurden. Falls das Problem fortbesteht, weiter mit Schritt 3 <ol style="list-style-type: none"> Das beschädigte Teil (Neigungsmotor) muss ausgewechselt werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.

KUNDENDIENST

Beginnen Sie das Training mehrere Tage lang mit einer geringen Geschwindigkeit, ohne sich zu überfordern und legen Sie bei Bedarf Ruhepausen ein. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl und die Dauer der Sitzungen. Achten Sie beim Training darauf, dass der Raum mit dem Laufband gut belüftet ist.

- Leichtes Fitnesstraining/Aufwärmtraining: Steigende Belastung ab 10 Minuten Trainieren Sie jeden Tag mindestens 10 Minuten, um Ihre Kondition aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Diese Art der Übung ermöglicht eine sanfte Muskel- und Gelenkarbeit, die zum Aufwärmen vor einem intensiven körperlichen Training genutzt werden kann. Zur Erhöhung der Tonizität der Beinmuskulatur wählen Sie eine stärkere Neigung und erhöhen die Dauer der Übungseinheit.
- Ausdauertraining für die Gewichtsabnahme: 35- bis 60-minütige Trainingseinheit unter moderater Belastung Diese Art Training ermöglicht es, auf eine effiziente Weise Kalorien zu verbrennen. Unnütz über seine Grenzen hinauszugehen, die Häufigkeit (mindestens 3 Mal pro Woche) und die Übungsdauer (35 bis 60 Minuten) sind es, die die besten Ergebnisse ermöglichen. Trainieren Sie bei einer mittleren Geschwindigkeit (mäßige Anstrengung ohne Atemnot). Um Gewicht zu verlieren ist es, zusätzlich zu einer regelmäßigen körperlichen Aktivität unbedingt notwendig, eine ausgeglichene Ernährung zu haben.
- Konditionstraining: Erhöhte Anstrengung während 20 bis 40 Minuten Diese Art Training ermöglicht es, den Herzmuskel zu stärken und die Atmungsarbeit zu verbessern. Trainieren Sie mindestens 3 Mal pro Woche in einem erhöhten Rhythmus (schnelles Atmen). Im Laufe Ihrer Trainingsübungen können Sie diese Anstrengung länger oder mit einem größeren Tempo achen. Das Training bei höherem Tempo (anaerobes Training und Training an der Leistungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung.
- Entspannung Gehen Sie nach jedem Training einige Minuten bei geringer Geschwindigkeit, um den Körper langsam wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Diese Entspannungsphase gewährleistet die Rückkehr des Herz- und Atemsystems, der Durchblutung und der Muskeln in den Normalzustand. Dies ermöglicht das Ausschalten von unerwünschten Begleiterscheinungen wie z.B. Milchsäure, deren Bildung einer der Hauptgründe für Muskelschmerzen (Krämpfe und Muskelkater) ist.
- Streckübungen: Wie empfehlen Ihnen, im Anschluss an jede Trainingseinheit Streck- und Dehnübungen zu machen, damit sich Ihre Muskeln entspannen und erholen können.

HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS leistet eine Garantie für dieses Produkt (Teile und Arbeit) unter normalen Gebrauchsbedingungen und ab dem Kaufdatum (maßgebend ist das Datum auf dem Kassenzettel) während:

- Lebenslang für die mit dem Laufband verschweißte Metallstruktur
- 2 Jahren auf sämtliche Teile und Arbeit

Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch wurden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld
- Unsachgemäße Wartung
- Unsachgemäße Montage
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnigte Techniker durchgeführt wurden
- Informationen zu einer Benutzung über die vom Hersteller empfohlene Betriebsdauer hinaus finden Sie in der Bedienungsanleitung.

Diese kommerzielle Garantie schließt die legale Garantie in dem Land, in dem das Laufband gekauft wurde, nicht aus. Wenn Sie die Garantie für Ihr Produkt in Anspruch nehmen möchten, finden Sie alle dazu erforderlichen Informationen auf der letzten Seite der Bedienungsanleitung.

Avete scelto un prodotto della marca DOMYOS e vi ringraziamo per la fiducia. Che siate principianti o sportivi ad alto livello, DOMYOS è vostro alleato per tenervi in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a vostra disposizione. Se avete osservazioni, suggerimenti o domande da fare, siamo a vostra disposizione nel nostro sito decathlon.com. Vi troverete anche consigli per i vostri esercizi e un'assistenza in caso di necessità. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle vostre aspettative. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

PRESENTAZIONE

La pratica della marcia o della corsa su tapis roulant permette un allenamento cardiaco e muscolare completo, dal principiante allo sportivo esperto. I benefici di questa pratica sono i seguenti:

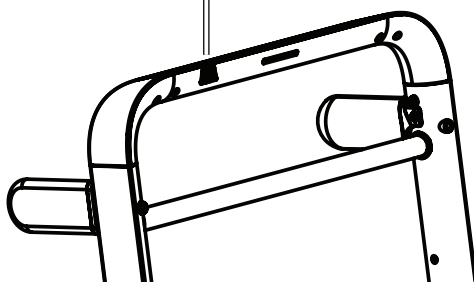
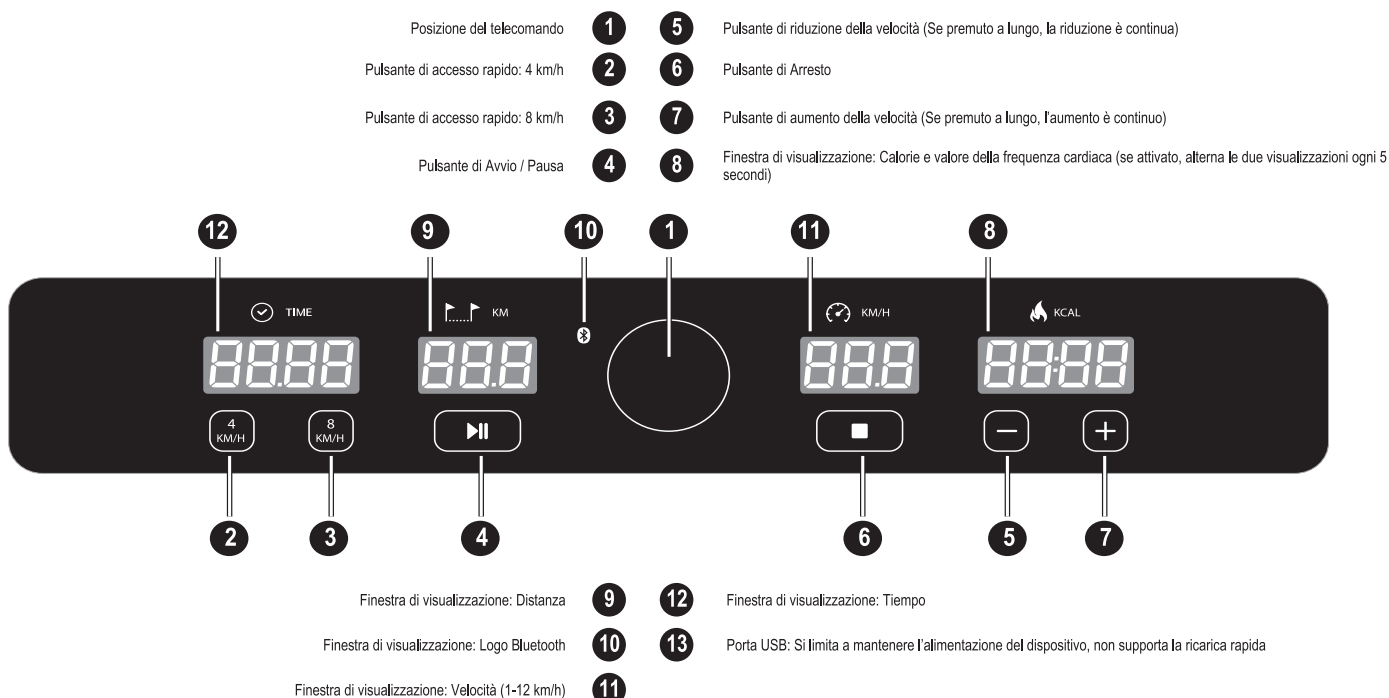
1. Miglioramento della respirazione e del sistema cardiovascolare
2. Mantenimento della forma
3. Rieducazione con esercizi adatti
4. Perdita di peso in associazione con un'opportuna dieta alimentare

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Questo tapis roulant è progettato per la marcia e la corsa di 1 e 12 km/h
- La superficie di corsa è di 45 cm x 120 cm.
- Il tapis roulant dispone delle 4 funzioni di visualizzazione di: tempo, distanza, velocità, calorie direttamente sulla console.
- La app Domyos E Connected, disponibile per tablet e smartphone connessi via Bluetooth al tapis roulant, offre la possibilità di accedere a un sistema di allenamento e a più sessioni
- La porta USB mantiene i tuoi dispositivi elettronici in carica
- Questo tapis roulant è dotato di telecomando per adattare la tua velocità in qualsiasi momento senza toccare la console
- La potenza assorbita dal tapis roulant, con un utilizzatore di 90 kg a 10 km/h, può variare tra i 1000 e gli 1100 Watt.
- Livello di pressione acustica misurata a 1 m della superficie della macchina ed ad un'altezza di 1,60 m al di sotto del suolo: 70 dBA (alla massima velocità di 12 chilometri all'ora, senza corridori). Le emissioni rumorose sotto carico sono maggiori rispetto al funzionamento senza carico.
- Questo tapis roulant è destinato a un utilizzo massimo di 5 ore la settimana.

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

Pulsanti e display



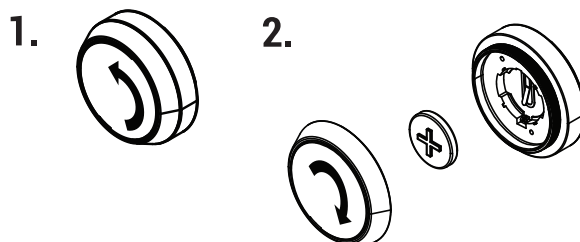
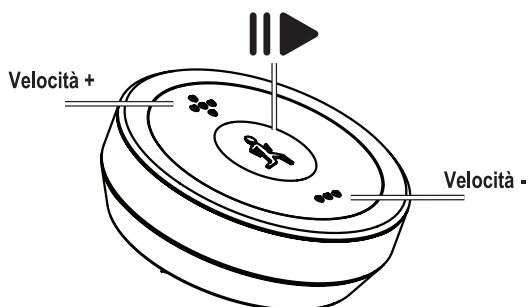
MESSA IN FUNZIONE

- Collegare il cavo d'alimentazione alla presa.
- Portare l'interruttore posto accanto al cavo d'alimentazione su «I».
- Salire sui poggiatesta del tapis roulant.
- Attaccare la pinza della chiave di sicurezza al proprio abbigliamento.
- Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console
- Lo schermo si illumina e il tuo tapis roulant è pronto all'uso!

AVVIAMENTO RAPIDO

La modalità avviamento rapido consente di allenarsi senza seguire un programma specifico, gestendo per proprio conto la velocità e la durata. Premere **START**: la sessione inizia automaticamente a 1 km/h. Premi i pulsanti + e - per regolare la velocità

TELECOMANDO




Accoppiamento del telecomando: Premere contemporaneamente + e - per 3 secondi: se l'accoppiamento è riuscito, il LED BLU lampeggia e la console emette un 'Bip'

se si accende il LED ROSSO lampeggiante, significa che la batteria ha poca carica. Aprire il coperchio della batteria e sostituirla con una nuova (CR 2032).

COMPATIBILITÀ CON LA APP DOMYOS E-CONNECTED

È possibile connettere via Bluetooth il tapis roulant alla app Domyos E-Connected e alle app partner, disponibili per tablet e smartphone. La connessione Bluetooth tra il tapis roulant e il telefono si effettua dalla app.

ATTIVA / DISATTIVA IL BIP SONORO DELLA CONSOLE:

Quando si preme un pulsante della console, viene emesso un segnale acustico di conferma dell'avvenuta ricezione del comando. Tale bip sonoro è disattivabile: Per accedere alla schermata di avvio/benvenuto sulla console, premere più volte il tasto .

Premere il pulsante per attivare il bip sonoro / Premere il pulsante per disattivare il bip sonoro. Per uscire, attendere 5 secondi fino a quando il display torna alla homepage.

MANUTENZIONE DEL TAPIS ROULANT

Una manutenzione regolare è indispensabile per assicurare una performance ottimale e una lunga durata della pedana da corsa. Si raccomanda di leggere e seguire le istruzioni riportate qui di seguito. Se la pedana da corsa non è sottoposta alla manutenzione indicata, ne possono conseguire sia un'usura eccessiva che danni permanenti. In ogni intervento manutentivo, scollegare tutte le alimentazioni elettriche prima di sottoporre il tapis roulant a manutenzione. Per qualsiasi domanda, rivolgersi al proprio negozio Decathlon o consultare il sito decathlon.com


MANUTENZIONE DOPO OGNI UTILIZZO

Staccare il cavo di alimentazione. Controllare e serrare bene tutti i pezzi esterni della pedana da corsa. Occorre sostituire immediatamente i componenti consumati o danneggiati; o ritirare il tapis roulant dal servizio fino a riparazione avvenuta. Per la manutenzione e la riparazione del tapis roulant, ricorrere esclusivamente a componenti forniti o approvati dal fabbricante.

PULIZIA:

- La polvere e la traspirazione possono danneggiare rapidamente il tapis roulant. Si raccomanda di dedicarsi alla sua pulizia dopo ogni utilizzo.
- Spegnerne la pedana e staccare l'alimentazione.
- Applicare una piccola quantità di detergente delicato universale su un panno di cotone al 100% e togliere polvere e macchie da rampe, montanti, poggiatesta, telaio e copertura del motore.
- Non utilizzare il detergente sotto il nastro da corsa.
- Applicare una piccola quantità di detergente dolce universale su un panno di cotone al 100% e strofinare sia la console che gli schermi. Non vaporizzare il detergente direttamente sulla pedana da corsa e non utilizzare detersivi a base di ammoniaca o acido.
- Assicurarsi che il nastro da corsa sia centrato e teso in modo corretto. Se così è, non effettuare alcuna regolazione. Se invece deve essere regolato, fare riferimento a quanto descritto qui di seguito.

SI ACCENDE LA SPIA MANUTENZIONE

Ogni 200 km percorsi, il tapis roulant visualizza "GO SERVICE", occorre sottoporlo a manutenzione: lubrificazione, serraggio delle viti... Tutti i consigli per la manutenzione si trovano sul nostro sito Internet. Per eliminare la parola "SERVICE", con la chiave di sicurezza inserita, premere contemporaneamente i tasti  e .

AIUTO ALLA REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO


Il tapis roulant è dotato di un programma di aiuto alla regolazione della tensione del nastro. Tale programma permette di visualizzare sul display un valore modificabile avvitando o svitando le viti di regolazione della tensione del nastro.

Per accedere alla modalità di assistenza, compiere i seguenti passi:

- Togliere la chiave di sicurezza Tenere premuti contemporaneamente per 3 secondi i pulsanti  e .

- Un doppio "bip" segnala l'ingresso nella modalità di configurazione.

- La console visualizza «TEST START», premere  e sostituire la chiave di sicurezza.

- Il tapis roulant deve essere in funzione, senza utilizzatore sopra. Per avviare il tapis roulant in modalità assistenza, premere  in questa modalità, poi inserire la chiave di sicurezza.

- A questo punto il tapis roulant si avvia, fino a giungere ai 5 km/h. La velocità compare sulla console

- Una volta raggiunti i 5 km/h, una schermata mostra il valore di assistenza. Il valore da raggiungere per un'impostazione ottimale senza utente sul nastro di scorrimento dovrebbe essere : 1.09 (+/- 0.03)

- Ecco come modificare questo valore:



- Se il valore visualizzato è inferiore, occorre tendere di nuovo il nastro di corsa. Si devono quindi serrare le 2 viti del rullo posteriore, nello stesso modo su entrambi i lati e in senso orario.
- Se il valore è superiore, occorre allentare il nastro di corsa. Si devono quindi svitare le 2 viti del rullo posteriore, nello stesso modo su entrambi i lati e in senso antiorario.
- Un mezzo giro di chiave = 0,03

- Premendo la pulsante  vengono visualizzate successivamente le schermate della velocità, della tensione del motore e della temperatura della scheda elettronica. Queste schermate non servono alla regolazione della tensione del nastro.

- Per uscire dalla modalità assistenza in qualsiasi momento, premere il pulsante .

Lubrificazione della piattaforma

Si consiglia di lubrificare la pedana per limitare gli sfregamenti tra il nastro da corsa e la tavola. La lubrificazione non è necessaria se sono presenti tracce di silicone sulla superficie interna del nastro da corsa o sulla tavola (superficie umida e leggermente unta).

Spegnerne la pedana e staccare l'alimentazione.

Sollevare i bordi del nastro scorrevole e spalmare da 5 a 10 ml di silicone sulla faccia interna.*

Ricollegare la pedana. Far girare il nastro a vuoto a 4 km/h (2,5 mi/h) per 10 o 20 secondi.

La pedana è pronto per l'uso!

*Attenzione, un eccesso di silicone può nuocere al buon funzionamento della pedana (rischio di slittamento). Per acquistare il lubrificante, rivolgersi al proprio negozio DECATHLON o andare in www.decathlon.com.



CENTRAGGIO DEL NASTRO SCORREVOLE

Il nastro scorrevole non è più centrato:

Individuare gli indicatori di colore sul retro del tapis roulant.

Se si vede il rosso, il nastro deve essere ri-centrato. In questo modo si protegge il nastro scorrevole e si evitano gli arresti improvvisi.

Fare scorrere il tapis roulant a 4 km/h (2,5 mi/h) e mettersi dietro la macchina.

• Il nastro è spostato a sinistra:

Ruotare di mezzo giro in senso orario la vite di regolazione sinistra.

• Il nastro è spostato a destra:

Ruotare di mezzo giro in senso orario la vite di regolazione destra.

Lasciare scorrere il tapis roulant finché il nastro sarà tornato nella giusta posizione (da 1 a 2 minuti) e, se necessario, ripetere l'operazione. In ogni caso, non tendere troppo il nastro.

• Il nastro scorrevole si blocca durante la corsa

Il nastro scorrevole è un componente usurabile che si allenta con il tempo. Rimetterlo in tensione quando comincia a slittare (sensazione di pattinamento, sbalzi di velocità).

Ruotare di mezzo giro in senso orario le 2 viti di regolazione.

Ricominciare l'operazione se necessario, ma fare attenzione a non tendere troppo il nastro. Il nastro è teso correttamente se è possibile sollevare i bordi di 2 o 3 cm su ciascun lato

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

Il tapis roulant non si accende o si spegne durante l'uso:

- Assicurarsi che il cavo d'alimentazione sia collegato a una presa funzionante (per controllare che la presa a muro funzioni, compiere una verifica collegandovi una lampada o altro apparecchio elettrico).

- Controllare che il cavo d'alimentazione sia correttamente collegato al retro del tapis roulant.

- Controllare l'interruttore sul telaio del tapis roulant, vicino al cavo d'alimentazione, per assicurarsi che sia nella posizione «I».

- Controllare il fusibile.

Il tapis roulant è rumoroso:

- Rumore di sfregamento: Verificare che il nastro scorrevole sia centrato correttamente (non deve strisciare sui lati).

- Rumore stridente: Ispezionare e, se necessario, serrare i bulloni di tutte le parti esterne del tapis roulant.

Alcuni rumori sono tuttavia legati all'utilizzo. Possono provenire dallo sfregamento delle scarpe sul tappeto di corsa o dal passaggio della termosaldatura del tappeto di corsa sui rulli.

Se l'interruttore automatico di casa scatta durante l'utilizzo del tapis roulant:

Verificare che il cavo d'alimentazione sia collegato a una presa a parete e non a una ciabatta o a una prolunga.

Verificare che solo il tapis roulant sia collegato all'interruttore automatico da 16 A.

CODICI DI ERRORE

Codice errore	Spiegazione	Verifiche
---------------	-------------	-----------

E1	Problema di comunicazione tra la console e la scheda di controllo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e riaccenderlo dopo un minuto. <p>Se il problema persiste, passare al punto 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e staccarne la spina dalla presa. 3. Verificare che il cavo della console sia collegato correttamente alla console e alla scheda di controllo. 4. Verificare che i pin dei connettori del cavo della console non siano piegati o rotti. 5. Verificare che il cavo della console non sia stato danneggiato, schiacciato o tagliato durante il montaggio. <p>Se il problema persiste, passare al punto 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Il componente danneggiato (cavo, console o scheda di controllo) deve essere sostituito. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E4	Relè di sicurezza della scheda di controllo danneggiato	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e riaccenderlo dopo un minuto. <p>Se il problema persiste, passare al punto 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Occorre sostituire la scheda di controllo. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E5	Protezione del motore dalle sovracorrenti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e riaccenderlo dopo un minuto. <p>Se il problema persiste, passare al punto 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Il componente danneggiato (motore o scheda di controllo) deve essere sostituito. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E7	Protezione dalle sovratensioni e dalle sottotensioni della rete elettrica domestica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e riaccenderlo dopo un minuto. <p>Se il problema persiste, passare al punto 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verificare che il tapis roulant non sia collegato a una prolunga o a una ciabatta, ma sia collegato correttamente e direttamente a una presa dotata di connessione alla terra. 3. Fare controllare da un professionista che la tensione in uscita dalla presa di casa sia compresa tra i 135 VAC e i 279 VAC. <p>Se il problema persiste, passare al punto 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Il componente danneggiato (scheda di controllo) deve essere sostituito. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E11	Surriscaldamento della scheda di controllo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e riaccenderlo dopo un minuto. <p>Se il problema persiste, passare al punto 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verificare che il tapis roulant non sia sistemato in un ambiente troppo caldo (veranda, dietro una vetrata...). Il tapis roulant deve raffreddarsi. <p>Se il problema persiste, passare al punto 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Il componente danneggiato (scheda di controllo) deve essere sostituito. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E12	Problema al motore d'inclinazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e riaccenderlo dopo un minuto. <p>Se il problema persiste, passare al punto 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verificare che il tapis roulant non sia sistemato in un ambiente troppo caldo (veranda, dietro una vetrata...). Il tapis roulant deve raffreddarsi. 3. Può anche darsi che il motore d'inclinazione si sia sovraccaricato durante l'uso. Lasciare raffreddare il motore d'inclinazione. 4. Verificare che i cavi del motore d'inclinazione siano correttamente collegati alla scheda di controllo. <p>Se il problema persiste, passare al punto 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Il componente danneggiato (motore d'inclinazione o scheda di controllo) deve essere sostituito. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E14	Problema al motore d'inclinazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore on/off e riaccenderlo dopo un minuto. <p>Se il problema persiste, passare al punto 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verificare che i cavi del motore d'inclinazione siano correttamente collegati alla scheda di controllo. <p>Se il problema persiste, passare al punto 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Il componente danneggiato (motore d'inclinazione) deve essere sostituito. Rivolgersi all'assistenza tecnica.

SERVIZIO ASSISTENZA POST- VENDITA

Se siete principianti, cominciate ad allenarvi per parecchi giorni a bassa velocità, senza forzare, concedendovi qualche pausa se necessario. Aumentate gradualmente il numero o la durata delle sessioni. Durante l'allenamento, provvedete alla corretta areazione del locale in cui si trova il tapis roulant.

- **Mantenimento/riscaldamento:** sforzo progressivo a partire da 10 minuti Per un allenamento di mantenimento o rieducazione, allenarsi tutti i giorni per almeno 10 minuti. Questo tipo d'esercizio consente di fare lavorare muscoli e articolazioni dolcemente e può essere utilizzato come riscaldamento prima di un'attività fisica più intensa. Per aumentare il tono muscolare delle gambe, scegliere un'inclinazione maggiore e aumentare la durata dell'esercizio.
- **Allenamento aerobico per la perdita di peso:** Sforzo moderato da 35 a 60 minuti Questo tipo di allenamento permette di bruciare calorie in modo efficace. Inutile forzare oltre i propri limiti, è la frequenza (almeno 3 volte a settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati.
- **Esercitarsi a velocità media (sforzo moderato senza affanno).** Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire un regime alimentare equilibrato.
- **Migliorare la vostra resistenza:** sforzo sostenuto per 20/40 minuti Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitarsi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore. L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.
- **Defaticamento** Dopo ogni allenamento, camminare per qualche minuto a bassa velocità per riportare progressivamente l'organismo a riposo. Questa fase di defaticamento assicura il ritorno alla normalità del sistema cardiovascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli. Questo permette di eliminare gli effetti collaterali come l'acido lattico il cui accumulo è una delle cause principali dei dolori muscolari (crampi e indolenzimenti).
- **Stretching:** Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione per distendere la muscolatura e favorire il recupero.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto (pezzi e manodopera) nelle normali condizioni d'uso e a decorrere dalla data di acquisto (ne fa fede la data sullo scontrino di cassa), per:

- A vita per la struttura metallica saldata del tapis roulant
- 2 anni per tutti i pezzi e la manodopera

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Utilizzo oltre le ore raccomandate nelle istruzioni per l'uso.
- Utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido
- manutenzione sbagliata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto. Per usufruire della garanzia sul prodotto, consultate la tabella sull'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

U hebt gekozen voor het merk DOMYOS en wij danken u voor uw vertrouwen. Of u nu een beginnende sporter of een sportbeoefenaar van hoog niveau bent, DOMYOS is de partner die u helpt om uw lichaamsconditie op peil te houden of verder te ontwikkelen. Onze medewerkers zetten zich in om u steeds de beste producten aan te bieden voor uw gebruiksbestemming. Mocht u opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan kunt u hiervoor terecht op onze website decathlon.com. U vindt hier ook adviezen vinden voor uw sportbeoefening en indien nodig support. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

PRESENTATIE

Door te lopen of hardlopen op een loopband kunt u een volledig programma volgen voor hart- of spiertraining, voor beginnende of goed getrainde sporters. De voordelen hiervan zijn als volgt:

1. Verbetering van ademhaling en cardiovasculair systeem
2. Uw vorm behouden
3. Training aan de hand van geschikte oefeningen
4. Afvallen in combinatie met een aangepast dieet

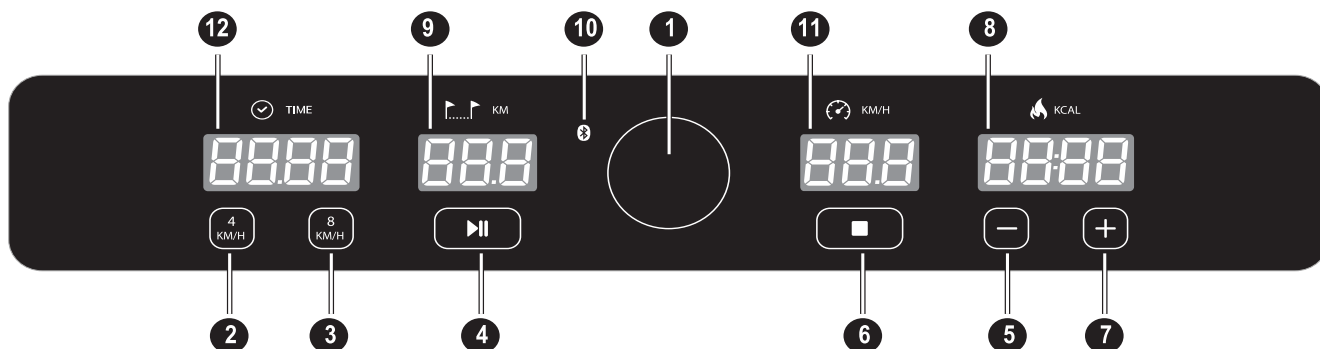
TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN

- De loopband is ontworpen voor het lopen en hardlopen van 1 tot 12km/h
- Het loopoppervlak is 45 cm x 120 cm
- Uw loopband beschikt over 4 displayfuncties: tijd, afstand, snelheid, calorieën direct weergegeven op het bedieningspaneel.
- U kunt gebruik maken van een coachingsysteem en meer sessies met de applicatie
- Domyos E Connected, die verkrijgbaar is voor tablets en smartphones die via Bluetooth zijn ingelogd op uw loopband
- USB-poort houdt uw elektronische apparaten aan het roer
- Deze loopband wordt geleverd met afstandsbediening om uw snelheid op elk moment aan te passen zonder de console aan te raken
- Het stroomverbruik van de loopband kan variëren van 1000 tot 1100 watt voor een gebruiker van 90 kg en bij 10 km/h.
- Gemeten akoestische druk op 1 meter boven het oppervlak van het apparaat en op 1,60 meter vanaf de grond: 70 dBA (bij maximale snelheid 12 km/h, onbelast). De geluidsemmissie met belasting is hoger dan zonder belasting.
- Deze loopband is bedoeld voor een gebruik van hoogstens 5 uur per week.

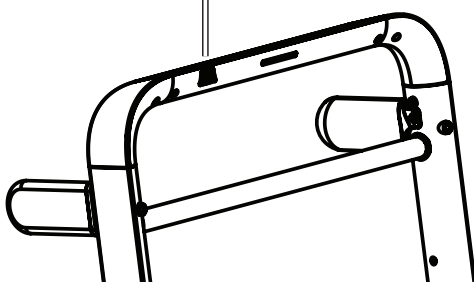
WERKING VAN DE CONSOLE

Knoppen en scherm

- Positie van afstandsbediening **1** **5** Snelheidsverlangingsknop (Blijft verlagen bij lang indrukken)
- Snelkiesknop: 4 km/h **2** **6** Stopknop
- Snelkiesknop: 8 km/h **3** **7** Snelheidsverhogingsknop (Blijft verhogen bij lang indrukken)
- Start- / Pauzeknop **4** **8** Displayscherm: Calorieën- en Hartslagwaarde (indien geactiveerd elke 5 seconden wisselend)



- Displayscherm: Afstand **9** **12** Displayscherm: Tijd
- Displayscherm: Bluetooth logo **10** **13** USB-poort: Alleen op stroom op het apparaat te houden, niet voor snel opladen
- Displayscherm: Snelheid (1-12 km/u) **11**



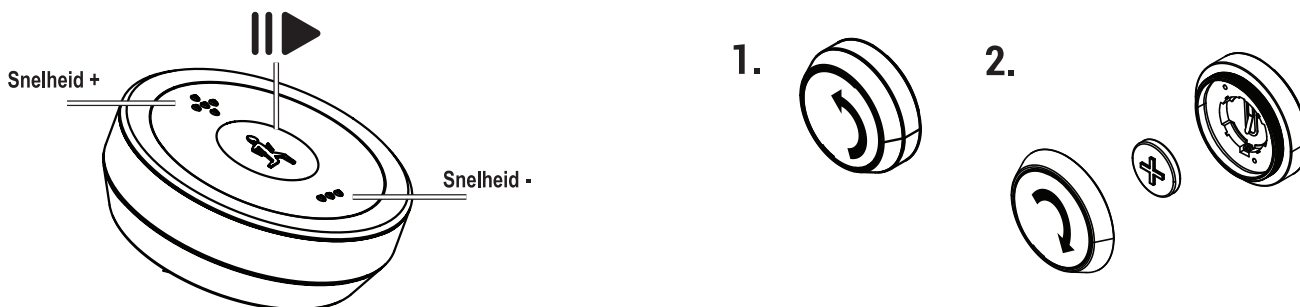
IN WERKING STELLEN

- Steek de stekker in het stopcontact.
- Zet de schakelaar bij de voedingskabel op «I».
- Zet uw voeten op de voetsteunen van de loopband.
- Maak de klem van de veiligheidssleutel vast aan uw kleding.
- Steek de veiligheidssleutel in de daarvoor bestemde plaats op de console
- Uw scherm licht op en uw loopband is klaar voor gebruik!

SNELLE START

Met de Snelstart modus kunt u trainen zonder een specifiek programma te volgen door zelf de snelheid en de duur te beheren. Druk op START en uw sessie begint automatisch met 1 km/h. Druk op de + en - knoppen om de snelheid aan te passen

AFSTANDSBEDIENING



Koppelen afstandsbediening: Druk + en - tegelijkertijd gedurende 3 seconden in, als het koppelen gelukt is knippert het BLAUWE LED-lampje en hoort u een PIEPtoon van de console

als het RODE LED-lampje knippert betekent dit een laag batterijniveau. Open het batterijklepje en verwissel de batterij (CR 2032).

COMPATIBILITEIT MET DE DOMYOS E-CONNECTED APPLICATIE

U kunt de loopband met Bluetooth met de Domyos E-Connected app verbinden en met apps van partners die op uw tablet en smartphone aanwezig zijn. De Bluetooth-verbinding tussen de loopband en de telefoon wordt vanuit de app tot stand gebracht.

DE PIEPTOON VAN DE CONSOLE INSCHAKELEN / UITSCHAKELEN:

Wanneer u een knop van de console indrukt, klinkt er een pieptoon om u te informeren dat uw actie correct werd geregistreerd. U kunt deze pieptoon als volgt uitschakelen: Om het opstart/welkomstscherm op de console te openen, drukt u meerdere malen op de



toets. Druk op knop (+) om de pieptoon in te schakelen / Druk op knop (-) om de pieptoon uit te schakelen. Om het menu te verlaten 5 seconden wachten totdat de display scherm terugkeert naar het beginscherm.



ONDERHOUD VAN UW LOOPBAND

Regelmatig onderhoud is essentieel voor een optimale prestatie en een lange levensduur van de loopband. Lees daarom de volgende instructies en volg deze op. Als de loopband niet zoals beschreven wordt onderhouden, kunnen overmatige slijtage en blijvende schade aan de loopband het gevolg zijn. Koppel bij elke vorm van onderhoud eerst de stroom los voordat u onderhoud aan de loopband verricht. Voor nadere inlichtingen neemt u contact op met uw Decathlon winkel of neemt u een kijkje op de website decathlon.com

ONDERHOUD NA ELK GEBRUIK

Trek de stekker van de voedingskabel uit het stopcontact. Inspecteer de externe onderdelen van de loopband en draai ze indien nodig correct vast. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of de loopband mag niet worden gebruikt zolang hij niet is gerepareerd. Gebruik uitsluitend goedgekeurde componenten voor het onderhouden en repareren van de loopband.

REINIGING:

• Stof en transpiratie kunnen snel leiden tot beschadiging van uw loopband. Daarom is het raadzaam de nodige aandacht te besteden aan de schoonmaak van het toestel na elk gebruik.

• Zet de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.

• Breng een kleine hoeveelheid milde allesreiniger aan op een doek van 100%

katoen, en verwijder hiermee stof en vlekken van de leuning, de stijlen, de voetsteunen, het frame en de motorkap.

• Gebruik op de loopband zelf geen schoonmaakmiddel.

• Breng een kleine hoeveelheid mild schoonmaakmiddel aan op een doek van 100% katoen, en veeg de console en de schermen schoon. Verstuif geen schoonmaak-

middel direct op de loopband, en gebruik geen ammoniak- of zuurhoudende schoonmaakmiddelen.

• Controleer of de loopband is gecentreerd en correct is opgespannen. Als dit het geval is, hoeft u verder niets bij te stellen. Als de band moet worden bijgesteld, ga dan volgens de volgende aanwijzingen te werk.

HET WAARSCHUWINGSLAMPJE SERVICE VERSCHIJNT

Elke 200 afgelegde kilometer, de loopband "GO SERVICE" weergeeft, moet u onderhoud aan uw loopband uitvoeren: smeren, schroeven aandraaien.. Alle onderhoudstips vindt u op onze website. Om het woord "SERVICE" te wissen drukt u, met de veiligheidsleutel

ingestoken, gelijktijdig de knoppen (■) en (+) gelijktijdig 3 seconden ingedrukt.

HULP BIJ HET INSTELLEN VAN DE SPANNING VAN DE LOOPBAND

De loopband is voorzien van een hulpprogramma voor het instellen van de spanning van de loopband. Met dit programma kan op het scherm een waarde worden weergegeven die u wijzigt door de schroef voor het instellen van de spanning losser of vaster te draaien.

Volg de volgende stappen voor toegang tot de hulpmodus:

• Trek de veiligheidsleutel uit het apparaat Houd de knoppen (▶▶) en (■) gelijktijdig 3 seconden ingedrukt.

• Een dubbele piep geeft aan dat u de configuratiemodus heeft ingeschakeld.

• De console geeft «TEST START» weer, druk op (▶▶) en plaats de veiligheidsleutel terug.

• De loopband moet draaien, zonder gebruiker op de band. Om de loopband in hulpmodus te starten drukt u in deze modus op (▶▶), en steekt de veiligheidsleutel in.

• De loopband start nu op, de snelheid loopt op tot 5 km/u. De snelheid wordt op de console weergegeven

• Als 5 km/u bereikt is, geeft een scherm de hulpwaarde weer. De waarde die bereikt moet worden voor een optimale instelling zonder gebruiker op de lopende band moet : 1.09 (+/- 0.03)

• **U kunt deze waarde als volgt wijzigen:**



• Als de waarde op het scherm lager is, de loopband aanspannen.

U moet dan de twee schroeven van de rol aan de achterkant aandraaien, aan beide zijden op dezelfde manier, met de wijzers van de klok mee.

• Als de waarde hoger is, de spanning van de loopband verlagen.

U moet dan de twee schroeven van de rol aan de achterkant losser draaien, aan beide zijden op dezelfde manier, tegen de wijzers van de klok in.

• Een halve slag met de sleutel - 0,03

• Druk op knop (▶▶) om achtereenvolgens de schermen voor snelheid, motorspanning en temperatuur van de elektronische kaart weer te geven. Deze schermen zijn niet van nut bij het afstellen van de spanning van de loopband.

• Druk op elk moment op de knop (■) om de hulpmodus te verlaten.

Smeren van de plank

Het is aanbevolen om de loopband te smeren om wrijving van de band tegen de plaat te voorkomen. Smeren is niet nodig als er sporen van siliconen aanwezig zijn aan de binnenzijde van de loopband of op de plaat (vochtig en licht vet oppervlak).

Zet de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.

Til de randen op van de loopband en smeer de binnenkant in met 5 tot 10 ml siliconen.*

Steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de band onbelast draaien met een snelheid van 4 km/h (2.5 mi/h) gedurende 10 à 20 seconden.

De loopband is nu klaar voor gebruik!

*Let op, als er te veel siliconen worden gebruikt, kan dit de werking van de loopband verstoren (risico dat de band gaat glijden). Voor de aankoop van het smeermiddel gaat u naar uw gebruikelijke DECATHLON winkel of op www.decathlon.com.



CENTREREN VAN DE LOOPBAND

De band loopt niet meer in het midden:

Kijk naar de gekleurde indicatielampjes aan de achterkant van uw loopband.

Als u een rood lampje ziet, moet de loopband opnieuw worden gecentreerd. Hiermee beschermt u de loopband en voorkomt u onverwachte onderbrekingen.

Laat de loopband werken op 4 km/h (2.5 mi/h) en ga bij de achterkant van het toestel staan.

• **De band loopt te veel aan de linkerkant:**

Draai de linker stelschroef een halve slag rechtsom.

• **De band loopt te veel aan de rechterkant:**

Draai de rechter stelschroef een halve slag rechtsom.

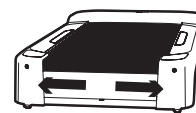
Laat uw loopband even draaien totdat de loopband zijn plaats inneemt (1 tot 2 minuten) en herhaalt u de bewerking eventueel. Let op dat u de loopband niet te strak spant.

• **De loopband loopt vast tijdens het trainen:**

De loopband is een slijtagegedeelte dat na verloop van tijd zijn spanning verliest. Span de band opnieuw zodra deze verschuift (slijpgevoel, schoksgewijze snelheid).

Draai de 2 stelschroeven een halve slag rechtsom.

Deze handeling eventueel herhalen, maar let op dat u de loopband niet te strak spant. De loopband is correct gespannen als u de randen 2 tot 3 cm kunt optillen aan beide kanten.



PROBLEEM OPLOSSEN

De loopband gaat niet aan of uit tijdens het gebruik:

• Controleer of de stekker in het stopcontact is gestoken (om te controleren of het stopcontact werkt een lamp of ander apparaat aansluiten)

• Controleer of het snoer correct is aangesloten aan de achterkant van de loopband.

• Controleer de schakelaar op de structuur van de loopband bij het snoer om te zien of deze op de stand staat.

• Controleer de zekering.

De loopband is luidruchtig:

• Wrijvingsgeluid: Controleer of de loopband goed gecentreerd is (de loopband mag niet de zijanten raken)

• Knarsgeluid: Inspecteer alle externe onderdelen van de loopband en draai deze eventueel vast.

Bepaalde geluiden houden verband met het gebruik. Ze kunnen veroorzaakt worden door het schuiven van uw schoenen op de loopband of door de lasnaad van de loopband op de rollers.

Als de hoofdschakelaar van mijn huis afslaat tijdens het gebruik van de loopband:

Controleer of de voedingskabel aangesloten is op een wandcontactdoos en niet op een verdeelkast of verlengkabel.

Controleer of de loopband het enige apparaat is dat is aangesloten op deze 16A zekering.

FOUTCODES

Foutcode	Uitleg	Controles
----------	--------	-----------

E1	Communicatieprobleem tussen de console en de printplaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de schakelaar van de loopband gedurende een minuut uit met de on/off schakelaar, zet daarna weer aan. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Zet de schakelaar van de loopband uit met de on/off schakelaar, en haal de stekker uit het stopcontact. 3. Controleer of het snoer van de console goed is aangesloten op de console en op de printplaat. 4. Controleer of de pennen van de kabel aansluiting niet verboden of kapot zijn. 5. Controleer of het snoer van de console beschadigd, geplet of doorgesneden is bij het monteren. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Het beschadigde onderdeel (snoer, console of printplaat) moet vervangen worden. Neem contact op met de technische supportdienst.
E4	Veiligheidszekering van de printplaat beschadigd	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de schakelaar van de loopband gedurende een minuut uit met de on/off schakelaar, zet daarna weer aan. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. De printplaat moet vervangen worden. Neem contact op met de technische supportdienst.
E5	Overspanningsbeveiliging van de motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de schakelaar van de loopband gedurende een minuut uit met de on/off schakelaar, zet daarna weer aan. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Het beschadigde onderdeel (motor of printplaat) moet vervangen worden. Neem contact op met de technische supportdienst.
E7	Over- of onderspanningsbeveiliging van het elektriciteitsnet van de woning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de schakelaar van de loopband gedurende een minuut uit met de on/off schakelaar, zet daarna weer aan. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Controleer of de loopband niet is aangesloten op een verlengsnoer of verdeeldoos, maar direct is aangesloten op een geaard stopcontact. 3. Laat een vakman controleren of de spanning van uw stopcontact tussen 135 VAC en 279 VAC ligt. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Het beschadigde onderdeel (printplaat) moet vervangen worden. Neem contact op met de technische supportdienst.
E11	Oververhitting van de printplaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de schakelaar van de loopband gedurende een minuut uit met de on/off schakelaar, zet daarna weer aan. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Controleer of de loopband niet in een te warme ruimte staat (serre, achter de schuifpui...) De loopband moet afkoelen. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Het beschadigde onderdeel (printplaat) moet vervangen worden. Neem contact op met de technische supportdienst.
E12	Probleem motor hellingsgraad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de schakelaar van de loopband gedurende een minuut uit met de on/off schakelaar, zet daarna weer aan. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Controleer of de loopband niet in een te warme ruimte staat (serre, achter de schuifpui...) De loopband moet afkoelen. 3. Het kan ook zijn dat de hellingsgraadmotor overbelast is. Laat de hellingsgraadmotor afkoelen. 4. Controleer of het snoer van de hellingsgraadmotor juist is aangesloten op de printplaat. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Het beschadigde onderdeel (hellingsgraadmotor of printplaat) moet vervangen worden. Neem contact op met de technische supportdienst.
E14	Probleem motor hellingsgraad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de schakelaar van de loopband gedurende een minuut uit met de on/off schakelaar, zet daarna weer aan. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Controleer of het snoer van de hellingsgraadmotor juist is aangesloten op de printplaat. <p>Als het probleem blijft bestaan, doorgaan naar stap 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Het beschadigde onderdeel (hellingsgraadmotor) moet vervangen worden. Neem contact op met de technische supportdienst.

AFTERSALESAFDELING

Als u een beginner bent, begint u met enkele dagen trainen op lage snelheid, zonder te forceren. Indien nodig rustpauzes inlassen. Vervolgens het aantal sessies uitbreiden of de duur van de sessies verlengen. Vergeet niet om tijdens het trainen het vertrek te luchten waarin zich de loopband bevindt.

- **Vormbehoud/Warming-up:** een zich geleidelijk opbouwende inspanning vanaf 10 minuten Voor de dagelijkse training of voor revalidatie traint u dagelijks gedurende 10 minuten. Dit soort training laat de spieren en de gewrichten zachtes werken en kan worden gebruikt als warming-up voor een inspannende lichamelijke activiteit. Om de spierkracht van de benen te versterken, kiest u een grotere hellingshoek en verlengt u de duur van de oefening.
- **Aerobe training om af te vallen:** Matige inspanning gedurende 35 tot 60 minuten Met dit trainingstype verbrandt u op doeltreffende wijze calorieën. Het is niet nodig om over uw grenzen te gaan: de beste resultaten worden namelijk verkregen door de juiste frequentie (minimaal 3 maal per week) en duur van de trainingen (35 tot 60 minuten). Train op een matige snelheid (matige inspanning zonder te hijgen). Wanneer men gewicht wil verliezen dan dient er naast een regelmatige fysieke inspanning eveneens een evenwichtige voeding te worden gebruikt.
- **Uw conditie verbeteren:** intensieve inspanning gedurende 20 tot 40 minuten Met dit trainingstype versterkt u de hartspier en verbetert u de ademhalingsfunctie. Train minimaal 3 maal per week op een pittig tempo (snelle ademhaling). Naarmate u langer traint, zult u deze inspanning langer vol kunnen houden op een hoger tempo. Trainen op een zeer hoog tempo (anaërobe training en in de rode zone trainen) is alleen bedoeld voor atleten en vereist een aangepaste voorbereiding.
- **Terugkeer naar rusttoestand** Na elke training loopt u enkele minuten op een lage snelheid om het lichaam geleidelijk aan weer in de rusttoestand te brengen. Met deze terugkeer naar de rusttoestand komen het cardiovasculaire stelsel, het ademhalingsstelsel, de spieren en de bloedsomloop weer op een normaal niveau. Hiermee beperkt u eventuele neveneffecten als melkzuurophoping. Dit is een van de voornaamste oorzaken voor het ontstaan van pijnlijke spieren (kramp, spierpijn).
- **Rekken:** Wij adviseren om na elke sessie rek oefeningen te doen om uw spieren te ontspannen en sneller te herstellen.

GARANTIEBEWIJS

DOMYOS geeft garantie voor dit product (onderdelen en arbeidsuren), bij gebruik onder normale omstandigheden, vanaf de datum van aankoop (de datum van de kassabon geldt als bewijs), voor een periode van:

- Levenslang op de gelaste metalen structuur van de loopband
- 2 jaar op alle onderdelen en de daaraan verbonden arbeidsuren

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer.
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- DOMYOS
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving
- Slecht onderhoud
- Gebruik buiten het aanbevolen aantal uren in de gebruikshandleiding.
- Slechte montage
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door

Deze commerciële garantie sluit de wettelijk toepasselijke garantie in het land van aankoop niet uit. Om aanspraak te maken op de garantie voor uw product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van uw gebruikshandleiding.

Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca DOMYOS. Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua forma física. As nossas equipas esforçam-se diariamente para conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver quaisquer observações, sugestões ou questões, estamos à sua disposição no nosso site deathlon.com. No site também poderá encontrar conselhos para o seu treino, bem como assistência, caso seja necessário. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expectativas. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

APRESENTAÇÃO

A prática de caminhada ou corrida numa passadeira proporciona um exercício cardiovascular e muscular completo, para iniciados ou utilizadores avançados. As vantagens desta prática desportiva são as seguintes:

1. Melhoria da respiração e do sistema cardiovascular
2. Manutenção da forma
3. Reabilitação física através de exercícios adequados
4. Perda de peso, em combinação com uma dieta adequada

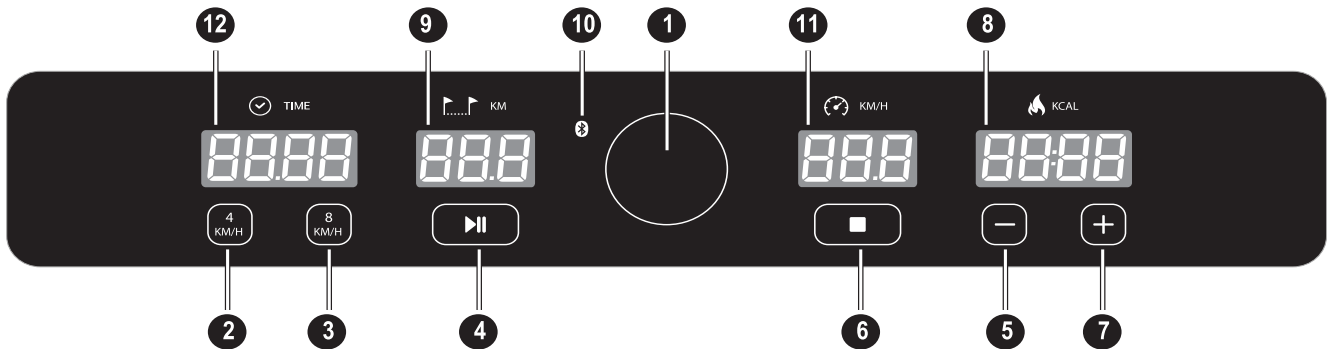
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Esta passadeira foi concebida para a prática de caminhada e corrida 1 e 12 km/h
- A superfície de corrida tem um tamanho de 45 cm x 120 cm.
- A sua passadeira 4 tem várias funções de apresentação da informação: tempo, distância, velocidade e calorías, apresentados diretamente na consola.
- Tem a opção de aceder ao sistema de coaching e a mais sessões com a aplicação Domyos E Connected, disponível para tablets e smartphones ligando por Bluetooth
- À sua passadeira
- A porta USB mantém seus dispositivos eletrónicos em custo
- Esta passadeira vem com controlo remoto para adaptar a sua velocidade em qualquer altura sem tocar na consola
- O consumo elétrico da passadeira pode variar entre os 1000 e os 1100 watts para um utilizador com 90 kg a uma velocidade de 10 km/h.
- Nível de pressão acústica medida a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima do chão:(à velocidade máxima). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas 70 dBa (a uma velocidade máxima de 12 km/h, sem corredores). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas.
- Esta passadeira foi concebida para uma utilização intensa (até 5 horas por semana).

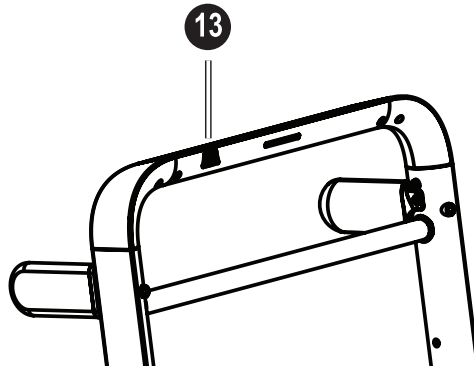
FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

Botões e mostrador

- | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| Posição do telecomando | 1 | 5 | Botão Diminuir velocidade (Continua a reduzir a velocidade se premir sem soltar) |
| Botão de acesso rápido: 4 km/h | 2 | 6 | Botão Parar |
| Botão de acesso rápido: 8 km/h | 3 | 7 | Botão Aumentar velocidade (Continua a aumentar a velocidade se premir sem soltar) |
| Botão Iniciar/Pausa | 4 | 8 | Mostrador: Valor de Calorias e Frequência cardíaca (se estiver ativo, alternar a cada 5 segundos) |



- | | | | |
|-----------------------------------|----|----|---|
| Mostrador: Distância | 9 | 12 | Mostrador: Hora |
| Mostrador: Logótipo de Bluetooth | 10 | 13 | Porta USB: Mantém apenas a potência do dispositivo, não suporta o carregamento rápido |
| Mostrador: Velocidade (1-12 km/h) | 11 | | |



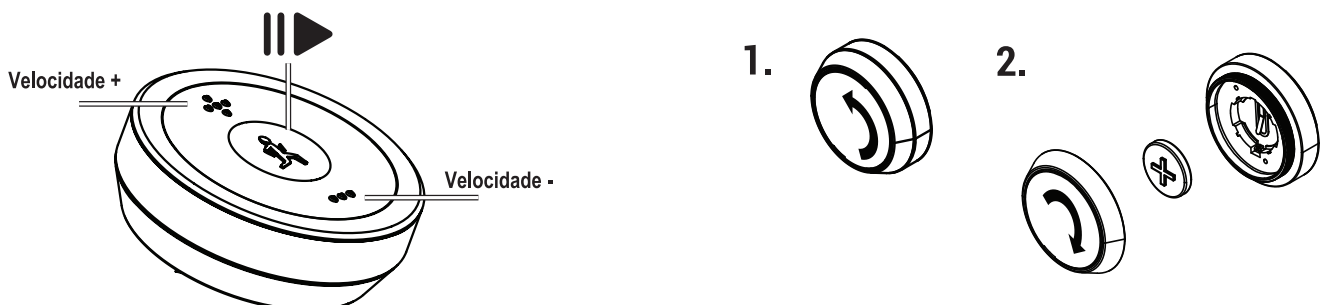
FUNCIONAMENTO

- Ligue o cabo de alimentação.
- Coloque-se sobre o apoio de pés da passadeira de corrida.
- Insira a chave de segurança na respetiva ranhura na consola
- Gire o interruptor situado junto ao cabo de alimentação para «I».
- Prenda a moeda da chave de segurança à sua roupa.
- O seu ecrã acende-se e a sua passadeira está pronta a ser utilizada!

INÍCIO RÁPIDO

O modo início rápido permite-lhe fazer exercício sem seguir um programa específico, pode controlar a velocidade e a distância. Prima **START** e a sua sessão é automaticamente iniciada com uma velocidade de 1 km/h. Prima os botões + e - para ajustar a velocidade

CONTROLO REMOTO






Emparelhamento do telecomando: Prima + e - em simultâneo durante 3 segundos, se o emparelhamento for bem-sucedido o LED AZUL fica intermitente e é emitido um sinal sonoro na consola

COMPATÍVEL COM A APLICAÇÃO DOMYOS E-CONNECTED

Pode ligar a passadeira através de Bluetooth à aplicação Domyos E-Connected e outras aplicações de parceiros, disponíveis para tablet e smartphone. A ligação Bluetooth entre a passadeira e o telefone é efetuada através da aplicação.

se o LED VERMELHO ficar intermitente, significa que o dispositivo tem a pilha fraca. Abra a tampa do compartimento das pilhas e coloque uma pilha nova (CR 2032).

ATIVAR/DESATIVAR O SINAL SONORO DA CONSOLA:

Após premir um botão na consola, um sinal sonoro notifica-o de que a sua ação foi registada corretamente. Pode desativar este sinal sonoro: Para ter acesso ao ecrã de arranque/bem-vindo na consola, prima várias vezes o botão . Prima o botão  para ativar o sinal sonoro/ Prima o botão  para desativar o sinal sonoro. Para sair, espere 5 segundos até ser apresentado o ecrã principal.

MANUTENÇÃO DA SUA PASSADEIRA

Uma manutenção regular é indispensável para garantir um desempenho ideal e uma longa vida útil da passadeira de corrida. Leia e siga as instruções indicadas de seguida. Se a passadeira de corrida não for sujeita a manutenção conforme indicado, isto pode provocar um desgaste excessivo da passadeira, bem como danos permanentes. Antes de efetuar qualquer intervenção de manutenção, desligue a passadeira da eletricidade. Se tiver dúvidas ou questões, contacte a sua loja Decathlon ou visite decathlon.com

MANUTENÇÃO APÓS CADA UTILIZAÇÃO

Desligue o cabo de alimentação. Inspeccione e aperte corretamente todas as peças externas da passadeira de corrida. Os componentes danificados ou com desgaste devem ser substituídos imediatamente, ou, em alternativa, não utilize a passadeira até que seja reparada. Utilize exclusivamente componentes aprovados ou do fabricante na manutenção e reparação da passadeira.

LIMPEZA:

- O pó e a transpiração podem danificar a sua passadeira. É recomendável limpar o equipamento após cada utilização.
- Desligue a sua passadeira e desligue o cabo de alimentação da tomada.
- Aplique uma pequena quantidade de produto de limpeza suave universal num pano 100% em algodão, e retire o pó e as manchas existentes nas guardas, nas travessas, nos apoios para os pés, no quadro e na cobertura do motor.
- Não utilizar produto de limpeza abaixo da superfície de corrida.
- Aplique uma pequena quantidade de produto de limpeza suave universal num pano 100% em algodão, e limpe a consola e os ecrãs. Não pulverize o produto de limpeza diretamente para a passadeira de corrida e não utilize produtos de limpeza à base de amoníaco ou de ácido.
- Garanta que a superfície de corrida está centrada e corretamente esticada. Se for o caso, não efetue nenhuma regulação. Se for necessário ajustar a superfície, consulte a descrição seguinte.





É APRESENTADO O INDICADOR «SERVICE»

Apresentação a cada 200 km percorridos. Quando a passadeira apresenta a mensagem «GO SERVICE», é necessário efetuar a manutenção da passadeira: lubrificação, verificação dos parafusos... Pode consultar os nossos conselhos de manutenção no nosso site da Internet. Para remover a mensagem «SERVICE», introduza a chave de segurança e prima simultaneamente os botões  e  durante 3 segundos.

AJUDA PARA REGULAR A TENSÃO DA PASSADEIRA



A passadeira de corrida está equipada com um programa de ajuda para regular a tensão da passadeira. Este programa permite apresentar no ecrã um valor que pode modificar aparafusando ou desaparafusando os parafusos de regulação da tensão da passadeira.

Para aceder ao modo de assistência, efetue os seguintes passos:

- Remova a chave de segurança. Mantenha premido simultaneamente os botões  e  durante 3 segundos.
- Um duplo sinal sonoro informa que está no modo de configuração.
- A consola exibe «TEST START», premir  e substituir a chave de segurança.
- A passadeira de corrida deve funcionar, sem nenhum utilizador em cima da mesma. Para iniciar a passadeira no modo de assistência, prima o botão  no respetivo modo e introduza a chave de segurança.
- A passadeira irá iniciar e funcionar até atingir uma velocidade de 5 km/h. A velocidade será apresentada na consola.
- Após atingir os 5 km/h, o ecrã apresenta o valor de assistência. O valor a atingir para uma configuração ótima sem utilizador na faixa de rotação deve ser: 1.09 (+/- 0.03)
- **Veja como alterar esse valor:**



- Se o valor no ecrã for inferior, é necessário apertar o tapete da passadeira. Deve apertar os 2 parafusos do cilindro traseiro, em ambos os lados, e no sentido dos ponteiros do relógio.
- Se o valor for superior, é necessário desapertar o tapete da passadeira. Deve desapertar os 2 parafusos do cilindro traseiro, em ambos os lados, e no sentido inverso dos ponteiros do relógio.
- Meia-volta da chave = 0,03

- Prima o botão  para apresentar sucessivamente os ecrãs de velocidade, da tensão do motor e de temperatura da carta eletrónica. Estes ecrãs não permitem regular a tensão da passadeira.
- Para sair do modo de assistência, prima o botão .

Lubrificação da prancha

Recomenda-se a lubrificação da passadeira para limitar as fricções entre a superfície de corrida e a plataforma. A lubrificação não é necessária se estiverem presentes vestígios de silicone na face interior da superfície de corrida ou na plataforma (superfície húmida e ligeiramente oleosa).

Desligue a sua passadeira e desligue o cabo de alimentação da tomada.

Levante as extremidades do tapete de corrida e aplique 5 a 10 ml de silicone na superfície interior.*

Volte a ligar o cabo de alimentação da sua passadeira. Deixe que a superfície de corrida funcione em vazio a 4 km/h (2.5 mi/h) durante 10 a 20 segundos.

A sua passadeira está pronta a ser utilizada!

*Atenção, um excesso de silicone pode prejudicar o bom funcionamento da sua passadeira (risco de patinagem). Para adquirir lubrificante, contacte a sua loja DECATHLON habitual ou acesse a www.decathlon.com.



ALINHAMENTO DO CINTO DE CORRIDA

O tapete de corrida está descentrado:

Localize os indicadores coloridos na parte posterior da passadeira.

Se vir a cor vermelha, significa que o tapete de corrida tem de ser recentrado. Isto ajuda a proteger o tapete de corrida e evita que a passadeira se desligue inesperadamente.

Coloque a passadeira em funcionamento a 4 km/h e posicione-se na parte posterior da máquina.

• O tapete está desviado para a esquerda:

Rode o parafuso de ajuste da esquerda cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

• O tapete está desviado para a direita:

Rode o parafuso de ajuste da direita cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

Deixe a passadeira em funcionamento até o tapete se reposicionar (cerca de 1 a 2 minutos) e repita a operação, se necessário. No entanto, seja especialmente cuidadoso para não apertar demasiado o tapete de corrida.

• O tapete de corrida para durante o funcionamento.

O tapete de corrida é uma peça sujeita a desgaste e pode soltar-se com o tempo. Aperte-o novamente assim que detetar uma folga (sensação de deslize, solavancos na velocidade).

Rode os dois parafusos de ajuste cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

Repita a operação se necessário, mas tenha cuidado para não apertar demasiado o tapete. O tapete está corretamente apertado se conseguir levantar as extremidades 2 a 3 cm em cada um dos lados.



DIAGNÓSTICO DE ANOMALIAS

A passadeira não se liga nem se desliga durante a utilização:

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada funcional (para verificar o funcionamento da tomada, ligue uma luz ou outro dispositivo elétrico à mesma).
- Confirme que o cabo de alimentação está devidamente ligado à parte de trás da passadeira.
- Verifique o interruptor na estrutura da passadeira, junto ao cabo de alimentação, para se certificar de que está na posição "I".
- Verifique o fusível.

A passadeira emite um ruído:

- Ruído de fricção: Verifique se o tapete de corrida está devidamente centrado (o tapete não pode estar em contacto com as partes laterais).
- Ruído de trepidação: Verifique e, se necessário, aperte todas as peças externas do tapete de corrida.

Contudo, existem determinados ruídos que estão relacionados com a utilização do dispositivo. Podem ser provenientes da fricção do calçado sobre o tapete ou da passagem da termosoldadura do tapete sobre os rolamentos.

Se um dos disjuntores de minha casa se desligar durante a utilização da passadeira:

Verifique se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada de parede e não a uma ficha tripla ou extensão.

Verifique que apenas a sua passadeira está ligada ao disjuntor 16 A.

CÓDIGOS ERROS

Código de erro	Explicação	Verificações
----------------	------------	--------------

E1	Problema de comunicação entre a consola e a placa de controlo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. Se o problema persistir passe à etapa 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Pressione o interruptor on/off da passadeira e desligue-a. 3. Verifique se o cabo da consola está corretamente ligado à consola e à placa de controlo. 4. Verifique se os pinos dos conectores do cabo da consola não estão dobrados ou partidos. 5. Verifique se o cabo da consola não está danificado, preso ou foi cortado durante a montagem. Se o problema persistir passe à etapa 6 <ol style="list-style-type: none"> 6. A peça danificada terá de ser trocada (cabo, consola ou placa de controlo). Contacte o suporte técnico.
E4	Relé de segurança da placa de controlo danificado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. Se o problema persistir passe à etapa 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. A placa de controlo tem de ser substituída. Contacte o suporte técnico.
E5	Proteção de sobretensão do motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. Se o problema persistir passe à etapa 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. A peça danificada terá de ser trocada (motor ou placa de controlo). Contacte o suporte técnico.
E7	Proteção contra sobretensão ou subtensão da rede elétrica doméstica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. Se o problema persistir passe à etapa 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifique se a passadeira não está ligada a uma ficha tripla ou extensão ou a uma ficha tripla ligada diretamente a uma tomada elétrica com terra. 3. Solicite a um profissional que verifique que a tensão de saída da tomada em sua casa está entre os 135 VAC e os 279 VAC. Se o problema persistir passe à etapa 4 <ol style="list-style-type: none"> 4. A peça danificada terá de ser trocada (placa de controlo). Contacte o suporte técnico.
E11	Sobreaquecimento da placa de controlo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. Se o problema persistir passe à etapa 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifique se a passadeira não se encontra num ambiente demasiado quente (varanda, junto a uma janela de vidro...). A temperatura da passadeira deverá baixar. Se o problema persistir passe à etapa 3 <ol style="list-style-type: none"> 3. A peça danificada terá de ser trocada (placa de controlo). Contacte o suporte técnico.
E12	Problema no motor de inclinação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. Se o problema persistir passe à etapa 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifique se a passadeira não se encontra num ambiente demasiado quente (varanda, junto a uma janela de vidro...). A temperatura da passadeira deverá baixar. 3. Também é possível que tenha sido realizada uma utilização excessiva do motor de inclinação. Deixe o motor de inclinação arrefecer. 4. Verifique que os cabos do motor de inclinação estão corretamente ligados à placa de controlo. Se o problema persistir passe à etapa 5 <ol style="list-style-type: none"> 5. A peça danificada terá de ser trocada (motor de inclinação ou placa de controlo). Contacte o suporte técnico.
E14	Problema no motor de inclinação	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. Se o problema persistir passe à etapa 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifique que os cabos do motor de inclinação estão corretamente ligados à placa de controlo. Se o problema persistir passe à etapa 3 <ol style="list-style-type: none"> 3. A peça danificada terá de ser trocada (motor de inclinação). Contacte o suporte técnico.

ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA

Se estiver a iniciar-se na corrida, comece por realizar sessões de treino regulares a uma baixa velocidade e sem se esforçar demasiado; se necessário, faça pausas frequentes para descansar. Aumente gradualmente o número ou a duração das suas sessões. Durante a sua sessão de exercício, tenha o cuidado de ventilar a divisão onde a passadeira se encontra.

- **Manutenção/aquecimento:** esforço progressivo a partir dos 10 minutos Para manutenção ou reabilitação, faça exercício todos os dias, durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício ajuda a desenvolver os músculos e as articulações com maior suavidade e pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física mais exigente. Para melhorar a tonificação muscular das pernas, selecione uma inclinação superior e aumente a duração do exercício.
- **Exercício aeróbio para perda de peso:** Esforço moderado entre 35 a 60 minutos Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil forçar para além dos limites: é a frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (de 35 a 60 minutos) que permitirão obter os melhores resultados.
- **Exerça-se a uma velocidade média (esforço moderado sem respiração ofegante).** Para perder peso, além de praticar uma actividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado
- **Melhorar o seu desempenho:** esforço sustentado durante 20 a 40 minutos Este tipo de treino permite reforçar o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exerça-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). Com a progressão dos seus treinos, poderá manter estes esforços por mais tempo, a um melhor ritmo. O treino a um ritmo mais rápido (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adequada.
- **Retorno à calma** Após cada treino, ande alguns minutos a uma velocidade baixa para levar progressivamente o organismo ao estado de repouso. Esta fase de retorno à calma assegura o retorno ao normal dos sistemas cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos. Tal permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas das dores musculares (cãibras e entorses).
- **Alongamentos:** Recomendamos que faça alongamentos entre séries, para relaxar os músculos e permitir a recuperação.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante o bom funcionamento deste produto (peças e mão-de-obra), em condições de utilização normais e a partir da data de compra (data indicada no recibo), durante:

- Vitalícia, para a estrutura soldada da passadeira
- 2 anos, para todas as peças e mão-de-obra

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização incorreta ou utilização anómala
- Utilização superior às horas recomendadas nas instruções de utilização.
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
- Manutenção incorreta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DOMYOS

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra. Para beneficiar da garantia do seu produto, consulte a tabela na última página das instruções de utilização.

Dziękujemy za zaufanie i zakup produktu DOMYOS. Bez względu na to czy jesteś osobą początkującą czy zaawansowanym sportowcem, DOMYOS zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu formy i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeżeli masz jakiegokolwiek uwagi, sugestie lub pytania, jesteśmy gotowi na nie odpowiedzieć na naszej stronie internetowej decathlon.com. W tym miejscu znajdziesz również porady dotyczące swoich ćwiczeń i pomocy w razie potrzeby. Życzymy owocnych ćwiczeń i mamy nadzieję, że produkt DOMYOS spełni w całości Twoje oczekiwania. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

PREZENTACJA

Chodzenie lub bieganie na bieżni pozwala realizować pełny trening kardio i mięśniowy osobom początkującym i sportowcom. Korzyści wynikające z tych ćwiczeń są następujące:

1. poprawa oddechu i wzmacnianie układu sercowo-naczyniowego
2. Trening formy
3. trening z zastosowaniem dostosowanych ćwiczeń
4. obniżenie masy ciała w połączeniu z odpowiednią dietą

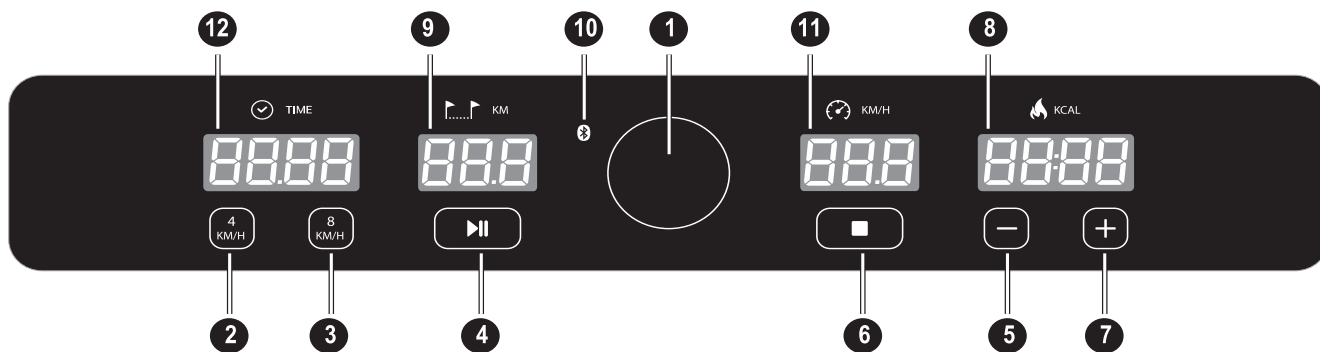
DANE TECHNICZNE

- Bieżnię zaprojektowano do chodzenia i biegania 1 do 12km/h
- Powierzchnia bieżni wynosi 45 cm x 120 cm.
- Bieżnię wyposażono 4 w wyświetlacz z następującymi funkcjami: czas, dystans, prędkość, kalorie, bezpośrednio na konsoli.
- Masz możliwość dostępu do systemu szkoleń i większej liczby sesji z aplikacją
- Domyos E Connected, dostępną na tabletach i smartfonach podłączonych przez Bluetooth do bieżni
- Port USB utrzymuje urządzenia elektroniczne pod kontrolą
- Bieżnia jest wyposażona w pilota zdalnego sterowania, który umożliwia dostosowanie prędkości w dowolnym momencie bez dotykania konsoli.
- Moc bieżni może sięgać od 1000 do 1100 W, przez użytkownika o wadze 90 kg przy szybkości 10 km/h.
- Poziom ciśnienia akustycznego zmierzony w odległości 1 m od urządzenia, na wysokości 1,60 m nad ziemią: 70 dBA (przy maksymalnej prędkości 12 km/h, bez jeźdźca). Emisje hałasu przy obciążeniu są większe niż bez obciążenia.
- Ta bieżnia jest przeznaczona do użytku maksymalnie 5 godzin tygodniowo.

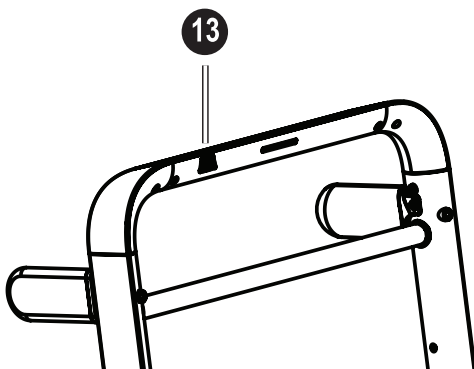
ZASADY DZIAŁANIA KONSOLI

Przyciski i wyświetlacz

- Położenie pilota zdalnego sterowania **1** **5** Przycisk zmniejszania prędkości (naciśnięcie i przytrzymanie powoduje ciągłe zmniejszanie prędkości)
- Przycisk szybkiego dostępu: 4 km/h **2** **6** Przycisk Stop
- Przycisk szybkiego dostępu: 8 km/h **3** **7** Przycisk zwiększania prędkości (naciśnięcie i przytrzymanie powoduje ciągłe zwiększanie prędkości)
- Przycisk Start / Pauza **4** **8** Wyświetlacz: Kalorie i wartość tętna (jeśli są uaktywnione, należy wykonywać obroty, aby przełączać się co 5 sekund)



- Wyświetlacz: Dystans **9** **12** Wyświetlacz: Czas
- Wyświetlacz: Logo Bluetooth **10** **13** Port USB: Utrzymuje jedynie zasilanie urządzenia, nie obsługuje szybkiego ładowania
- Wyświetlacz: Prędkość (1-12 km/h) **11**



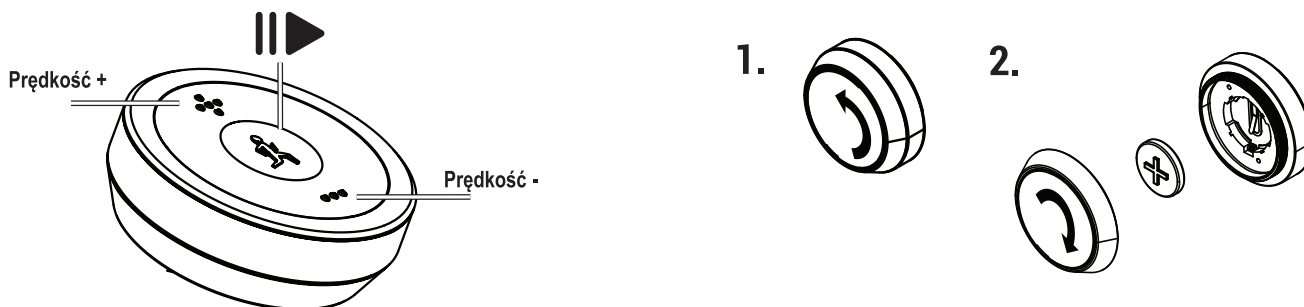
URUCHAMIANIE

- Podłączyć kabel zasilający.
- Przetawić wyłącznik znajdujący się w pobliżu kabla zasilającego do położenia „I”.
- Stanąć na podnóżkach bieżni.
- Przypiąć zaczep klucza bezpieczeństwa do odzieży.
- Umieścić klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli
- Ekran zaświeci się i bieżnia jest gotowa do użycia!

SZYBKIE URUCHOMIENIE

Tryb szybkiego uruchomienia pozwala ćwiczyć bez uruchamiania programu i z własnymi ustawieniami prędkości i czasu. Naciśnąć **START**, aby rozpocząć trening z prędkością 1 km/h. Naciśnij przyciski **+ i -**, aby wyregulować prędkość.

ZDALNE STEROWANIE



Parowanie pilota zdalnego sterowania: Naciśnij jednocześnie przyciski **+ i -** na 3 sekundy, jeśli połączenie zostanie nawiązane, będzie MIGAĆ NIEBIESKA DIODA i usłyszysz SYGNAŁ DŹWIĘKOWY z konsoli

Migająca CZERWONA DIODA oznacza niski poziom naładowania akumulatora. Otwórz pokrywę baterii i wymień na nową (CR 2032).

KOMPATYBILNOŚĆ Z APLIKACJĄ DOMYOS E-CONNECTED

Możesz połączyć swoją bieżnię przez Bluetooth z aplikacją Domyos E-Connected oraz z aplikacjami partnerskimi dostępnymi na tablecie i smartfonie. Połączenie Bluetooth między bieżnią a telefonem jest realizowane z poziomu aplikacji.

WŁĄCZENIE/WYŁĄCZENIE SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO NA KONSOLI:

Po naciśnięciu przycisku na konsoli rozlegnie się sygnał dźwiękowy informujący o tym, że czynność została uwzględniona. Sygnał dźwiękowy można wyłączyć: Aby przejść do ekranu startowego/powitalnego na konsoli, naciśnij kilkakrotnie przycisk .

Nacisnąć przycisk , aby włączyć sygnał dźwiękowy Nacisnąć przycisk , aby wyłączyć sygnał dźwiękowy. Aby wyjść, odczekaj 5 sekund, wyświetlacz powróci do ekranu głównego.

KONSERWACJA BIEŻNI

Regularna konserwacja jest niezbędnym warunkiem zapewnienia optymalnej pracy bieżni i jej długotrwałej bezproblemowej eksploatacji. Należy postępować zgodnie z poniższą instrukcją. Jeśli bieżnia nie będzie konserwowana we wskazany sposób, może to doprowadzić do przyspieszonego zużycia i nieodwracalnych uszkodzeń urządzenia. W przypadku konieczności wykonania obsługi technicznej, należy odłączyć zasilanie przed jej rozpoczęciem. W przypadku wszelkich pytań, należy skontaktować się ze sklepem Decathlon lub odwiedzić stronę internetową decathlon.com

KONSERWACJA PO KAŻDYM UŻYCIU

Odłącz przewód zasilania. Sprawdź i dokręć wszystkie zewnętrzne części bieżni. Zużyte lub uszkodzone podzespoły należy natychmiast wymienić lub wyczołać bieżnię z eksploatacji do momentu wykonania naprawy. Do naprawy i obsługi bieżni należy używać wyłącznie części wyprodukowanych lub zatwierdzonych przez producenta.



CZYSZCZENIE:

- Kurz i pot mogą doprowadzić do szybkiego uszkodzenia bieżni. Zalecamy czyszczenie bieżni po każdym użyciu.
- Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilania.
- Nanieś niewielką ilość uniwersalnego, łagodnego środka czyszczącego na tkaninę bawełnianą. Usuń kurz i brud z poręczy, taśmy, stopni, ramy i pokrywki silnika.

- Nie stosuj środka czyszczącego na powierzchni pod taśmą do biegania.
- Nanieś niewielką ilość uniwersalnego, łagodnego środka czyszczącego na tkaninę bawełnianą. Wytrzyj pulpity sterowania i wyświetlacze. Nie rozpraszaj środka bezpośrednio na bieżnię i nie stosuj środków czyszczących na bazie amoniaku lub kwasów.

- Upewnij się, że taśma bieżni jest wyśrodkowana i poprawnie naprężona. Jeśli tak jest, regulacja nie jest wymagana. Jeśli niezbędna jest regulacja taśmy, skorzystaj z poniższego opisu.



ZAŚWIECI SIĘ KONTROLKA SERVICE


Co 200 km, Wszelkie porady na temat konserwacji można znaleźć na naszej stronie internetowej, smarowanie, dokręcenie śrub... Wszelkie porady na temat konserwacji można znaleźć na naszej stronie internetowej. Aby skasować komunikat „SERVICE” przy włożonym kluczu zabezpieczającym, naciśnij jednocześnie przyciski  i  przez 3 sekundy.


POMOC W REGULACJI NAPIĘCIA PASA

Twoja bieżnia jest wyposażona w program wspomagający regulację napięcia pasa. Program ten pozwala na wyświetlenie wartości na ekranie, którą można modyfikować poprzez dokręcanie i odkręcanie śrub regulujących napięcie pasa.

Aby uzyskać dostęp do trybu pomocy, wykonaj następujące czynności:


- Wymij klucz bezpieczeństwa Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski  i  przez 3 sekundy.
- Podwójny sygnał dźwiękowy informuje o wejściu w tryb konfiguracji.

- Na konsoli pojawi się komunikat «TEST START», naciśnij  i wymień klucz zabezpieczający.

- Bieżnia powinna być uruchomiona bez żadnego użytkownika. Aby uruchomić bieżnię w trybie pomocy, naciśnij  w tym trybie, a następnie wóź klucz bezpieczeństwa.
- Bieżnia zacznie się teraz poruszać i przyspieszy do 5 km/h. Prędkość jest wyświetlana na pulpicie
- Po osiągnięciu 5 km/h na ekranie wyświetlana jest wartość pomocy. Wartość, jaką należy osiągnąć dla optymalnego ustawienia, gdy na pasie nie ma użytkownika, powinna wynosić : 1.09 (+/- 0.03)
- **Oto jak zmienić tę wartość:**



- Jeśli wartość na ekranie jest niższa, pas bieżni musi zostać ponownie napięty. Konieczne jest zatem dokręcenie 2 śrub tylnej rolki, tak samo z każdej strony, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Jeśli wartość jest wyższa, pas bieżni należy poluzować. Konieczne jest zatem poluzowanie 2 śrub tylnej rolki, tak samo z każdej strony, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
- Pół obrotu klucza = 0,03

- Naciśnięcie przycisku  wyświetla kolejno ekrany prędkości, napięcia silnika i temperatury karty elektronicznej. Ekran te nie są przydatne do regulacji napięcia pasa.

- Aby w dowolnym momencie wyjść z trybu pomocy, naciśnij przycisk .

Smarowanie płyty

Zaleca się smarowanie taśmy bieżni w celu ograniczenia tarcia pomiędzy taśmą i podstawą. Smarowanie nie jest konieczne, jeśli widoczne są ślady smaru silikonowego na wewnętrznej stronie taśmy lub na podstawie (powierzchnia wilgotna i nieznacznie nasmarowana).

Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilania;

Unieś krawędzie taśmy i posmarowaj wewnętrzną stronę 5 do 10 ml silikonu.*

Ponownie podłącz przewód zasilania bieżni; Uruchom bieżnię bez obciążenia z prędkością 4 km/h (2,5 mili na godzinę) na 10-20 sekund.

Bieżnia jest teraz gotowa do użytku!

*Uwaga: stosowanie nadmiernej ilości smaru silikonowego może zaburzyć poprawną pracę urządzenia. (ryzyko poślizgu). Smar można zakupić w sklepie DECATHLON lub na stronie www.decathlon.com.



WYŚRODKOWANIE PASKA NAPĘDOWEGO

Taśma nie jest wyśrodkowana:

znaleźć kolorowe wskaźniki z tyłu taśmy.

Jeżeli kolor czerwony jest widoczny, należy wyśrodkować taśmę. Ten zabieg zwiększa trwałość taśmy i zapobiega nieprzewidywanym usterkom.

Uruchomić bieżnię z prędkością 4 km/h (2,5 mili/h) i stanąć z tyłu maszyny.

• Taśma przesunięta w lewo:

obrócić klucz regulacji z lewej strony o pół obrotu w prawo.

• Taśma przesunięta w prawo:

obrócić klucz regulacji z prawej strony o pół obrotu w prawo.

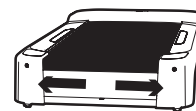
Uruchomić bieżnię, aby umożliwić przemieszczenie taśmy (1 do 2 minut) i powtórzyć czynność, jeżeli jest taka potrzeba. Nie należy zbyt mocno napinać taśmy.

• Bieżnia blokuje się w czasie treningu

Taśma jest elementem zużywającym się, który rozciąga się z upływem czasu. Należy ją napinać po zauważeniu pierwszych objawów ślizgania się (wrażenie poślizgu, gwałtowne zmiany prędkości).

Obrócić 2 śruby regulacji o pół obrotu w prawo.

Powtórzyć czynność, jeżeli jest to konieczne, ale należy zwracać uwagę, aby nie napiąć nadmiernie taśmy. Taśma jest napięta prawidłowo, jeżeli można unieść jej krawędzie o 2 do 3 cm z każdej strony



WYKRYWANIE USTEREK

Bieżnia nie włącza się lub wyłącza się podczas użytkowania:

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do sprawnego gniazdka elektrycznego (aby sprawdzić, czy gniazdko elektryczne działa, podłącz lampkę lub inne urządzenie elektryczne).
- Sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony do gniazda z bieżni.
- Sprawdź przełącznik na ramie bieżni w pobliżu przewodu zasilającego, aby upewnić się, że znajduje się w pozycji „I”.
- Sprawdź bezpiecznik.

Bieżnia hałasuje:

- Odgłos ocierania: Sprawdzić, czy taśmę prawidłowo wyśrodkowano (taśma nie może ocierać się o krawędzie).
- Hałas zgrzytania: Sprawdzić i dokręcić, jeżeli jest taka potrzeba, wszystkie elementy zewnętrzne bieżni.

Niemniej, niektóre odgłosy są związane z użytkowaniem. Mogą być spowodowane tarciami butów o pas bieżni lub przejściem miejsca zgrzewania termicznego pasa bieżni po rolkach.

Jeśli wyłącznik nadprądowy w moim domu wyskoczy podczas korzystania z bieżni:

Sprawdź, czy przewód zasilający jest podłączony do gniazdka elektrycznego i nie jest podłączony za pomocą listwy zasilającej lub przedłużacza.

Upewnij się, że tylko bieżnia jest podłączona do wyłącznika nadprądowego 16 A.

KODY BŁĘDU

Kod błędu	Wyjaśnienie	Kontrola
-----------	-------------	----------

E1	Problem komunikacji między konsolą a kartą sterownika	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off i odłącz ją z gniazda prądowego. 3. Sprawdź, czy kabel konsoli jest prawidłowo podłączony do konsoli i do karty sterownika. 4. Sprawdź, czy styki w złączach kabla konsoli nie są zagięte lub uszkodzone. 5. Sprawdź, czy kabel konsoli nie jest uszkodzony, zgnieciony lub przecięty podczas montażu. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 6 <ol style="list-style-type: none"> 6. Konieczna będzie wymiana uszkodzonego elementu (kabla, konsoli lub karty sterownika). Skontaktuj się z pomocą techniczną.
E4	Uszkodzony przełącznik bezpieczeństwa karty sterownika	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Należy wymienić kartę sterownika. Skontaktuj się z pomocą techniczną.
E5	Zabezpieczenie przeciążeniowe silnika	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Należy wymienić uszkodzony element (silnik lub kartę sterownika). Skontaktuj się z pomocą techniczną.
E7	Zabezpieczenie przepięciowe lub przed zbyt niskim napięciem instalacji elektrycznej w domu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Upewnij się, że bieżnia nie jest podłączony do przedłużacza lub listwy zasilającej, tylko bezpośrednio do uziemionego gniazda elektrycznego. 3. Zleć specjalście sprawdzenie, czy napięcie wyjściowe gniazda prądowego mieści się w zakresie od 135 VAC do 279 VAC. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 4 <ol style="list-style-type: none"> 4. Należy wymienić uszkodzony element (karty sterownika). Skontaktuj się z pomocą techniczną.
E11	Przegrzanie karty sterownika	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Sprawdź, czy bieżnia nie znajduje się w zbyt gorącym otoczeniu (weranda, za oknem wnetki itp.). Bieżnia powinna ostygnąć. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 3 <ol style="list-style-type: none"> 3. Należy wymienić uszkodzony element (karty sterownika). Skontaktuj się z pomocą techniczną.
E12	Usterka silnika przechyłu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Sprawdź, czy bieżnia nie znajduje się w zbyt gorącym otoczeniu (weranda, za oknem wnetki itp.). Bieżnia powinna ostygnąć. 3. Możliwe jest również, że silnik przechyłu został przeciążony podczas użytkowania. Poczekaj na ostygnięcie silnika przechyłu. 4. Sprawdź, czy kable silnika przechyłu są prawidłowo podłączone do karty sterownika. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 5 <ol style="list-style-type: none"> 5. Konieczna będzie wymiana uszkodzonego elementu (silnik przechyłu lub karta sterownika). Skontaktuj się z pomocą techniczną.
E14	Usterka silnika przechyłu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieżnię wyłącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Sprawdź, czy kable silnika przechyłu są prawidłowo podłączone do karty sterownika. Jeżeli problem nadal występuje, przejdź do etapu 3 <ol style="list-style-type: none"> 3. Należy wymienić uszkodzony element (silnik przechyłu). Skontaktuj się z pomocą techniczną.

SERWIS PO SPRZEDAŻY

Użytkownicy początkujący powinni rozpocząć od ćwiczeń przy niskim poziomie oporu, bez dużego wysiłku, w razie potrzeby robiąc przerwy. Następnie można stopniowo zwiększać częstotliwość i czas treningów. Pomieszczenie, w którym ustawione jest urządzenie powinno być dobrze przewietrzane.

- Utrzymanie formy/Rozgrzewka: Wysiłek stopniowy, czas począwszy od 10 minut W celu podtrzymania lub przywrócenia formy należy ćwiczyć codziennie przez przynajmniej 10 minut. Ten rodzaj ćwiczenia zapewni łagodny trening mięśni i stawów i można go wykorzystywać jako rozgrzewkę przed ćwiczeniami o większej intensywności. Aby zwiększyć jedność mięśni nóg, należy wybrać większe nachylenie i wydłużyć czas ćwiczenia.
- Trening aerobowy zapewnia zmniejszenie masy ciała: umiarkowany wysiłek przez 35 do 60 minut Treningi tego rodzaju umożliwiają skuteczne spalanie kalorii. Nie należy starać się przekraczać swoich możliwości, najlepsze wyniki zapewnia jedynie systematyczne wykonywanie ćwiczeń (co najmniej 3 razy w tygodniu) przez odpowiedni czas (od 35 do 60 minut). Należy ćwiczyć ze średnią prędkością (wysiłek o średniej intensywności bez zmęczenia). Aby stracić na wadze, poza systematycznym wykonywaniem ćwiczeń należy również przestrzegać zrównoważonej diety
- Zwiększenie wytrzymałości: Wysiłek intensywny przez 20 do 40 minut Ćwiczenia tego rodzaju umożliwiają wzmocnienie mięśnia sercowego i poprawienie pracy układu oddechowego. Należy ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu z dużą intensywnością (szybki oddech). W miarę kolejnych treningów użytkownik będzie mógł wytrzymać ten wysiłek przez dłuższy czas i w większym rytmie. Ćwiczenia w większym rytmie (trening anaerobowy i szczególnie intensywny) powinny być wykonywane wyłącznie przez zawodowych sportowców i wymagają specjalnego przygotowania.
- Powrót do stanu odpoczynku Na zakończenie każdego treningu należy przez kilka minut chodzić z małą prędkością, aby organizm systematycznie powrócił do stanu odpoczynku. Zapewnia to systematyczny powrót do stanu odpoczynku układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, krążenia krwi oraz pracy mięśni. Umożliwia to również zapobieżenie niekorzystnym konsekwencjom działania kwasów mlekowych, których nagromadzenie stanowi jedną z najważniejszych przyczyn bólu mięśni (skurcze i znużenie).
- Rozciąganie: Zalecamy wykonanie rozciągania po każdej sesji, aby rozluźnić mięśnie i ułatwić regenerację.

GWARANCJA HANDLOWA

DOMYOS udziela gwarancji na ten produkt (części i robociznę), na eksploatację w normalnych warunkach użytkowania i licząc od daty zakupu (data na paragonie kasowym stanowi dowód), na okres:

- Spawana struktura metalowa bieżni objęta dożywotnią gwarancją
- 2 lat na wszystkie części i robociznę

Zobowiązania Domyos w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem Domyos.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Eksploatacja w zakresie przekraczającym zalecenia wskazane w instrukcji obsługi.
- Użytkowania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu lub w warunkach wysokiej wilgotności
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy Domyos
- Nieprawidłowego montażu

Niniejsza gwarancja nie wyłącza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy skorzystać z tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

Köszönjük, hogy DOMYOS márkájú terméket választott. Függetlenül attól, hogy Ön kezdő vagy haladó sportoló, a DOMYOS segítségére lesz, hogy formában maradjon vagy javítson a fizikai állóképességén. Csapatunk folyamatosan arra törekszik, hogy a legjobb termékeket bocsássák az Ön rendelkezésére. Ha ennek ellenére Önnek megjegyzése, javaslata vagy kérdése lenne, keresse fel a deathlon.com oldalt. Az oldalon a sporttevékenységre vonatkozó tanácsokat is talál, valamint szükség esetén támogatást is tudunk nyújtani. Eredményes edzést kívánunk, és bízunk benne, hogy ez a DOMYOS termék minden elvárásának meg fog felelni. Honlapunkon edzéseikhez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

BEMUTATÁS

A futópádon történő gyaloglással vagy futással teljes kardio és izomerősítő edzést végezhetnek úgy a kezdő, mint a tapasztalt sportolók. Az ilyen testmozgás előnyei a következők:

1. Jótékony hatással van a légzésre és a kardiovaszkuláris rendszerre
2. Kondíció megőrzése
3. Megfelelő gyakorlatokkal végzett rehabilitáció
4. Fogyás megfelelő étrenddel társítva

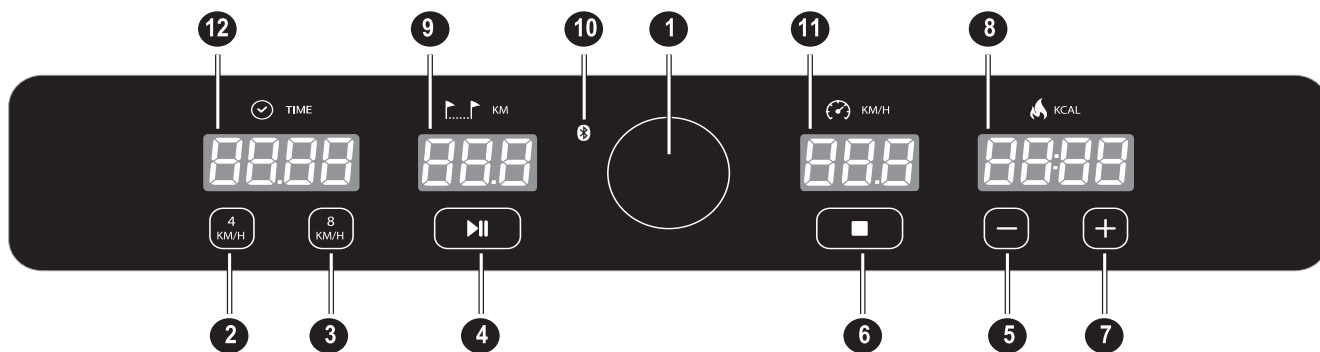
MŰSZAKI JELLEMZŐK

- A futópád gyaloglásra és futásra lett tervezve 1 és 12km/h
- A futófelület 45 cm x 120 cm.
- A futópád a következő 4 értékeket jelzi ki közvetlenül a konzolon: idő, távolság, sebesség, kalóriák.
- A Domyos E Connected applikáción keresztül edzési rendszer és további edzések érhetők el a futópáddhoz csatlakoztatott Bluetooth-kompatibilis táblagépekről és okostelefonokról
- Az USB-port az Ön elektronikus eszközeit felülgyeli
- Ez a futópád távirányítóval van ellátva, hogy bármikor beállíthassa a sebességet anélkül, hogy megérintené a konzolt.
- A futópád energiafogyasztása 1000 és 1100 watt között van 90 kg testsúlyú felhasználó esetén, 10km/óra sebesség mellett.
- A gép felszínétől 1 m-re és a talaj szintjétől 1,60 m magasságban mért hangnyomásszint: 70 dBa (a maximális sebesség 12 km/h, nélkül vezető). Terhelés alatt a zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Ez a futópád heti 5 órán át használható.

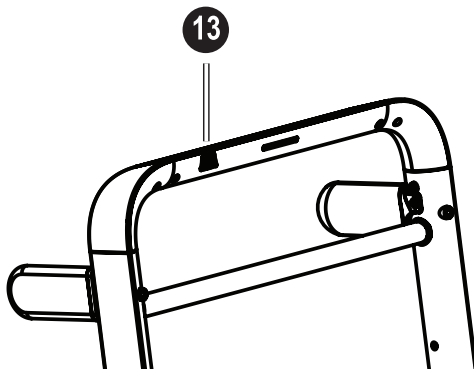
A KONZOL HASZNÁLVA

Gombok és kijelző

- A távirányító pozíciója **1**
- „Gyors elérés” gomb: 4 km/óra **2**
- „Gyors elérés” gomb: 8 km/óra **3**
- „Indítás/megszakítás” gomb **4**
- „Lassítás” gomb (Lenyomva tartáskor tovább lassít) **5**
- „Leállítás” gomb **6**
- „Gyorsítás” gomb (Lenyomva tartáskor tovább gyorsít) **7**
- Kijelző ablak: Kalóriák és pulzusszám (ha be van kapcsolva, 5 másodpercenként változik) **8**



- Kijelző ablak: Távolság **9**
- Kijelző ablak: Bluetooth logó **10**
- Kijelző ablak: Sebesség (1 – 12 km/óra) **11**
- Kijelző ablak: Idő **12**
- USB-port: Csak a készülék töltésének megtartására – a gyors töltést nem támogatja **13**



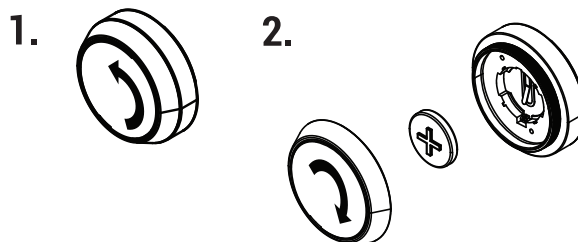
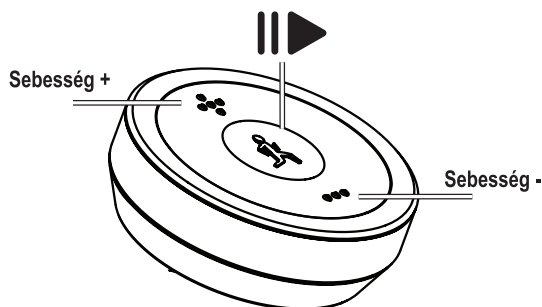
BEÜZEMELÉS

- Dugja be a tápkábelt.
- A tápkábel melletti kapcsolót állítsa „I” állásba.
- Lépjen fel a futópád lábtartójára.
- A biztonsági kulcs csatját csíptesse a ruhájára.
- Tegye a biztonsági kulcsot a konzolon erre kijelölt nyílásba
- Képernyője kigyullad, és a futópád készen áll a használatra!

GYORSINDÍTÁS

A gyorsindítás üzemmód lehetővé teszi, hogy saját tempójában és a kívánt ideig használja az eszközt bármelyik specifikus program kiválasztása nélkül. Nyomja meg a START gombot, és az edzés automatikusan kezdetét veszi 1 km/h-s sebességgel. Nyomja meg a + és - gombokat a sebesség beállításához

TÁVIRÁNYÍTÓ




A távirányító párosítása: Nyomja le egyszerre a + és a - gombot 3 másodpercig: sikeres párosítás esetén a KÉK LED villog, és a konzol HANGJELZÉST ad

ha a PIROS LED villog, az az elem lemerülését jelzi. Nyissa ki az elemtartó fedelét, és cserélje ki az elemet (CR 2032).

KOMPATIBILITÁS A DOMYOS E-CONNECTED APPLIKÁCIÓVAL

Önnek lehetősége van Bluetooth segítségével csatlakoztatni a gyaloglópdatot a táblagépen és okostelefonon elérhető Domyos E-Connected applikációhoz és a partnerapplikációkhoz. A gyaloglópdat és a telefon közötti Bluetooth-kapcsolat az applikáción keresztül hozható létre.

A HANGJELZÉS BE-/KIKAPCSOLÁSA A KONZOLON:

Amikor Ön megnyom a konzolon egy gombot, hangjelzés hallatszik annak megerősítéseként, hogy a művelet figyelembe vette a rendszer. Kikapcsolhatja a hangjelzést: A konzolon lévő indító/köszöntő képernyő eléréséhez nyomja meg többször a 

gombot. A hangjelzés bekapcsolásához nyomja meg a  gombot/ A hangjelzés kikapcsolásához nyomja meg a  gombot. A kilépéshez várjon 5 másodpercet, amíg a kijelző visszatér a kezdőképernyőre.

A FUTÓPAD KARBANTARTÁSA

A futópád optimális teljesítményének megőrzéséhez és élettartamának növeléséhez rendszeres karbantartásra van szükség. Figyelmesen olvassa el és pontosan tartsa be az alábbi utasításokat. A karbantartási utasítások figyelmen kívül hagyása a futószőnyeg túlzott kopásához, valamint tartós károsodásához vezethet. Minden karbantartásnál válassza le a futópádat az áramról, mielőtt szervizeli. A por és a verejték hamar a futópád megrongálódásához vezethet. Javasolt a futópád meg tisztítása minden használat után.

HASZNÁLAT UTÁNI KARBANTARTÁS

Húzza ki a hálózati tápvezetékét. Vizsgálja át és húzza meg a külső elemeket rögzítő összes csavart. Kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélni kell, illetve használaton kívül helyezni a futópádat, amíg a javítás be nem fejeződik. Csak a gyártó által adott vagy jóváhagyott alkatrészek használhatók a futópád karbantartására, javítására.

TISZTÍTÁS:

- A por és a verejték hamar a futópád megrongálódásához vezethet. Javasolt a futópád meg tisztítása minden használat után.
- Kapcsolja ki a futópádatot, majd húzza ki a konnektorból az elektromos vezetékét.
- Tegyen kis mennyiségű univerzális finom mosószert egy 100%-os pamut törölkendőre, és távolítsa el a lerakódott port és szennyeződések a rámpákról, a

rudakról, a lábtartókról, a keretről és a motor burkolatáról.

- Ne használjon tisztítószert a futószalag alatti terület tisztításánál.
- Tegyen kis mennyiségű univerzális finom mosószert egy 100%-os pamut törölkendőre, és törölje át a konzolt, valamint a kijelző képernyőt. A tisztítószert ne permetezze közvetlenül a futószőnyeg felületére, és ne használjon ammónia alapú

vagy savas tisztítószert.

- Győződjön meg arról, hogy a futószalag közepre legyen beállítva és megfelelő feszességgel bírjon. Ha mindent rendben talál, további beállítás nem szükséges. Ha mégis állítani kell a futószalagot, az alábbiakban leírtaknak megfelelően járjon el.

A MŰKÖDÉST JELZŐ FÉNY MEGJELENIK



Minden 200. megtett km után Amikor a pad kijelzi a „GO SERVICE” feliratot, el kell végezni a pad karbantartását: el kell végezni a megkenést, a csavarok meghúzását... A karbantartásra vonatkozó összes tanács megtalálható a honlapunkon. A „SERVICE” felirat


eltüntetéséhez 5 másodpercen keresztül egyszerre tartsa lenyomva a(z)  és a(z)  gombokat.


SEGÍTSÉG A FUTÓSZALAG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSÁHOZ

A futópádba olyan program van építve, amely a futószalag feszességének beállításához nyújt segítséget. A program a képernyőn kijelzi a feszesség értékét, amelyen a futószalag feszességét beállító csavarok meghúzásával vagy kilazításával lehet változtatni.

A segítséget nyújtó üzemmód eléréséhez végezze el a következő lépéseket:

- Vegye ki a biztonsági kulcsot 3 másodpercen keresztül egyszerre tartsa lenyomva a(z)  és a(z)  gombokat.
- Dupla hangjelzés figyelmezteti Önt arra, hogy a rendszer konfigurálási üzemmódba lépett.

- A konzolon megjelenik a «TEST START» felirat, nyomja meg a  gombot, és helyezze vissza a biztonsági kulcsot.

- A futópádat működtetni kell úgy, hogy közben senki nem tartózkodhat rajta. A pad segítséget nyújtó üzemmódban történő elindításához ebben az üzemmódban nyomja meg a(z)  gombot, majd helyezze be a biztonsági kulcsot.
- A pad elindul és 5 km/óra sebességre gyorsul. A sebesség megjelenik a konzolon
- Amikor a sebesség eléri az 5 km/órát, a(z) képernyő kijelzi a segítségként szolgáló értéket. Az optimális beállításhoz a futószalagon lévő felhasználó nélkül elerendő értéknek kell lennie: 1.09 (+/- 0.03)

• Így módosíthatja ezt az értéket:



- Ha az érték kisebb, feszesebbre kell állítani a futószalagot. A megfeszítéshez húzni kell a hátsó görgő 2 csavarján, mindkét oldalon ugyanúgy, az óramutató járásával megegyező irányban.
- Ha az érték nagyobb, lazítani kell a futószalagot. A lazításhoz lazítani kell a hátsó görgő 2 csavarján, mindkét oldalon ugyanúgy, az óramutató járásával ellenkező irányban.
- Fél fordulat a kulccsal = 0,03

- A  gomb egymás után megjeleníthető a sebességet, a motorfeszültséget és a nyomtatott áramkörök lap hőmérsékletét mutató képernyők. Ezek a képernyők nem szükségesek a szalagfeszesség beállításához.

- A segítséget nyújtó üzemmódból a(z)  gomb megnyomásával bármikor kiléphet.

Szalag kenése

A futószalag és az alaplamez közötti súrlódás csökkentése érdekében ajánlott a futószalag kenéséről gondoskodni. Nincs szükség kenésre, ha szilikon nyomok láthatók a szalag belső felületén vagy az alaplamezen (nedves és enyhén zsíros felület).

Kapcsolja ki a futópádatot, majd húzza ki a konnektorból az elektromos vezetékét.

Emelje meg a szalag széleit, és kenje meg a belső oldalát 5 - 10 ml szilikonnal.*

Kapcsolja be újra a futópádatot. Járrassa üresen a futószalagot 4 km/h sebességgel (2,5 mi/h) 10 - 20 másodpercig.

A futópád használatra kész!

*Vigyázat, a túl sok szilikon károsan befolyásolhatja a futógép megfelelő működését (megcsúszás veszélye). A gyártó olajat kíván vásárolni a géphez, vegye fel a kapcsolatot a DECATHLON áruházal a www.decathlon.com oldalon.



A SZALAG KÖZÉPRE IGAZÍTÁSA

A szalag nincs közepén:

Keresse meg a futópád hátsó részén található színes jelzőket.

Ha piros színt lát, akkor szükség van a szalag központosításának elvégzésére. Ezzel megőrizhető a szalag megfelelő állapota és megelőzhető a váratlan leállítások.

Működtesse a futópádatot 4 km/h-s (2,5 mi/h) sebességgel, és álljon a gép mögé.

• A szalag el van tolódva balra:

Forgassa el a bal oldali állítócsavart egy fél fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.

• A szalag el van tolódva jobbra:

Forgassa el a jobb oldali állítócsavart egy fél fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.

Hagyja működni a futópádatot a szalag elhelyezkedéséhez szükséges ideig (1 - 2 perc), majd szükség esetén ismétlje meg a műveletet. Ugyanakkor ügyeljen arra, hogy ne feszítse túl a szalagot.

• A szalag leáll futás közben

A szalag egy kopó alkatrész, amely idővel meglazul. Feszítse meg, amint csúszni kezd (csúszás érzet, egyenetlen sebesség).

Forgassa el a 2 állítócsavart egy fél fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.

Ismétlje meg a műveletet, de ügyeljen arra, hogy ne feszítse túl a szalagot. A szalag feszessége akkor megfelelő, ha a széle mindkét oldalon 2 - 3 cm-rel megemelhető.



HIBAELHÁRÍTÁS

A futópád nem kapcsol be vagy kikapcsol használat közben:

- Ellenőrizze, hogy a tápkábel működő fali aljzatra van csatlakoztatva (az ellenőrzéshez csatlakoztasson az aljzatra egy lámpát vagy egy másik elektromos készüléket).
- Ellenőrizze, hogy a tápkábel megfelelően van csatlakoztatva a futópád hátuljára.
- Ellenőrizze, hogy a futópádon a tápkábel melletti kapcsoló „I” állásban van.
- Ellenőrizze a megszakítót.

A futópád zajt ad ki:

- Súrlódás zaja: Ellenőrizze a szalag központi elhelyezkedését (a szalag nem súrlódhat a szélekhez).
- Csikorgó hang hallatszik: Vizsgálja át, és szükség esetén húzza meg a futópád összes külső alkatrészét.

Bizonyos zajok a használatnak tudhatók be. Ezek keletkezhetnek a cipőtalp szalaghoz dörzsölődéséből vagy abból, hogy a szalag hőhegesztett része áthalad a hengereken.

Ha a futópád használata közben a megszakító lekapcsol:

Ellenőrizze, hogy a tápkábel fali aljzatra, és nem elosztóra vagy hosszabbítóra van csatlakoztatva.

Ügyeljen arra, hogy csak a futópád legyen a 16 A-es megszakítóra kapcsolva.

HIBAKÖDÖK

Hibakód	Magyarázat	Ellenőrzés
E1	A konzol és a vezérlőkártya közötti kommunikáció hibája	<ol style="list-style-type: none"> Egy percre kapcsolja le a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd kapcsolja vissza. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 2. lépést Kapcsolja ki a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd válassza le a hálózati aljzatról. Ellenőrizze, hogy a konzolkábel megfelelően csatlakozik a konzolhoz és a vezérlőkártyához. Ellenőrizze, hogy a konzolkábel csatlakozóinak pólusai nincsenek elgömbölyve vagy eltörve. Ellenőrizze, hogy a konzolkábel nincs megrongálódva, összenyomva vagy elvágva. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 6. lépést A megrongálódott alkatrészt (kábel, konzol vagy vezérlőkártya) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a műszaki osztállyal.
E4	A vezérlőkártya biztonsági reléje megrongálódott	<ol style="list-style-type: none"> Egy percre kapcsolja le a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd kapcsolja vissza. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 2. lépést A vezérlőkártyát ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a műszaki osztállyal.
E5	A motor túláramvédelme	<ol style="list-style-type: none"> Egy percre kapcsolja le a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd kapcsolja vissza. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 2. lépést A megrongálódott alkatrészt (motor vagy vezérlőkártya) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a műszaki osztállyal.
E7	A ház elektromos hálózatának túlfeszültsége vagy alacsony feszültsége elleni védelem	<ol style="list-style-type: none"> Egy percre kapcsolja le a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd kapcsolja vissza. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 2. lépést Ellenőrizze, hogy a futópado nem hosszabbítóra vagy elosztóra, hanem közvetlenül egy földelt aljzatra van csatlakoztatva. Szakemberrel ellenőriztesse, hogy az aljzat kimeneti feszültsége 135 V AC és 279 V AC között van. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 4. lépést A megrongálódott alkatrészt (vezérlőkártya) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a műszaki osztállyal.
E11	A vezérlőkártya túlmelegedése	<ol style="list-style-type: none"> Egy percre kapcsolja le a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd kapcsolja vissza. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 2. lépést Ellenőrizze, hogy a futópado nincs túl meleg helyen (verandán, erkélyajtó mögött stb.). A futópadoznak le kell hűlnie. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 3. lépést A megrongálódott alkatrészt (vezérlőkártya) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a műszaki osztállyal.
E12	A dőlésszöveget szabályzó motor problémája	<ol style="list-style-type: none"> Egy percre kapcsolja le a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd kapcsolja vissza. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 2. lépést Ellenőrizze, hogy a futópado nincs túl meleg helyen (verandán, erkélyajtó mögött stb.). A futópadoznak le kell hűlnie. Az is előfordulhat, hogy a dőlésszöveget szabályzó motor a használat során túlterhelődött. Hagyja lehűlni a dőlésszöveget szabályzó motort. Ellenőrizze, hogy a dőlésszöveget szabályzó motor kábeljei csatlakoztatva vannak a vezérlőkártyához. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 5. lépést A megrongálódott alkatrészt (dőlésszöveget szabályzó motor vagy vezérlőkártya) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a műszaki osztállyal.
E14	A dőlésszöveget szabályzó motor problémája	<ol style="list-style-type: none"> Egy percre kapcsolja le a futópadozt az on/off gomb segítségével, majd kapcsolja vissza. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 2. lépést Ellenőrizze, hogy a dőlésszöveget szabályzó motor kábeljei csatlakoztatva vannak a vezérlőkártyához. Ha a probléma továbbra is fennáll, végezze el a 3. lépést A megrongálódott alkatrészt (dőlésszöveget szabályzó motor) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a műszaki osztállyal.

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

Ha még kezdő szinten űzi a sportot, pár napig alacsony sebességgel edzzen, ne feszítse túl magát és ha szükséges iklasszon be pihenőidőket. Fokozatosan növelje az edzésidők számát és időtartamát. Edzés közben szellőztesse a szobát, ahol a futópadozt használja.

- Fenntartó edzés/Bemelegítés Fokozatos erőfejlesztés 10 perctől kezdve Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz eddzen minden nap legalább 10 percet. Az ilyen típusú gyakorlatok lehetővé teszik az izmok és az ízületek kíméletes megmozgatását, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzívebb fizikai erőfejlesztés előtt. A lábak tónusának javításához válasszon nagyobb dőlésszöveget, és növelje meg az edzés időtartamát.
- Súlysökkentő aerob edzés: Mérsékelt erőfejlesztés 35 - 60 percig Ez az edzés-típus hatékony kalóriaégetést tesz lehetővé. Szükség esetén túlerőltetni magát, a gyakorisággal (legalább heti 3 alkalom) és az edzések időtartamával (35-60 perc) érheti el a legjobb eredményeket. Eddzen közepes sebességen (mérsékelt erőfejlesztés kifulladás nélkül). A testsúlycsökkentéshez rendszeres fizikai tevékenységre, valamint mindenképpen kiegyensúlyozott étrendre van szükség.
- Az állóképesség fokozásához: Erős erőfejlesztés 20 - 40 percen keresztül Az ilyen edzés erősítheti a szívizmot és javítja a légzési munkát. Végezze a gyakorlatokat legalább heti 3 alkalommal egyenletes ritmusban (gyors légzés). Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erőfejlesztést, egyre jobb ritmusban. Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolónak való, és megfelelő előkészítést igényel.
- Visszatérés nyugalmi állapotba Minden edzés után gyalogoljon néhány percig kis sebességen, hogy szervezete fokozatosan nyugalmi állapotba kerüljön. Ez a nyugalmi állapotba való visszatérési fázis biztosítja, hogy a szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer, a vérkeringés és az izmok visszatérjenek a normál működésre. Így kiküszöbölhetőek a mellékhatások, például a felhalmozódó tejsav, amely az izomfájdalmak egyik okozója (görcsök és izomláz).
- Nyújtás: Javasoljuk, hogy minden edzés után nyújtson, izmai pihentetése és helyreállítása érdekében.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS garanciát vállal a termékre (alkatrészek és munka) rendeltetésszerű használat esetén a vásárlási időponttól számított (dátum a nyugtán) következőket tartalmazó időtartamra :

- Véglegesen a fémszerkezethez hegesztett szőnyeg
- 2 év valamennyi alkatrésze és a munkára

A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt.

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések.
- Rossz vagy helytelen használat
- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták
- Rossz karbantartás
- Hibás összeszerelés
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások.
- A használati utasításban javasolt órák számát meghaladó használat.

A szerződéses jótállás nem zárja ki a vásárlás országában érvényes kötelező jótállást. A termékre vonatkozó jótállás igénybe vételét illetően tájékozódjon a használati utasítás utolsó oldalán található táblázatban.

Ați ales un produs marca DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată. Fie că sunteți începător sau sportiv de înalt nivel, DOMYOS este aliatul dvs. pentru a vă menține în formă sau a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă totuși aveți observații, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru decathlon.com. Aici veți găsi și sfaturi pentru exercițiu și asistență la nevoie. Vă urăm un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS se va ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

PREZENTARE

Mersul sau alergatul pe bandă înseamnă un antrenament cardiac și muscular complet atât pentru începători, cât și pentru sportivii de performanță. Beneficiile acestui tip de activitate sunt următoarele:

1. Ameliorarea respirației și a sistemului cardiovascular
2. Menținere în formă
3. Reeducerea cu exerciții adecvate
4. Slăbirea prin asocierea activității cu un regim alimentar corespunzător

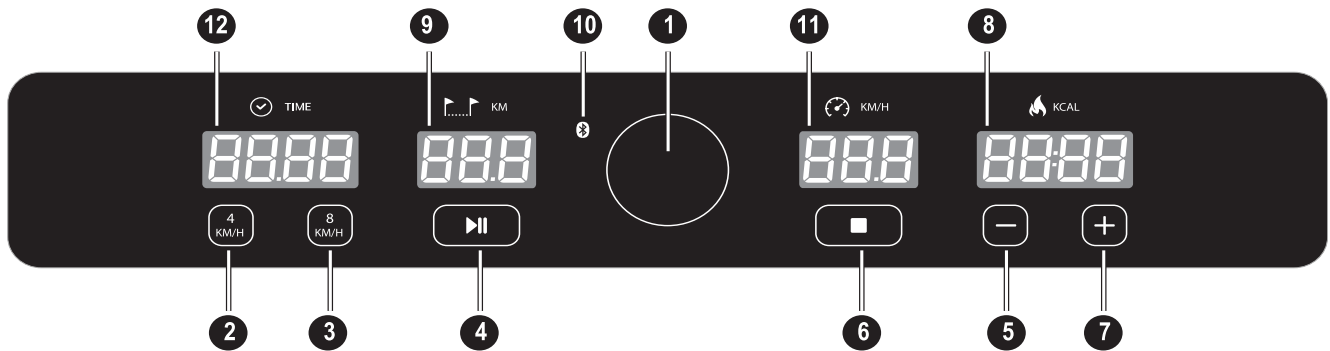
CARACTERISTICI TEHNICE

- Această bandă a fost concepută pentru mers și alergare la 12 km/h.
- Suprafața de alergare este de 45 cm x 120 cm.
- Banda dvs. de alergare dispune de 4 funcții de afișare a informațiilor următoare: timp, distanță, viteză, calorii, direct pe consolă.
- Aveți opțiunea de a accesa un sistem de antrenament și mai multe sesiuni cu aplicația Domyos
- E-Connected, disponibilă pe tablete și smartphone-uri conectate prin Bluetooth la banda dumneavoastră de alergare
- Portul USB ține dispozitivele dvs. electronice responsabile
- Această bandă de alergare vine cu telecomandă pentru a vă adapta viteza în orice moment fără a atinge consola.
- Consumul electric al benzii de alergare poate varia de la 1000 la 1100 de wați, pentru un utilizator de 90 de kg la 10 km/h.
- Nivel de presiune acustică măsurat la 1 m de la suprafața aparatului și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului: 70 dba (o viteză maximă de 12 km/h, nu alergători). Emisiile de zgomot sub sarcină sunt mai mari decât fără sarcină.
- Această bandă de alergare este concepută pentru a fi utilizată până la 5 de ore pe săptămână.

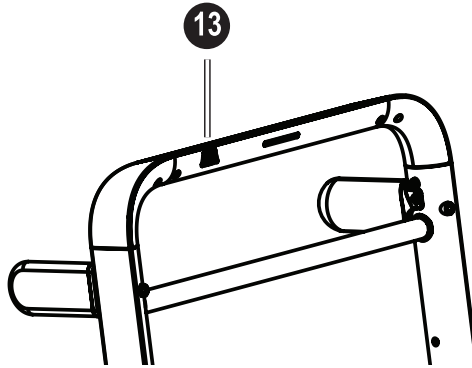
FUNCȚIONAREA CONSOLEI

Butoane și afișaj

1. Poziția telecomenzii
2. Buton de acces rapid: 4 km/h
3. Buton de acces rapid: 8 km/h
4. Buton de start/pauză
5. Buton de reducere a vitezei (reducere continuă la apăsarea lungă)
6. Buton de oprire
7. Buton de creștere a vitezei (creștere continuă la apăsarea lungă)
8. Fereastră de afișare: Caloriile și valoarea ritmului cardiac (dacă este activat, comutați pe rând la fiecare 5 secunde)



9. Fereastră de afișare: Distanță
10. Fereastră de afișare: Sigla Bluetooth
11. Fereastră de afișare: Viteză (1-12 km/h)
12. Fereastră de afișare: Timpul
13. Port USB: Menține puterea doar pentru dispozitivul dumneavoastră, nu acceptă încărcarea rapidă



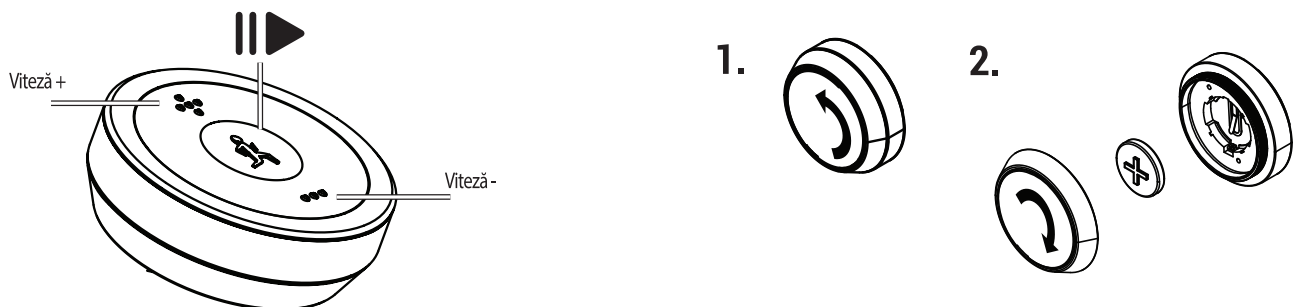
PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

- Conectați cablul de alimentare.
- Mutăți întrerupătorul situat lângă cablul de alimentare în poziția „I”.
- Poziționați-vă pe suporturile pentru picioare ale benzii de alergare.
- Atașați deștele cheii de securitate de îmbrăcămintea dumneavoastră.
- Introduceți cheia de securitate în locul special prevăzut pe consolă
- Ecranul se aprinde și banda de alergare este gata de utilizare!

PORNIREA RAPIDĂ

Modul de pornire rapidă vă permite să exercitați fără să urmați un program specific, gestionând chiar dvs. viteza și durata. Apăsați pe **START** și sesiunea de antrenament începe automat la 1 km/h. Apăsați butoanele + și - pentru a regla viteza

TELECOMANDĂ



Asociere telecomandă: Apăsați simultan + și - timp de 3 secunde, iar dacă asocierea a fost finalizată cu succes LEDUL ALBASTRU al consolei se va aprinde intermitent și se va auzi un SEMNAL SONOR

dacă LEDUL ROȘU se aprinde intermitent, înseamnă că bateria este descărcată. Vă rugăm să deschideți capacul bateriei și să o schimbați cu una nouă (CR 2032).

COMPATIBILITATEA CU APLICAȚIA DOMYOS E-CONNECTED

Aveți posibilitatea de a conecta banda prin Bluetooth la aplicația Domyos E-Connected și la aplicațiile partener, disponibile pe tabletă și smartphone. Conexiunea Bluetooth între bandă și telefon se efectuează din aplicație.

Atunci când apăsați pe un buton al consolei, se emite un semnal sonor pentru a vă anunța că acțiunea a fost luată în considerare în mod corect. Puteți dezactiva acest semnal sonor: Pentru a accesa ecranul de pornire/bun venit de pe consolă, apăsați de mai multe ori butonul . Apăsați pe butonul

 pentru a activa semnalul sonor / Apăsați pe butonul  pentru a dezactiva semnalul sonor. Pentru a ieși, așteptați 5 secunde până când afișajul revine la ecranul de pornire.

ÎNȚEȚINEREA BENZII DE ALERGARE

Întreținerea regulată este esențială pentru a se asigura performanța optimă și o durată de viață prelungită a benzii de alergare. Citiți și respectați instrucțiunile de mai jos. Dacă banda de alergare nu este întreținută conform indicațiilor, aceasta se poate uza în exces și se poate deteriora iremediabil. Pentru orice fel de lucrări de întreținere, deconectați toate sursele de alimentare înainte de a deplasa banda de alergare. Pentru orice întrebare, contactați magazinul Decathlon sau accesați site-ul decathlon.com

DUPĂ FIECARE UTILIZARE

Deconectați cablul de alimentare. Inspectați și strângeți corect toate piesele externe ale benzii de alergare. Componentele uzate sau deteriorate vor fi înlocuite imediat sau banda de alergare va fi scoasă din uz până când se realizează reparația. Nu se vor utiliza decât componente provenite de la producător-furnizor sau aprobate de acesta pentru a întreține și repara banda de alergare.

CURĂȚARE:

- Praful și transpirația pot deteriora rapid banda de alergare. Se recomandă că curățați cu atenție echipamentul după fiecare utilizare.
- Opițiți, apoi deconectați banda de alergare.
- Aplicați o cantitate mică de produs de curățare universal pe o lavetă din bumbac 100%, apoi
- îndepărtați praful și petele de pe mânăre, suportul de ghidon, suporturi pentru picioare, cadru și carcasa motorului.
- Nu utilizați substanțe de curățare sub covorul rulant.
- Aplicați o cantitate mică de produs de curățare universal pe o lavetă din bumbac 100% și ștergeți
- consola și ecranele. Nu pulverizați produsele de curățare direct pe banda de alergare și nu utilizați produse de curățare pe bază de amoniac sau de acizi.
- Asigurați centrarea și poziționarea corecte în cazul covorului rulant. Dacă nu este cazul, nu efectuați niciun reglaj. În caz contrar, consultați instrucțiunile de mai jos.

APARE INDICATORUL LUMINOS SERVICE





O dată la 200 de km parcurși, atunci când banda afișează "GO SERVICE", este necesar să efectuați întreținerea benzii dumneavoastră: Lubrifierea, strângerea șuruburilor... Găsiți toate recomandările noastre de întreținere pe site-ul nostru internet. Pentru a face să dispară cuvântul „SERVICE”, când cheia de

securitate este introdusă, apăsați simultan pe tastele  și .

ASISTENȚĂ PENTRU REGLAREA TENSIUNII BENZII

Banda de alergare este echipată cu un program de asistență pentru reglarea tensiunii benzii. Acest program permite afișarea pe ecran a unei valori pe care o veți modifica strângând și slăbind șuruburile de reglare a tensiunii benzii.

Pentru a accesa modul de asistență, parcurgeți etapele următoare:

- Scoateți cheia de securitate. Mențineți apăsată simultan timp de 3 secunde butoanele  și .
- Un dublu semnal sonor vă informează că ați intrat în modul de configurare.
- Consola afișează «TEST START», apăsați  și înlocuiți cheia de securitate.
- Banda de alergare trebuie să funcționeze fără utilizator pe ea. Pentru a porni banda de alergare în modul de asistență, apăsați pe  în acest mod, apoi introduceți cheia de securitate.
- Banda va porni acum și va urca la 5 km/h. Viteza este afișată pe consola.
- Când se ajunge la cei 5 km/h, apare un ecran care afișează valoarea ce necesită asistență. Valoarea de atins pentru o setare optimă fără niciun utilizator pe banda de rulare trebuie să fie: 1.09 (+/- 0.03)
- Iată cum puteți schimba această valoare:



- Dacă valoarea de pe ecran este mai mică, trebuie să se retensioneze banda de alergare. Trebuie, așadar, să se strângă cele 2 șuruburi din spatele benzii în același fel de ambele părți și în sensul acelor de ceasornic.
- Dacă valoarea este mare, trebuie să se detensioneze banda de alergare. Trebuie, așadar, să se slăbească cele 2 șuruburi din spatele benzii în același fel de ambele părți și în sens invers acelor de ceasornic.
- O jumătate de tur de cheie = 0,03

- Apăsarea butonului  permite afișarea succesivă a ecranelor de viteză, tensiune a motorului și temperatură a plăcii electronice. Aceste ecrane sunt inutile pentru reglarea tensiunii benzii.

- Pentru a ieși din modul de asistență în orice moment, apăsați pe butonul .

Lubrifierea platformei

Pentru a se limita frecările dintre covorul rulant și parchet, se recomandă lubrifierea benzii. Lubrifierea nu este însă necesară dacă se observă urme de silicon pe fața interioară a covorului rulant sau pe platformă (suprafață umedă și ușor grasă).

Opițiți și deconectați banda de alergare de la sursa electrică.

Ridicați marginile benzii și aplicați pe suprafața interioară cu 5 - 10 ml de silicon.*

Reconectați banda de alergare la sursa electrică. Lăsați banda să ruleze în gol la 4 km (2.5 mi/h) timp de 10-20 de secunde.

Banda este gata de utilizare!

*Atenție! Excesul de silicon poate dăuna bunei funcționări a benzii de alergare (risc de patinare). Pentru cumpărarea de lubrifianți, adresați-vă magazinului DECATHLON de unde vă faceți cumpărăturile în mod obișnuit sau accesați www.decathlon.com.



CENTRAREA BENZII DE ALERGARE

Banda nu mai este centrată:

Căutați indicatoarele colorate din partea din spate a echipamentului.

Dacă acestea sunt roșii, înseamnă că banda trebuie recentrată. În acest fel puteți asigura funcționarea benzii de alergare și puteți evita opririle neașteptate.

Lăsați banda să funcționeze cu o viteză de 4 km/h (2,5 mile/h) și așezați-vă în spatele acesteia.

- Banda este deplasată spre stânga:

învârțiți șurubul de reglare din stânga o jumătate de rotație în sensul acelor de ceasornic.

- Banda este deplasată spre dreapta:

învârțiți șurubul de reglare din dreapta o jumătate de rotație în sensul acelor de ceasornic.

Lăsați banda să funcționeze până când se poziționează corespunzător (1 - 2 minute) și repetați operațiunea dacă este cazul. Aveți grijă să nu întindeți banda prea tare.

- Banda se blochează în timpul utilizării

Banda este o piesă de uzură a cărei tensiune scade în timp. Întindeți-o de îndată ce începe să alunece (senzație de patinare, zgâlțâit în timpul funcționării).

Învârțiți cele două șuruburi de reglare o jumătate de rotație în sensul acelor de ceasornic.

Reincepeți utilizarea dacă doriți, dar aveți grijă să nu întindeți banda prea tare. Banda este tensionată corect dacă puteți ridica marginile 2-3 cm în fiecare parte.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

Banda de alergare nu pornește sau se oprește în timpul utilizării:

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este conectat la o priză de perete funcțională (pentru a verifica dacă priză de perete funcționează, conectați o sursă de lumină sau un alt dispozitiv electric pentru a verifica).
- Verificați dacă cablul de alimentare este conectat corect în spatele benzii de alergare.
- Verificați comutatorul de pe cadrul benzii de alergare situat lângă cablul de alimentare pentru a vă asigura că este în poziția «I».
- Verificați siguranța.

Banda face zgomot:

- Zgomot de frecare: asigurați-vă că banda este centrată corect (banda nu trebuie să atingă marginile).
- Banda scârțâie: Inspectați și strângeți, dacă este necesar, toate piesele externe ale benzii de alergare.

Cu toate acestea, anumite zgomote sunt legate de utilizare. Ele pot proveni de la frecarea pantofilor pe banda de alergare sau de la trecerea termosudurii benzii de alergare pe role.

Dacă întrerupătorul de circuit din casă sare în timpul utilizării benzii de alergare:

Verificați dacă este conectat cablul de alimentare la o priză de perete și nu racordat print-o priză multiplă sau un prelungitor.

Verificați dacă doar banda de alergare este conectată la întrerupătorul de 16 A.

CODURI DE EROARE

Cod de eroare	Explicație	Verificări



E1	Problema de comunicare între consolă și placa de comandă	<ol style="list-style-type: none"> Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit timp de un minut, apoi pornește din nou. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 2-a Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit și deconectați-o. Verificați dacă este corect conectat cablul la consolă și la placa de comandă. Verificați dacă PINII conectorilor de la cablul consolei nu sunt îndoiți sau ruți. Verificați dacă nu este deteriorat, rupt sau tăiat la montare cablul consolei. <p>Dacă problema persistă, treceți la etapa a 6-a</p> <ol style="list-style-type: none"> Piesa deteriorată (cablu, consolă sau placă de comandă) va trebui să fie înlocuită. Contactați echipa de asistență tehnică.
E4	Releul de siguranță al plăcii de comandă este deteriorat	<ol style="list-style-type: none"> Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit timp de un minut, apoi pornește din nou. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 2-a Placa de comandă trebuie să fie înlocuită. Contactați echipa de asistență tehnică.
E5	Protecția la supracurent a motorului	<ol style="list-style-type: none"> Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit timp de un minut, apoi pornește din nou. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 2-a Piesa deteriorată (motorul sau placa de comandă) va trebui să fie înlocuită. Contactați echipa de asistență tehnică.
E7	Protecția la supratensiune sau subtensiune a rețelei electrice a locuinței	<ol style="list-style-type: none"> Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit timp de un minut, apoi pornește din nou. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 2-a Verificați dacă banda nu este conectată la un prelungitor sau o priză multiplă, ci este conectată direct la o priză legată la împământare. Solicitați verificarea de către un specialist a tensiunii la ieșirea din priza de acasă, pentru a vedea dacă este cuprinsă între 135 Vca. și 279 Vca. <p>Dacă problema persistă, treceți la etapa a 4-a</p> <ol style="list-style-type: none"> Piesa deteriorată (placa de comandă) va trebui să fie înlocuită. Contactați echipa de asistență tehnică.
E11	Suprincălzirea plăcii de comandă	<ol style="list-style-type: none"> Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit timp de un minut, apoi pornește din nou. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 2-a Verificați dacă banda nu este așezată într-un mediu prea cald (verandă, în spatele unui geam de sticlă ...). Temperatura benzii trebuie să scadă. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 3-a Piesa deteriorată (placa de comandă) va trebui să fie înlocuită. Contactați echipa de asistență tehnică.
E12	Problema la motorul de înclinare	<ol style="list-style-type: none"> Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit timp de un minut, apoi pornește din nou. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 2-a Verificați dacă banda nu este așezată într-un mediu prea cald (verandă, în spatele unui geam de sticlă ...). Temperatura benzii trebuie să scadă. De asemenea, este posibil ca motorul de înclinare să fi fost suprasolicitat în timpul utilizării. Lăsați motorul de înclinare să se răcească. Verificați dacă sunt bine conectate cablurile motorului de înclinare la placa de comandă. <p>Dacă problema persistă, treceți la etapa a 5-a</p> <ol style="list-style-type: none"> Piesa deteriorată (motorul de înclinare sau placa de comandă) va trebui să fie înlocuită. Contactați echipa de asistență tehnică.
E14	Problema la motorul de înclinare	<ol style="list-style-type: none"> Oprii banda cu ajutorul întrerupătorului pornit/oprit timp de un minut, apoi pornește din nou. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 2-a Verificați dacă sunt bine conectate cablurile motorului de înclinare la placa de comandă. Dacă problema persistă, treceți la etapa a 3-a Piesa deteriorată (motorul de înclinare) va trebui să fie înlocuită. Contactați echipa de asistență tehnică.

SERVICIU POST-VÂNZARE

Dacă sunteți la început, antrenați-vă timp de mai multe zile la o viteză redusă, fără a vă forța, și luați pauze, dacă este necesar. Creșteți treptat numărul sau durata sesiunilor de antrenament. În timpul antrenamentului, aerisiți bine încăperea în care se află banda.

- **Întreținere/încălzire:** Efort progresiv de cel puțin 10 minute Pentru menținere sau reeducare, antrenați-vă zilnic timp de cel puțin 10 minute. În acest fel, puteți lucra toți mușchii și toate articulațiile într-o manieră delicată. Echipamentul poate fi utilizat și pentru încălzire înaintea unei activități fizice mai intense. Pentru a crește tonusul picioarelor, selectați o înclinare mai mare și creșteți durata antrenamentului.
- **Antrenament aerobic pentru slăbit:** efort moderat timp de 35-60 de minute. Acest tip de antrenament vă permite să ardeți calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, regularitatea antrenamentului (de cel puțin 3 ori pe săptămână) și durata acestuia (35 - 60 min.) vă permit să obțineți cele mai bune rezultate. Antrenați-vă la o viteză medie (efort moderat fără a obosi excesiv). Dacă doriți să pierdeți în greutate, acest tip de exercițiu, asociat cu o dietă, este singurul mod de a mări cantitatea de energie consumată de către organism.
- **Îmbunătățirea rezistenței dumneavoastră:** Efort susținut timp de 20 - 40 minute Acest tip de antrenament vizează fortificarea semnificativă a mușchilor cardiac și ameliorează respirația. Vă puteți antrena de cel puțin 3 ori pe săptămână într-un ritm mai alert (respirație rapidă). Pe măsură ce vă antrenați, veți putea susține acest efort pe o perioadă mai lungă și într-un ritm mai alert. Antrenamentul într-un ritm mai forțat (antrenament anaerob și antrenament în zona roșie) este rezervat atleților și necesită o pregătire adecvată.
- **Revenirea la calm** După fiecare antrenament, consacrați câteva minute mersului ușor pentru a aduce organismul la repaus în mod progresiv. Această fază de revenire la calm asigură revenirea la normal a sistemului cardio-vascular și respirator, a fluxului sanguin și a mușchilor. Aceasta permite eliminarea contra-efectelor, așa cum sunt acizii lactici a căror acumulare reprezintă una între cauzele majore ale durerilor musculare (adică a crampelelor și a contracțiilor musculare).
- **Mișcări de întindere:** Vă recomandăm să faceți mișcări de întindere după fiecare ședință pentru a destinde mușchii și a favoriza recuperarea.

GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs (piese și manoperă), în condiții normale de utilizare și începând de la data achiziționării (se ia în considerare data de pe bonul de casă), timp de:

- Pe viață pentru structura metalică sudată a covorului
- 2 ani pentru toate piesele și manoperă

Obligația Domyos, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția Domyos.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizarea încorectă sau în afara parametrilor normali
- Utilizarea după acumularea numărului de ore recomandate în instrucțiunile de utilizare.
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed
- Întreținere încorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de Domyos

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara de achiziție. Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

Vybrali ste si produkt značky DOMYOS, ďakujeme vám preto za vašu dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, DOMYOS je vašim spojencom na ceste za zdravím alebo dobrou kondíciou. V súvislosti s našim vybavením sa vždy usilujeme o vytvorenie tých najlepších produktov na používanie. Ak však máte akékoľvek pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej webovej stránke decathlon.com. Nájdete tam aj rady, čo sa týka cvičenia, a v prípade potreby našu asistenciu. Želáme vám dobré cvičenie a dúfame, že tento produkt výrobcu DOMYOS bude plne zodpovedať vašim očakávaniam. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

OPIS

Chôdza alebo beh na bežiacom pásu poskytuje začiatočníkom aj pokročilým používateľom kompletné kardio cvičenie a posilňovanie. Prínosy tohto cvičenia sú nasledujúce:

1. Zlepšenie dýchania a kardiovaskulárnej sústavy
2. Udržiavanie kondície
3. Rehabilitácia pomocou príslušných cvičení
4. Zníženie hmotnosti v kombinácii s vhodným stravovaním

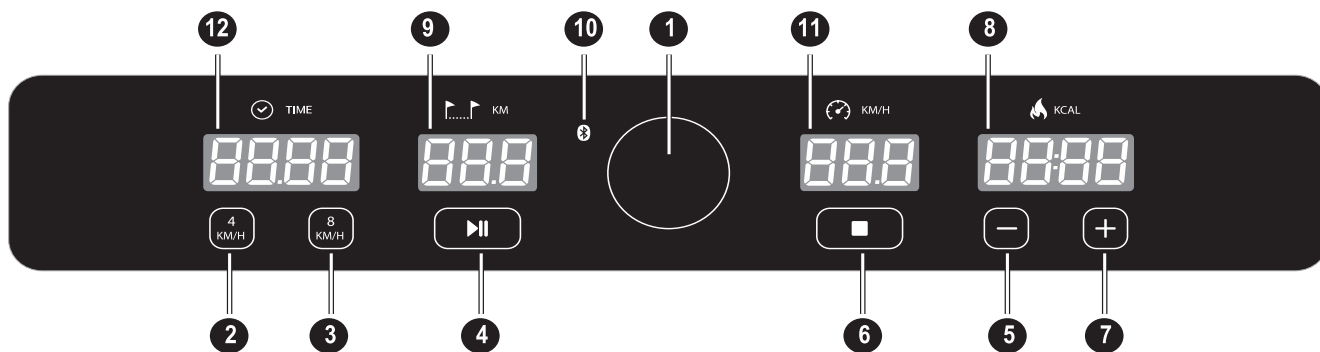
TECHNICKÉ VLASTNOSTI

- Tento bežecký pás bol navrhnutý na chôdzu aj beh o 1 až 12 km/h,
- Bežecký povrch má rozmery 45 cm x 120 cm.
- Bežecký pás má 4 funkcie zobrazovania: času, vzdialenosti, rýchlosti, kalórií priamo na ovládacom paneli.
- S aplikáciou Domyos E Connected, ktorá je k dispozícii na tabletoch a smartfónoch
- pripojených cez Bluetooth k bežeckému pásu, máte možnosť prístupu k tréningovému systému a k viacerým tréningom.
- Port USB udržiava vaše elektronické zariadenia na starosti
- Tento bežecký pás je vybavený diaľkovým ovládaním, ktoré umožňuje kedykoľvek prispôsobiť rýchlosť bez toho, aby ste sa museli dotknúť konzoly.
- Elektrická spotreba bežeckého pásu sa môže meniť od 1000 do 1100 wattov v prípade používateľa, ktorý váži 90 kg, a pri rýchlosti 10km/h.
- Hladina akustického tlaku, nameraného 1 m od povrchu stroja a vo výške 1,60 m nad podlahou: 70 dBA (pri maximálnej rýchlosti 12 km/h, bez bežcov). Emisie hluku sú pri záťaži vyššie ako bez nej.
- Tento bežecký pás je navrhnutý až na 5 hodín používania týždenne.

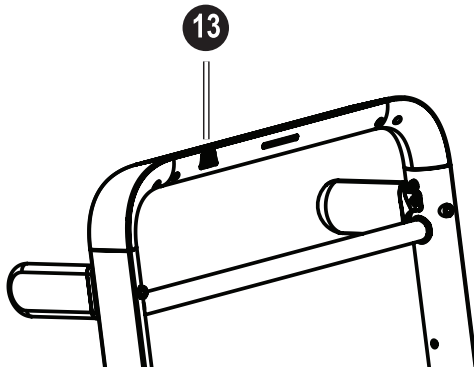
FUNKCIE KONZOLY

Tlačidlá a displej

- | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| Poloha diaľkového ovládača | 1 | 5 | Tlačidlo na zníženie rýchlosti (pri dlhom stlačení pokračujete v znižovaní) |
| Tlačidlo rýchleho prístupu: 4 km/h | 2 | 6 | Tlačidlo Stop |
| Tlačidlo rýchleho prístupu: 8 km/h | 3 | 7 | Tlačidlo na zvýšenie rýchlosti (pri dlhom stlačení pokračujete v zvyšovaní) |
| Tlačidlo Štart/Pauza | 4 | 8 | Zobrazovacie okno: Kalórie a hodnota srdcovej frekvencie (ak je to aktivované, prepína sa striedavo každých 5 sekúnd) |



- | | | | |
|---|----|----|--|
| Zobrazovacie okno: Vzdialenosť | 9 | 12 | Zobrazovacie okno: Čas |
| Zobrazovacie okno: Logo Bluetooth | 10 | 13 | Vstup USB: Udržiava iba napájanie zariadenia, nepodporuje rýchle nabíjanie |
| Zobrazovacie okno: Rýchlosť (1 – 12 km/h) | 11 | | |



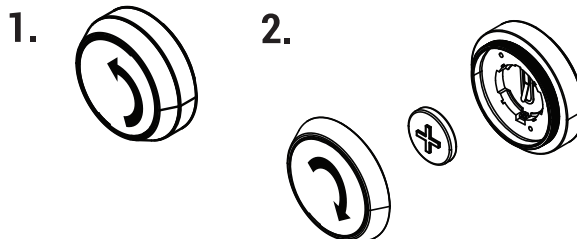
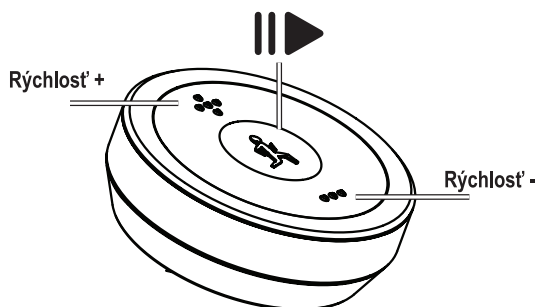
SPUSTENIE

- Zapojte napájací kábel.
- Prepnete prepínač umiestnený v blízkosti napájacieho kábla do polohy „I“.
- Postavte sa na pedále bežeckého pásu.
- Pripevnite sponu bezpečnostného kľúča k vašmu odevu.
- Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru na ovládacom paneli určeného na tento účel
- Obrazovka sa rozsvieti a váš bežecký pás je pripravený na používanie!

RÝCHLE SPUSTENIE

Režim rýchleho spustenia vám umožní cvičiť bez toho, aby ste nasledovali konkrétny program s tým, že si sami budete nastavovať rýchlosť aj trvanie. Stlačte START a tréning sa vám automaticky spustí s rýchlosťou 1 km/h. Stláčaním tlačidiel + a - upravte rýchlosť

DIAĽKOVÉ OVLÁDANIE






Párovanie diaľkového ovládača: Stlačte súčasne + a - na 3 sekundy, v prípade úspešného spárovania bude blikať MODRÁ LED dióda a z ovládacieho panela zaznie PIPNUTIE

ak sa objaví blikajúca ČERVENÁ LED dióda, znamená to nízku úroveň nabitia batérie. Otvorte kryt batérie a vymeňte ju za novú (CR 2032).

KOMPATIBILITA S APLIKÁCIOU E-CONNECTED DOMYOS

Bežecký pás môžete pripojiť cez bluetooth k aplikácii Domyos E-Connected a k partnerským aplikáciám dostupným na tablete a smartfóne. Bluetooth spojenie medzi pásom a telefónom sa uskutočňuje z aplikácie.

ZAPNÚT / VYPNÚT PÍPANIE OVLÁDACIEHO PANELA:

Po stlačení tlačidla na ovládacom paneli sa ozve pípnutie, ktoré vás upozorní, že daný krok bol zaznamenaný. Pípanie môžete vypnúť: Ak chcete na konzole otvoriť úvodnú/vitáciu obrazovku, niekoľkokrát stlačte tlačidlo . Stlačením tlačidla  aktivujete pípanie / Stlačením tlačidla  vypnete pípanie. Ak chcete odísť, počkajte 5 sekúnd, kým sa displej nevráti na domovskú obrazovku.

ÚDRŽBA BEŽECKÉHO PÁSU

Pravidelná údržba je nevyhnutná na zaistenie optimálneho výkonu a dlhšej životnosti bežeckého pásu. Prečítajte si a dodržujte nižšie uvedené pokyny. Pri nedodržaní predpísanej údržby môže dôjsť k nadmernému opotrebovaniu pásu a k jeho trvalému poškodeniu. Pred servisom bežeckého pásu v prípade všetkých typov údržby úplne vypnite napájanie. Ak máte nejaké otázky, obráťte sa na svoj obchod Decathlon alebo navštívte stránku decathlon.com



ÚDRŽBA PO KAŽDOM POUŽITÍ

Odpojte napájací kábel. Skontrolujte a riadne utiahnite všetky vonkajšie časti bežeckého pásu. Opatrované alebo poškodené súčiastky sa musia ihneď vymeniť alebo treba bežecký pás vyradiť z prevádzky, kým sa neopraví. Údržbu aj opravu bežeckého pásu sa smú používať iba súčiastky schválené výrobcom/dodávateľom.

ČISTENIE:

- Prach a pot môžu bežecký pás rýchlo poškodiť. Odporúča sa po každom použití pás dôkladne vyčistiť.
- Vypnite a odpojte pás.
- Naneste malé množstvo jemného univerzálneho čistiaceho prostriedku na handričku zo 100 % bavlny a odstráňte prach a škrvy na zábradlí, stípkoch, stúpadlách, ráme a kryte motora.
- Nepoužívajte čistiace prostriedok pod bežeckým pásom.
- Naneste malé množstvo jemného univerzálneho čistiaceho prostriedku na handričku zo 100 % bavlny a utrite konzolu a displej. Nestriekajte čistiace prostriedok priamo na bežecký pás a nepoužívajte čistiace prostriedky obsahujúce amoniak alebo kyselinu.
- Uistite sa, či je bežecký pás vycentrovaný a správne napnutý. Ak áno, nevykonávajte žiadne nastavenia. Ak je potrebné nastaviť ho, konzultujte ďalej uvedené pokyny.





ZOBRAZÍ SA SERVISNÉ SVETLO

Zobrazí sa každých prejdenejch 200 km bežiaci pás zobrazuje „GO SERVICE“, musíte na svojom bežeckom páse vykonať údržbu: mazanie, dotiahnutie skrutiek. Všetky naše tipy na údržbu nájdete na našej internetovej stránke. Ak chcete odstrániť slovo „SERVICE“ so zasunutým bezpečnostným kľúčom stlačte súčasne na 5 sekundy tlačidlo  a na 3 sekundy .

POMOC NASTAVENIA NAPNUTIA PÁSU

Bežecký pás je vybavený pomocným programom na nastavenie napnutia pásu. Tento program zobrazuje na obrazovke hodnotu, ktorú môžete upraviť zaskrutkovaním a odskrutkovaním skrutiek na nastavenie napnutia pásu.

Ak chcete vstúpiť do režimu pomoci, postupujte takto:

- Vyberte bezpečnostný kľúč Podržte súčasne stlačené tlačidlá  a na 3 sekundy .
- Dvojité pípnutie vás informuje, že ste vstúpili do konfiguračného režimu.
- Na konzole sa zobrazí «TEST START», stlačte tlačidlo  a vymeňte bezpečnostné tlačidlo.
- Bežecký pás by mal byť v chode a nemal by na ňom byť žiadny používateľ. Ak chcete spustiť bežecký pás v asistenčnom režime, v tomto režime stlačte , a potom vložte bezpečnostný kľúč.
- Pás sa teraz spustí až po rýchlosti 5 km/h. Rýchlosť sa zobrazuje na ovládacom paneli
- Po dosiahnutí 5 km/h sa na obrazovke zobrazí hodnota asistencie. Hodnota na dosiahnutie optimálneho nastavenia bez používateľa na bežeckom páse by mala byť: 1.09 (+/- 0.03)
- Túto hodnotu zmeníte takto:



- Ak je hodnota na displeji nižšia, musí byť bežecký pás utiahnutý. Je preto potrebné dotiahnuť 2 skrutky zadného valcarovňáka na každej strane a v smere hodinových ručičiek.
- Ak je hodnota vyššia, bežecký pás sa musí povoliť. Je preto potrebné povoliť 2 skrutky zadného valcarovňáka na každej strane a proti smeru hodinových ručičiek.
- Pol otáčky kľúča = 0,03

Stlačením tlačidla  sa postupne zobrazia obrazovky rýchlosti, napätie motora a teploty elektronickej dosky. Tieto obrazovky nie sú potrebné na prispôbenie napnutia pásu.

Režim asistencie môžete kedykoľvek opustiť stlačením tlačidla .

Mazanie dosky

Odporúča sa mazanie bežeckého pásu, aby sa minimalizovalo trenie medzi pásom a doskou. Mazanie sa nevyžaduje, ak sa na vnútornej strane bežeckého pásu alebo na doske nachádzajú stopy silikónového maziva (vlhký a mierne mastný povrch).

Vypnite a odpojte pás.

Nadvihnite okraje bežeckej podložky a vnútorný povrch pokryte 5 až 10 ml silikónu.

Znovu zapojte pás. Nechajte pás bežať naprázdno rýchlosťou 4 km/h (2,5 mi/h) počas 10 až 20 sekúnd.

Váš pás je pripravený na použitie!

*Pozor, nadmerné množstvo silikónového maziva môže brániť správnej prevádzke vášho pásu (riziko prešmykovania). Pred kúpou zvlhčovadla sa obráťte na svoj obvyklý obchod DECATHLON alebo na stránku www.decathlon.com.



CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecká podložka nie je vycentrovaná:

Vyhľadajte farebný indikátor na zadnej strane bežeckého pásu.

Ak vidíte červené svetlo, podložku je potrebné znova vycentrovať. Takto napomôžete ochrane bežeckej podložky a vyhnete sa tak neočakávaným zastaveniam prevádzky.

Spustite bežecký pás s rýchlosťou 4 km/h (2,5 mph) a postavte sa za zariadenie.

Podložka je vychýlená doľava.

Potočte ľavú nastavovaciu skrutku o pol otáčky v smere hodinových ručičiek.

Podložka je vychýlená doprava:

Potočte pravú nastavovaciu skrutku o pol otáčky v smere hodinových ručičiek.

Nechajte bežecký pás ísť, pokiaľ sa podložka sama nedostane do správnej polohy (1 až 2 minúty) a v prípade potreby tento postup zopakujte. Dajte si však pozor, aby ste podložku príliš nenapli.

Bežecká podložka sa počas behu zastavuje

Bežecká podložka je opotrebovaná časť, ktorá časom povolí. Akonáhle sa začne kĺzať, opätovne ju utiahnite (pocit šmykania, trhá sebou v rýchlosti).

Potočte nastavovaciu skrutku 2 o pol otáčky v smere hodinových ručičiek.

V prípade potreby zopakujte postup, dajte si však pozor, aby ste podložku príliš nenapli. Podložka je správne utiahnutá, ak môžete nadvihnúť jej okraje o 2 až 3 cm na každej strane.

DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

Banda de alergare nu porneste sau se opreste în timpul utilizării:

- Uistite sa, že je napájací kábel zapojený do funkčnej zásuvky (ak chcete skontrolovať, či zásuvka funguje, overte to zapojením svetla alebo iného elektrického zariadenie).
- Skontrolujte, či je napájací kábel správne zapojený do zadnej časti bežeckého pásu.
- Skontrolujte spínač na ráme bežeckého pásu v blízkosti napájacieho kábla, aby ste sa uistili, že je v polohe „I“.
- Skontrolujte poistku.

Bežecký pás hučí:

- Šúchanie: Skontrolujte, či je bežecká podložka správne vycentrovaná (podložka sa nesmie ošuchovať o strany).
- Vrčganie: Skontrolujte všetky vonkajšie súčasti bežeckej podložky a v prípade potreby ich utiahnite.

Niektoré zvuky však súvisia s používaním. Môžu byť spôsobené trením topánok o bežecký pás alebo prechodom tepelného spoja bežeckého pásu cez valčeky.

Ak sa hlavný spínač pri používaní pásu vypne:

Skontrolujte, či je napájací kábel zapojený do zásuvky v stene a nie je pripojený cez rozvodku alebo predĺžovací kábel.

Skontrolujte, či je do 16 A spínača zapojený iba váš bežecký pás.

CHYBOVÉ KÓDY

Kód chyby	Vysvetlenie	Overenia
-----------	-------------	----------

E1	Problém komunikácie medzi konzolou a riadiacou doskou	<ol style="list-style-type: none"> Vypnite pás pomocou vypínača na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2 <ol style="list-style-type: none"> Vypnite bežecký pás pomocou vypínača a odpojte ho zo siete. Skontrolujte, či je kábel konzoly správne pripojený ku konzole a k riadiacej doske. Skontrolujte, či kolíky konektora kábla konzoly nie sú ohnuté alebo zlomené. Skontrolujte, či kábel konzoly nie je počas montáže poškodený, stlačený alebo prerezaný. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 6 <ol style="list-style-type: none"> Poškodený diel (kábel, konzola alebo riadiaca doska) bude potrebné vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E4	Poškodené bezpečnostné relé riadiacej dosky	<ol style="list-style-type: none"> Vypnite pás pomocou vypínača na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2 <ol style="list-style-type: none"> Je potrebné vymeniť riadiacu dosku. Kontaktujte technickú podporu.
E5	Nadprúdová ochrana motora	<ol style="list-style-type: none"> Vypnite pás pomocou vypínača na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2 <ol style="list-style-type: none"> Poškodený diel (motor alebo riadiaca doska) sa musí vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E7	Ochrana pred prepätím alebo podpäťm elektrickej siete obydla	<ol style="list-style-type: none"> Vypnite pás pomocou vypínača na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2 <ol style="list-style-type: none"> Skontrolujte, či nie je bežecký pás zapojený do predžvaciacieho kábla alebo rozvodky, ale je zapojený priamo do uzemnenej zásuvky. Nechajte si odborníkom skontrolovať, či je napätie v zásuvke vo vašej domácnosti medzi 135 VAC a 279 VAC. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 4 <ol style="list-style-type: none"> Poškodený diel (riadiaca doska) bude potrebné vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E11	Prehrievanie riadiacej dosky	<ol style="list-style-type: none"> Vypnite pás pomocou vypínača na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2 <ol style="list-style-type: none"> Skontrolujte, či nie je pás umiestnený v príliš horúcom prostredí (veranda, za presklenými dverami atď.). Teplota pásu musí klesnúť. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 3 <ol style="list-style-type: none"> Poškodený diel (riadiaca doska) bude potrebné vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E12	Problém s nakláňacím motorom	<ol style="list-style-type: none"> Vypnite pás pomocou vypínača na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2 <ol style="list-style-type: none"> Skontrolujte, či nie je pás umiestnený v príliš horúcom prostredí (veranda, za presklenými dverami atď.). Teplota pásu musí klesnúť. Je tiež možné, že bol motor nakláňania nadmerne zaťažovaný používaním. Nechajte motor nakláňania vychladnúť. Skontrolujte, či sú káble nakláňacieho motora bezpečne zapojené do riadiacej dosky. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 5 <ol style="list-style-type: none"> Poškodenú časť (motor nakláňania alebo riadiacu dosku) bude potrebné vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E14	Problém s nakláňacím motorom	<ol style="list-style-type: none"> Vypnite pás pomocou vypínača na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2 <ol style="list-style-type: none"> Skontrolujte, či sú káble nakláňacieho motora bezpečne zapojené do riadiacej dosky. Ak problém pretrváva, prejdite na krok 3 <ol style="list-style-type: none"> Poškodený diel (motor nakláňania) bude potrebné vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.

POPREDAJNÝ SERVIS

Ak ste začiatočník, počas niekoľkých dní začnite cvičením pri nízkej rýchlosti tak, aby ste sa nepreťažovali a v prípade potreby si robte prestávky. Postupne zvyšujte počet alebo trvanie tréningov. Počas cvičenia ventrajte miestnosť, v ktorej sa nachádza bežecký pás.

- Udržiavanie / Zahriatie: Postupná námaha od 10 minút Ak sa chcete udržiavať v kondícii alebo rehabilitovať, cvičte každý deň aspoň 10 minút. Tento typ cvičenia napomáha, aby svaly a kĺby zľahka pracovali, a dá sa použiť na zahriatie pred namáhavejšou telesnou aktivitou. Ak si chcete viac vyrysovať svaly nôh, zvolte si väčšie naklonenie a predĺžte dobu cvičenia.
- Aeróbné cvičenie na zníženie hmotnosti: Stredná namáhavosť počas 35 až 60 minút Tento druh tréningu umožňuje efektívne spaľovať kalórie. Nie je nutné prekračovať svoje hranice, k najlepším výsledkom vás privedú frekvencia (najmenej 3 krát týždenne) a dĺžka cvičenia (od 35 do 60 minút). Cvičte priemernou rýchlosťou (priemerná námaha bez zadychčania). Pre zníženie telesnej hmotnosti je okrem fyzickej aktivity dôležité zamerať sa na vyváženú diétu.
- Zlepšite svoju vytrvalosť: Výrazná námaha počas 20 až 40 minút Tento druh tréningu umožňuje posilniť srdcový sval a zlepšiť dýchanie. Cvičte najmä 3 krát týždenne vo výraznom tempu (rýchle dýchanie). Postupom tréningov môžete túto námahu predĺžiť a zvýšiť rytmus. Tréning v silnom rytme (anaeróbná práca a práca v červenej zóne) je určený pre atlétov a vyžaduje vhodnú prípravu.
- Ukludnenie Po každom tréningu kráčajte niekoľko minút pri nízkej rýchlosti, aby váš organizmus prešiel progresívne do kľudu. Táto fáza ukludnenia zaisť návrat do normálneho stavu kardiovaskulárneho a dýchacieho systému, krvného toku a svalov. To umožní eliminovať nepriaznivé účinky ako je kyselina mliečna, ktorej nahromadenie je jedným z hlavných dôvodov svalovej bolesti (krče a vyčerpanosť).
- Strečing: Odporúča sa, aby ste sa po každom cvičení ponatáhali, čím si uvoľníte svaly a napomôžete zotaveniu.

OBCHODNÁ ZÁRUKA

Spoločnosť DOMYOS ručí za tento produkt (súčasť a vyhotovenie) za predpokladu normálnych podmienok používania a počnúc dňom nákupu (dátum na pokladničnom doklade) počas :

- Životnosť zväzanej kovovej konštrukcie pásu
- 2 roky na všetky diely a vyhotovenie

Závazok spoločnosti DOMYOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMYOS.

Tuto záruku nemožno uplatniť v prípade:

- Škody spôsobené počas prepravy
- Nesprávneho alebo neštandardného použitia
- Použitie dlhšie ako sú hodiny odporúčané v návode na použitie.
- Použitia a/alebo uskladnenia v exteriéroch alebo vo vlhkom prostredí
- Nesprávnej údržby
- Chybných montáží
- Opravy vykonané osobami, ktoré nemajú oprávnenie od spoločnosti DOMYOS.

Táto obchodná záruka nevylučuje zákonnú záruku platnú v krajine nákupu. Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie.

Vybrali jste si výrobek značky Domyos a my vám děkujeme za vaši důvěru. Ať už jste začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, Domyos vám pomůže zůstat ve formě nebo zdokonalit fyzickou kondici. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše použití. Máte-li jakékoli připomínky, návrhy, či dotazy, můžete se na nás kdykoli obrátit přes webové stránky decathlon.com. Najdete tam rovněž rady na cvičení a pomoc v případě potřeby. Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek Domyos bude zcela splňovat vaše očekávání. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

POPIS

Chůze či běh na pásu zajišťují kompletní trénink srdeční aktivity a svalů, určeno pro začátečníky i pokročilé sportovce. Tento trénink představuje následující výhody:

1. Zlepšení dýchání a posílení kardiovaskulární soustavy
2. Udržení kondice
3. Rehabilitace pomocí vhodných cvičení
4. Snížení váhy v kombinaci s vhodnou dietou

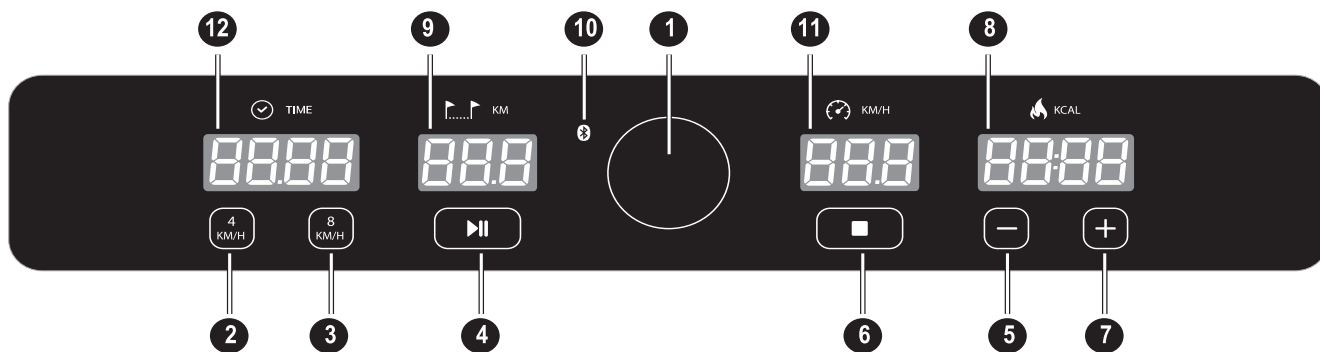
TECHNICKÉ ÚDAJE

- Běžecský pás je určen k chůzi a běhání 1 do 12 km/h,
- Povrch pásu má rozměry 45 cm x 120 cm.
- Na běžecském pásu se zobrazují 4 následující funkce: čas, vzdálenost, rychlost, kalorie, přímo na ovládacím panelu.
- S aplikací Domyos E Connected dostupnou na tabletech a smartphonech s připojením k běžeckému pásu přes Bluetooth budete mít přístup k tréninkovému systému a dalším možnostem cvičení.
- Port USB udržuje vaše elektronická zařízení na starost
- Tento běžecský pás je vybaven dálkovým ovládáním, které umožňuje kdykoli přizpůsobit rychlost, aniž byste se museli dotknout konzole.
- Spotřeba elektrické energie běžecského pásu pro uživatele s 90 kg při rychlosti 10 km/h je 1000 až 1100 wattů.
- Úroveň akustického tlaku měřená 1 m od povrchu stroje a ve výšce 1,60 m od podlahy: 70 dBA (maximální rychlost 12 km/h, žádné běžců). Hlučnost je při zatížení vyšší než bez zatížení.
- Běžecský pás je určen k použití do 5 hodin týdně.

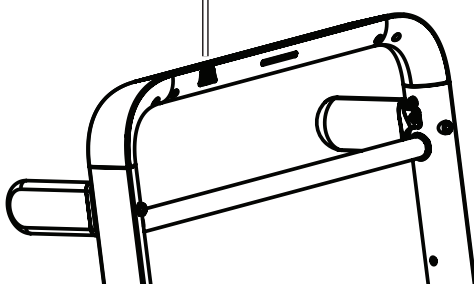
FUNKCE KONZOLY

Tlačítka a displej

- | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|
| Pozice dálkového ovládání | 1 | 5 | Tlačítko snižování rychlosti (při delším držení se dále snižuje) |
| Tlačítko rychlého přístupu: 4 km/h | 2 | 6 | Tlačítko stop |
| Tlačítko rychlého přístupu: 8 km/h | 3 | 7 | Tlačítko zvyšování rychlosti (při delším držení se dále zvyšuje) |
| Tlačítko start/pauza | 4 | 8 | Zobrazené okno: Kalorie a hodnota tepové frekvence (při aktivaci se zobrazení přepíná po 5 vteřinách) |



- | | | | |
|--------------------------------------|----|----|--|
| Zobrazené okno: Vzdálenost | 9 | 12 | Zobrazené okno: Čas |
| Zobrazené okno: Logo Bluetooth | 10 | 13 | USB port: Zajišťuje pouze napájení vašeho zařízení, nelze využít rychlé nabíjení |
| Zobrazené okno: Rychlost (1–12 km/h) | 11 | | |



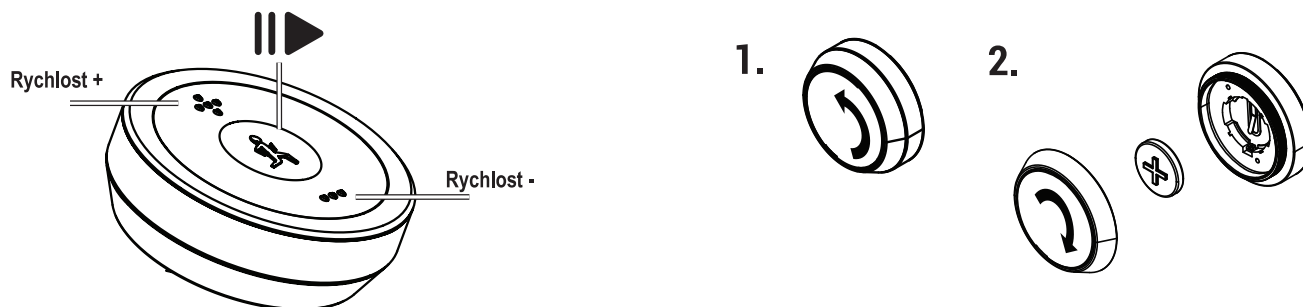
UVEDENÍ DO PROVOZU

- Zapojte napájecí kabel do sítě.
- Přepněte spínač umístěný vedle napájecího kabelu do polohy «I».
- Stoupněte si na boční stupátka běžecského pásu.
- Připevněte si sponu bezpečnostního klíče k oblečení.
- Vložte bezpečnostní klíč do k tomu určené zdičky na ovládacím panelu
- Obrazovka se rozsvítí a běžecský pás je připraven k použití!

RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

Režim rychlého spuštění umožňuje začít cvičit bez konkrétního programu, sami si nastavíte rychlost a délku trvání. Stiskněte **START** a váš trénink začne automaticky s rychlostí 1 km/h. Stisknutím tlačítek **+** a **-** upravíte rychlost.

OVLADAČ






Spárování na dálku: Stiskněte najednou tlačítka **+** a **-** a držte je 3 vteřiny, v případě úspěšného spárování bliká MODRÁ KONTROLKA a ovládací panel ZAPÍPÁ

bliká-li ČERVENÁ KONTROLKA, znamená to, že je téměř vybitá baterie. Otevřete kryt baterie a vyměňte baterii za novou (CR 2032).

KOMPATIBILITA S APLIKACÍ Domyos E-CONNECTED

Pás si můžete pomoci Bluetooth propojit s aplikací Domyos E-Connected či partnerskými aplikacemi, které jsou dostupné na tabletech a smartphonech. Propojení pásu s aplikací pomocí Bluetooth provedete na telefonu přímo v aplikaci.

AKTIVACE/DEAKTIVACE ZVUKOVÉHO SIGNÁLU NA OVLÁDACÍM PANELU:

Po stisknutí tlačítka na ovládacím panelu se ozve zvukový signál na znamení, že akce byla zaznamenána. Tento zvukový signál můžete deaktivovat: Chcete-li se dostat na úvodní/vitací obrazovku na konzole, stiskněte několikrát tlačítko . Zvukový signál aktivujete stisknutím tlačítka  / Zvukový signál deaktivujete stisknutím tlačítka . Pro návrat z menu počkejte 5 vteřin, poté se na displeji opět zobrazí domovská obrazovka.

ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO PÁSU

Aby byl zajištěn optimální výkon a dlouhá životnost běžeckého pásu, je nezbytné provádět pravidelnou údržbu. Přečtěte si a řiďte se prosím níže uvedenými pokyny. Nebude-li u běžeckého pásu prováděna údržba dle pokynů, může se pás nadměrně opotřebovávat nebo může dojít k jeho trvalému poškození. Před jakoukoli údržbou běžecký pás vypojte ze sítě. V případě jakýchkoli dotazů se obraťte na nejbližší prodejnu Decathlon nebo navštivte stránky decathlon.com



ÚDRŽBA PO KAŽDÉM POUŽÍTÍ

Odpojte napájecí kabel. Zkontrolujte a řádně utáhněte veškeré externí součástky běžeckého pásu. Opotřebované a poškozené díly se musí ihned vyměnit. Běžecký pás, který nefunguje správně, se nesmí používat, dokud nebude opraven. Pro údržbu a opravu běžeckého pásu je možné používat pouze originální náhradní díly nebo díly schválené od výrobce/dodavatele.

ČISTĚNÍ:

- Prach a pot mohou váš běžecký pás snadno poškodit. Proto doporučujeme stroj po každém použití důkladně vyčistit.
- Vypněte a poté odpojte pás.
- Naneste malé množství univerzálního neagresivního čistícího prostředku na hadřík
- Pod běžeckým pásem nepoužívejte čisticí prostředek.
- Naneste malé množství univerzálního neagresivního čistícího prostředku na hadřík
- ze 100% bavlny a utřete prach a skvrny na madlech, sloupcích, nožních opěrkách, rámu a krytu motoru.
- ze 100% bavlny a otřete konzolu a displeje. Nerozprašujte čisticí prostředek přímo na běžecký pás a nepoužívejte čisticí prostředky na bázi čpavku či kyseliny.





ROZSVÍTÍ SE SERVISNÍ KONTROLKA

Po každých 200 km Jakmile se na displeji objeví nápis „GO SERVICE“, je třeba provést údržbu pásu: promazat ho, utáhnout šrouby apod. Veškeré tipy na údržbu najdete na našich webových stránkách. Aby z displeje zmizelo slovo „SERVICE“, podržte po dobu 5 vteřin stisknutá tlačítka  a .

POMŮCKA PRO REGULACI NAPNUTÍ PÁSU



Přístroj je vybaven programem, který vám pomůže s úpravou napnutí pásu. V tomto programu se na displeji zobrazuje aktuální hodnota napnutí pásu, kterou můžete upravit utažením či povolením regulačních šroubů.

Pro vstup do asistenčního režimu postupujte následovně:

- Vyměňte bezpečnostní klíč Po dobu 3 vteřin podržte stisknutá tlačítka  a .
- Dvojitý zvukový signál vás upozorní, že jste vstoupili do režimu konfigurace.
- Na konzole se zobrazí nápis «TEST START», stiskněte tlačítko  a vyměňte bezpečnostní klíč.
- Pás se musí točit a nesmí na něm nikdo stát. Pro spuštění pásu v asistenčním režimu stiskněte v tomto režimu tlačítko  a vložte bezpečnostní klíč.
- Pás se spustí a začne zrychlovat až na hodnotu 5 km/h. Na displeji se zobrazuje rychlost
- Jakmile dosáhne pás rychlosti 5 km/h, zobrazí se na obrazovce aktuální hodnota napnutí pásu. Hodnota pro dosažení optimálního nastavení bez uživatele na běžícím pásu by měla být: 1.09 (+/- 0.03)
- Tuto hodnotu můžete změnit takto:**



- Je-li aktuální hodnota na displeji nižší, je potřeba běžecký pás více vypnout. Pás utáhněte pootočením 2 šroubů na zadním válečkuproti směru hodinových ručiček, na obou stranách stejně.
- Je-li hodnota vyšší, je potřeba běžecký pás povolit. Pás povolíte pootočením 2 šroubů na zadním válečku pro směru hodinových ručiček, na obou stranách stejně.
- Jedna půlotáčka klíčem = 0,03

- Stisknutím tlačítka  můžete postupně procházet obrazovky, nejprve je zobrazena rychlost, pak napětí motoru a teplota elektronické karty. Tyto parametry nijak nesouvisí s napnutím běžeckého pásu.
- Asistenční režim můžete kdykoli opustit stisknutím tlačítka .

Promazání nášlapné desky

Doporučujeme pás mazat, čímž omezíte tření mezi běžeckým pásem a deskou. Pás není nutné mazat, pokud jsou patrné stopy silikonu na vnitřní straně běžeckého pásu nebo na desce (vlhký a mírně mastný povrch).

Vypněte a odpojte pás.

Nadzdvihněte okraje běžeckého pásu a naneste na vnitřní povrch 5 až 10 ml silikonu.*

Znovu zapojte pás. Spustěte pás rychlostí 4 km/h (2,5 mí/h) po dobu 10 až 20 s.

Pás je připraven k používání!

*Pozor: Příliš mnoho silikonu může zhoršit dobrou funkci pásu (riziko „bruslení“). Pro nákup maziva zajděte do nejbližší prodejny DECATHLON nebo navštivte stránky www.decathlon.com.



VCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Pás stroje již není vycentrován:

Umístěte barevné indikátory do zadní části pásu.

Vidíte-li červenou, musí být pás znovu vycentrován. Takto je pás stroje lépe chráněn a nedochází k nečekaným poruchám.

Nechte běžecký pás zapnutý při rychlosti 4 km/h (2,5 mí/h) a postavte se do zadní části stroje.

• Pás je posunutý doleva:

Otočte levým regulačním šroubem o polovinu otáčky po směru hodinových ručiček.

• Pás je posunutý doprava:

Otočte pravým regulačním šroubem o polovinu otáčky po směru hodinových ručiček.

Nechte běžecký pás zapnutý, dokud se nevrátí do správné pozice (1–2 minuty), v případě potřeby postup opakujte. Dejte pozor, abyste pás nenapnuli příliš.

• Běžecký pás se při běhu zastavuje

Pás stroje se po nějaké době opotřebovuje a je volnější. Ve chvíli, kdy začne pás sklouzávat (pocit sjíždění, cukavé pohyby), znovu jej napněte.

Otočte dvěma regulačními šrouby o polovinu otáčky po směru hodinových ručiček.

V případě potřeby postup opakujte, ale dejte pozor, abyste pás nenapnuli příliš. Běžecký pás je správně napnutý, je-li možné nadzdvihnout pás na každém okraji o 2 až 3 centimetry

ŘEŠENÍ POTÍŽÍ

Běžecký pás se během používání nezapíná nebo vypíná:

- Ujistěte se, že je síťový kabel zapojen do funkční zásuvky (kontrolu funkčnosti zásuvky proveďte tak, že do ní zapojíte světlo či jiné elektronické zařízení).
- Zkontrolujte, zda je síťový kabel správně zapojen do zadní části běžeckého pásu.
- Zkontrolujte, zda je vypínač na konstrukci běžeckého pásu u síťového kabelu v pozici „I“.
- Zkontrolujte pojistku.

Běžecký pás je hlučný:

- Zvuk drhnutí: Zkontrolujte, zda je běžecký pás řádně vycentrován (pás nesmí drhnout o strany).
- Zvuk skřípání: Zkontrolujte výrobek a v případě potřeby utáhněte všechny vnější části běžeckého pásu.

Některé zvuky však souvisejí s užíváním. Může je způsobovat například tření bot o běžecký pás nebo přechod tepelných svařů na pásu přes kolečka.

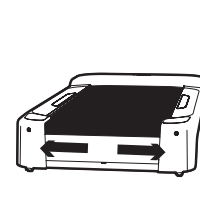
Co když mi při používání pásu vypadne doma jistič:

Zkontrolujte, zda je napájecí kabel připojen do zásuvky přímo na stěně, a ne přes prodlužovačku ani rozbočovač.

Zkontrolujte, zda je k jističi 16 A připojen pouze běžecký pás.

CHYBOVÉ KÓDY

Kód chyby	Vysvětlení	Řešení
-----------	------------	--------



E1	Problém v komunikaci mezi ovládacím panelem a ovládací kartou.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomocí vypínače on/off pás na jednu minutu vypněte a poté ho zase zapněte. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 2. <ol style="list-style-type: none"> 2. Pomocí vypínače on/off pás vypněte a vytáhněte ho ze zásuvky. 3. Zkontrolujte, zda je k ovládacímu panelu i k ovládací kartě správně připojen kabel. 4. Zkontrolujte, zda nejsou piny konektorů kabelu k ovládacímu panelu ohnuté či zlomené. 5. Zkontrolujte, zda není kabel k ovládacímu panelu poškozený, skřípnutý či nemá přerušené spojení. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 6. <ol style="list-style-type: none"> 6. Poškozený díl (kabel, ovládací panel či ovládací kartu) je třeba vyměnit. Obratě se na technickou podporu.
E4	Bezpečnostní relé ovládací karty je poškozené.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomocí vypínače on/off pás na jednu minutu vypněte a poté ho zase zapněte. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 2. <ol style="list-style-type: none"> 2. Ovládací kartu je třeba vyměnit. Obratě se na technickou podporu.
E5	Ochrana motoru před nadproudem.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomocí vypínače on/off pás na jednu minutu vypněte a poté ho zase zapněte. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 2. <ol style="list-style-type: none"> 2. Poškozený díl (motor či ovládací kartu) je třeba vyměnit. Obratě se na technickou podporu.
E7	Ochrana před přepětím či podpětím elektrické sítě v místnosti.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomocí vypínače on/off pás na jednu minutu vypněte a poté ho zase zapněte. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 2. <ol style="list-style-type: none"> 2. Zkontrolujte, zda není pás připojen přes prodlužovačku ani rozbočovač, ale je zapojen přímo do uzemněné zásuvky. 3. Nechte si zkontrolovat od odborníka, zda je výstupní napětí v dané zásuvce v rozmezí 135 VAC a 279 VAC. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 4. <ol style="list-style-type: none"> 4. Poškozený díl (ovládací kartu) je třeba vyměnit. Obratě se na technickou podporu.
E11	Přehřátí ovládací karty.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomocí vypínače on/off pás na jednu minutu vypněte a poté ho zase zapněte. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 2. <ol style="list-style-type: none"> 2. Zkontrolujte, zda není běžecský pás umístěn na příliš teplém místě (veranda, za oknem či prosklenými dveřmi...). Běžecský pás se musí opět ochladit. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 3. <ol style="list-style-type: none"> 3. Poškozený díl (ovládací kartu) je třeba vyměnit. Obratě se na technickou podporu.
E12	Problém s motorem sklonu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomocí vypínače on/off pás na jednu minutu vypněte a poté ho zase zapněte. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 2. <ol style="list-style-type: none"> 2. Zkontrolujte, zda není běžecský pás umístěn na příliš teplém místě (veranda, za oknem či prosklenými dveřmi...). Běžecský pás se musí opět ochladit. 3. Je rovněž možné, že se motor sklonu přehřál při používání. Nechte motor sklonu vychladnout. 4. Zkontrolujte, zda jsou kabely motoru sklonu dobře připojeny k ovládací kartě. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 5. <ol style="list-style-type: none"> 5. Poškozený díl (motor sklonu či ovládací kartu) je třeba vyměnit. Obratě se na technickou podporu.
E14	Problém s motorem sklonu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomocí vypínače on/off pás na jednu minutu vypněte a poté ho zase zapněte. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 2. <ol style="list-style-type: none"> 2. Zkontrolujte, zda jsou kabely motoru sklonu dobře připojeny k ovládací kartě. Pokud problém přetrvává, přistupte ke kroku 3. <ol style="list-style-type: none"> 3. Poškozený díl (motor sklonu) je třeba vyměnit. Obratě se na technickou podporu.

POPRODEJNÍ SERVIS

Jste-li začátečník, začněte s několikadenním tréninkem při nízké rychlosti, abyste se příliš nevyžívali, a v případě potřeby občas odpočívejte. Postupně zvyšujte počet kol nebo jejich trvání. Během cvičení zajistěte odvětrání místnosti, v níž je běžecský pás umístěn.

- Udržovací/zahřívací cvičení: vzestupná námaha od 10 minut Pro udržení v kondici či rehabilitaci cvičte každý den alespoň 10 minut. Tento typ tréninku zvolna posiluje svaly a klouby a může být využit i jako rozvíčka před náročnější fyzickou aktivitou. Pro zpevnění svalů na nohách zvolte větší sklon a zvýšte dobu trvání tréninku.
- Aerobní trénink pro snížení váhy: Střední zátěž po dobu 35 až 60 minut Tento typ cvičení umožňuje účinným způsobem spalovat kalorie. Není třeba překonávat své limity, je to četnost (alespoň 3x týdně) a doba cvičení (od 35 do 60 minut), které umožňují dosáhnout těch nejlepších výsledků. Cvičte při střední rychlosti (střední námaha bez zadýchání). Pro úbytek hmotnosti je kromě pravidelné fyzické aktivity nezbytné dodržovat vyvážený stravovací režim.
- Zlepšete svou vytrvalost: výrazná námaha po dobu 20 až 40 minut Tento typ cvičení umožňuje posilovat srdeční svalstvo a zlepšit fungování dýchacích cest. Cvičte alespoň 3x týdně ve vytrvalém rytmu (rychlé dýchání). Jak budete v tréninku postupovat, můžete tuto námahu zkusit vydržet déle a v lepším rytmu. Trénink ve výraznějším tempu (anaerobní cvičení a v červené oblasti) je vyhrazen atletům a vyžaduje příslušnou přípravu.
- Uklidnění Po každém cvičení přejděte na několik minut do chůze mírnou rychlostí pro postupné uklidnění organismu. Tato fáze uklidnění zajišťuje návrat kardio-vaskulární a dýchací soustavy, krevního oběhu a svalů do normálu. To umožňuje eliminovat nepříznivé účinky, např. kyselinu mléčnou, jejíž nahromadění je jednou z hlavních příčin bolesti svalů (křeče a namožení).
- Protahání: Po každém tréninku by se měl uživatel dobře protáhnout, aby se mu uvolnily svaly a dobře se nastarovala fáze regenerace.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na výrobek (díly a servis) při použití v normálních podmínkách po následující dobu od data nákupu (platí datum na účtence):

- Doživotní na svařené kovové konstrukci běžecského pásu
- 2 roky na ostatní díly a servis

Povinnosti společnosti DOMYOS se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti DOMYOS.

Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Poškození při přepravě./
- Nesprávného nebo nestandardního použití.
- Používání po více hodin, než je doporučená doba daná v návodu k obsluze.
- Používání alnebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí.
- Špatné údržby.
- Opravy provedené jinými než smluvními techniky společnosti DOMYOS
- Chybné montáže.

Tato obchodní záruka nevyklučuje platnost právní záruky v zemi prodeje. Pro uplatnění záruky na výrobek se podívejte do tabulky na poslední straně návodu k obsluze.

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi vill tacka dig för ditt förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller elitidrottare, finns DOMYOS vid din sida för att hjälpa dig hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning. Om du har synpunkter, förslag eller frågor tar vi gärna emot dem på vår webbplats deathlon.com. Där hittar du även råd och tips för din träning och hjälp vid behov. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från DOMYOS kommer att motsvara alla dina förväntningar. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov.

PRESENTATION

Gång- eller löpträning på ett löpband ger helläckande konditions- och styrketräning, för såväl nybörjare som vana idrottare. Den här träningsformen erbjuder följande fördelar:

1. Förbättrar andningen och hjärt-kärlsystemet
2. Hålla sig i form
3. Kan användas för rehabilitering med anpassade övningar
4. Hjälper dig att gå ned i vikt, om du kombinerar träningen med rätt kost

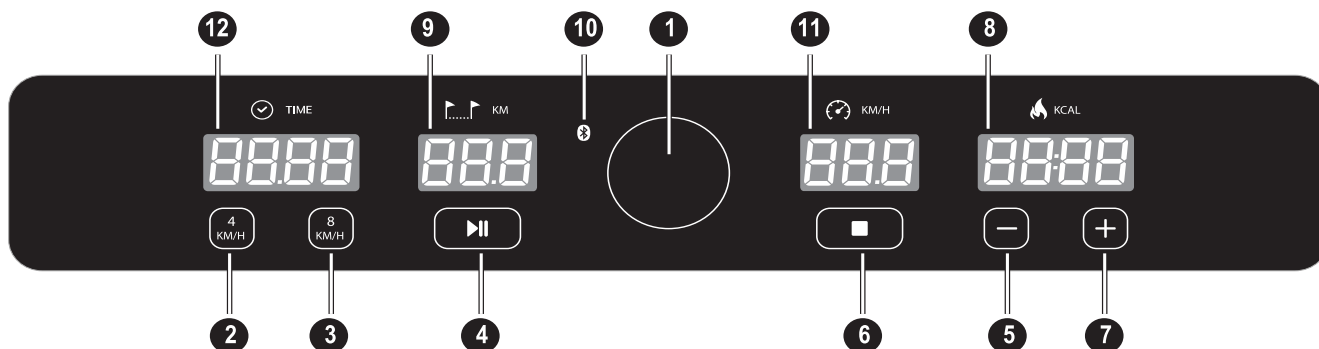
SPECIFIKATIONER

- Det här löpbandet är avsett för gång- och löpträning i 1 och 12 km/h
- Löpbandets yta är 45 cm x 120 cm.
- Löpbandet är utrustat med 4 funktioner för visning av: tid, sträcka, hastighet, lutning, kalorier direkt på konsolen.
- Du har möjlighet att komma åt ett coachningssystem och fler sessioner med Domyos E Connected-applikation som finns tillgänglig på surfplattor och smartphones anslutna med Bluetooth till ditt löpband
- USB-porten håller dina elektroniska enheter ansvariga
- Det här löpbandet har en fjärrkontroll så att du kan anpassa hastigheten när som helst utan att röra konsolen.
- Löpbandets elförbrukning kan variera mellan 1000 och 1100 W för en användare på 90 kg vid 10 km/h.
- Den uppmätta akustiska ljudtrycksnivån vid 1 m från enhetens yta och vid en höjd på 1,60 m ovanför golvet: 70 dBA (vid max hastighet 12 km/h, utan löpare). Bullret blir högre med belastning än utan.
- Detta löpband är konstruerat för att användas högst 5 timmar i veckan.

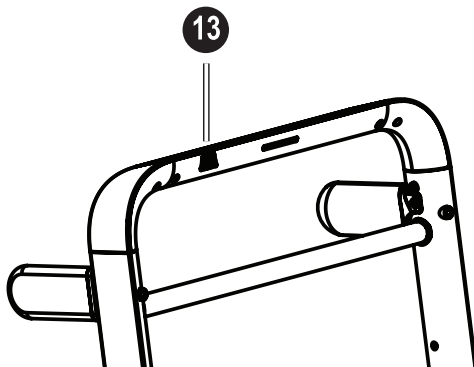
KONSOLENS FUNKTION

Knappar och display

- Placering av fjärrkontrollen **1** **5** Hastighetsminskningsknapp (Fortsätter att minska om du trycker länge)
- Snabbåtkomstknapp: 4 km/h **2** **6** Stopp-knapp
- Snabbåtkomstknapp: 8 km/h **3** **7** Hastighetsökningknapp (Fortsätter att öka om du trycker länge)
- Start-/Paus-knapp **4** **8** Display-fönster Kalorier och puls värde (om aktiverat, skiftar om vartannat var 5:e sekund)



- Display-fönster: Avstånd **9** **12** Display-fönster Tid
- Display-fönster: Bluetooth-logga **10** **13** USB-port: Behåller bara strömmen till din enhet, stöder inte snabbladdning
- Display-fönster Hastighet (1-12 km/h) **11**



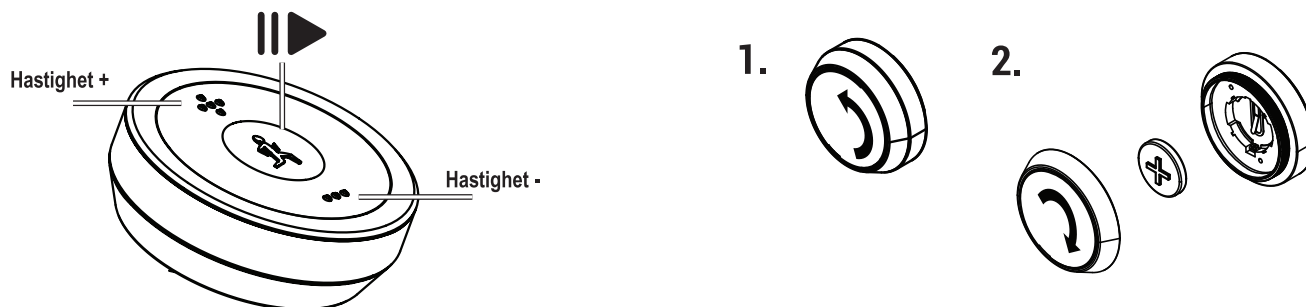
UPPSTART

- Sätt in strömsladden.
- Vrid brytaren som ligger nära nätsladden till «I».
- Ställ dig på löpbandets fotstöd.
- Fäst klämman på säkerhetsnyckeln på dina kläder.
- Sätt in säkerhetsnyckeln i konsolen
- Skärmen tänds och ditt löpband är redo att användas!

SNABBSTART

Med snabbstartsläget tränar du utan att följa något särskilt program, och sköter själv hastigheten och träningsens tidslängd. Tryck på **START**, så startar träningspasset automatiskt vid 1 km/h. Tryck på knapparna + och - för att justera hastigheten.

FJÄRRKONTROLL






Parkoppling fjärrkontroll: Tryck på + och - tillsammans i 3 sekunder, om parkopplingen lyckas blinkar BLÅ LYSDIOD och konsolen avger en signal

om RÖD LYSDIOD blinkar betyder det låg batteriladdning. Öppna batteriluckan och byt ut batteriet mot ett nytt (CR 2032).

KOMPATIBILITET MED APPLIKATIONEN DOMYOS E-CONNECTED

Du har möjlighet att använda Bluetooth för att ansluta bandet till applikationen Domyos E-Connected och till partnerapplikationer som finns på surfplattor och smartphones. Bluetooth-anslutningen mellan bandet och telefonen görs från applikationen.

När du trycker på en knapp på konsolen avges en ljudsignal för att meddela att åtgärden har utförts korrekt. Du kan avaktivera den här ljudsignalen: För att komma till start-/välkomstsärmen på konsolen trycker du på -knappen flera gånger. Tryck på knappen  om du vill aktivera pipsignalen Tryck på knappen  om du vill stänga av pipsignalen. För att avsluta, vänta i 5 sekunder tills displayen återgår till startskärmen.

UNDERHÅLLA LÖPBANDET

Regelbundet underhåll är nödvändigt för att ditt löpband ska fungera optimalt och hålla länge. Läs och följ anvisningarna nedan. Om löpbandet inte underhålls enligt anvisningarna kan det leda till överdrivet slitage och till permanenta skador. För alla typer av underhåll, bryt alltid strömmen innan du serrar löpbandet. Kontakta din Decathlon-butik eller besök webbplatsen decathlon.com om du har några frågor



UNDERHÅLL EFTER VARJE ANVÄNDNING

Koppla ur nätsladden. Inspektera och fäst alla löpbandets externa delar korrekt. Slita eller skadade komponenter ska bytas ut omedelbart eller så ska löpbandet tas ur funktion tills reparationen är utförd. Endast tillverkarens/leverantörens eller godkända komponenter får användas för att underhålla och reparera löpbandet.

RENGÖRING:

- Damm och svett kan snabbt leda till att löpbandet skadas. Vi rekommenderar att du rengör det efter varje användning.
- Stäng av löpbandet och koppla ur dess nätsladd.
- Fukta en trasa i 100 % bomull med en liten mängd mild rengöringsmedel och torka bort damm och fläckar från ramper, monteringar, fotstöd, ram och motorns kåpa.
- Använd inte rengöringsmedel under löpbandet.
- Fukta en trasa i 100 % bomull med en liten mängd mild rengöringsmedel och torka av konsolen och skärmarna. Spreja inte rengöringsmedel direkt på löpbandet och använd inte rengöringsmedel med ammoniak eller syra.
- Kontrollera att löpbandet är centrerat och ordentligt sträckt. Om så är fallet ska du inte göra några justeringar. Om bandet måste justeras ska du följa beskrivningen nedan.





SERVICELAMPAN TÄNDS

Visas efter 200 km När "GO SERVICE" visas betyder det att underhåll behöver utföras på bandet: smörjning, åtdragning av skruvar. Du hittar alla våra underhållstips på vår webbplats. Du kan radera ordet "SERVICE" genom att sätta i säkerhetsnyckeln och hålla ned knapparna  och  samtidigt i 3 sekunder.

HJÄLP FÖR JUSTERING AV BANDSPÄNNINGEN



Löpbandet är utrustat med ett program som hjälper dig att justera bandspänningen. Programmet används för att visa ett värde på skärmen. Detta värde ändras sedan när du drar åt och lossar på skruvarna för justering av bandspänningen.

Så här får du åtkomst till hjälpläget:

- Ta bort säkerhetsnyckeln Håll ned knapparna  och  samtidigt i 3 sekunder.
- En dubbel pipsignal informerar dig om att produkten har gått över till konfigurationsläget.
- Konsolen visar «TEST START», tryck på  och sätt tillbaka säkerhetsnyckeln.
- Löpbandet ska gå runt utan att någon person befinner sig på det. Du startar bandet i hjälpläget genom att trycka på  i det här läget och sedan sätta i säkerhetsnyckeln.
- Bandet startar och accelererar till 5 km/h. Hastigheten visas på konsolen
- När hastigheten 5 km/h har uppnåtts visas hjälpvärdet på skärmen. Värde att nå för optimal inställning utan någon användare på löpbältet bör vara: 1.09 (+/- 0.03)
- Så här ändrar du detta värde:



- Om värdet på skärmen är lägre måste löpbandet spännas. Det gör du genom att dra åt den bakre rullens 2 skruvarlikadant på båda sidor och i medurs riktning.
- Om värdet är högre måste löpbandet lossas. Det gör du genom att lossa på den bakre rullens 2 skruvarlikadant på båda sidor och i moturs riktning.
- Ett halvt nyckelvarv = 0,03

- Genom att trycka av knapp  kan du växla mellan att visa skärmarna över hastighet, motorns spänning och kretskortets temperatur. De här skärmarna används inte vid justering av bandspänningen.
- Du kan när som helst avsluta hjälpläget genom att trycka på knappen .

Smörjning av plattan

Smörjning av löpbandet rekommenderas för att undvika friktion mellan löpbandet och brädan. Du behöver inte smörja om det finns spår av silikon på bandets undersida eller på brädan (fuktigt och lite fet yta).

Stäng av löpbandet och koppla ur dess nätsladd.

Lyft upp kanterna på löpbandet och smörj den invändiga ytan med 5 till 10 ml silikon.*

Lyft löpbandets kanter och smörj den inre ytan med silikon.* Låt bandet rulla utan belastning i 4 km/h (2,5 mi/h) under 10 till 20 sekunder.

Ditt löpband är redo att användas!

*Obs! Överskott av silikon kan skada löpbandets funktion (risk att bandet slirar). Kontakta din vanliga DECATHLON-butik eller gå till www.decathlon.com avseende köp av smörjmedel.



CENTRERING AV LÖPBANDET

Löpbandet är inte längre centrerat:

Leta upp färgindikatorerna på löpbandets baksida.

Om den färg som syns är rött behöver bandet centreras. Den här åtgärden gör att löpbandet håller längre och förhindrar oönskade stopp.

Kör löpbandet i 4 km/h (2,5 mi/h) och ställ dig bakom maskinen.

• **Bandet är förskjutet åt vänster:**

Vrid den vänstra justerskruven ett halvt varv medurs.

• **Bandet är förskjutet åt höger:**

Vrid den högra justerskruven ett halvt varv medurs.

Låt löpbandet gå en stund, så att bandet kommer på plats (1 till 2 minuter) och upprepa sedan åtgärden vid behov. Tänk dock på att inte spänna bandet för hårt.

• **Löpbandet blockerats under löpningen**

Bandet är en slided som med tiden blir mindre spänd. Spänn det när det börjar slira (känns som om bandet glider, stötvisa hastighetsändringar).

Vrid de två justerskruvorna ett halvt varv medurs.

Upprepa åtgärden vid behov, men var försiktig så att du inte spänner bandet för hårt. Bandet är korrekt spänt om du kan lyfta upp kanterna 2-3 cm på varje sida

FELSÖKNING

Löpbandet startar inte eller stängs av under användning:

- Se till att nätsladden är ansluten till ett fungerande vägguttag (för att kontrollera om vägguttaget fungerar, anslut en lampa eller annan elektrisk enhet för att kontrollera).
- Kontrollera att nätsladden är ordentligt ansluten till baksidan av löpbandet.
- Kontrollera strömbrytaren på löpbandsramen nära nätsladden för att se till att den är i "I"-läge.
- Kontrollera säkringen.

Löpbandet låter:

- Gnidningsljud: Kontrollera att löpbandet är korrekt centrerat (löpbandet ska inte gnida mot sidorna).
- Gnisslande ljud: Inspektera och dra vid behov åt alla utvändiga delar på löpbandet.

Vissa ljud är dock relaterade till användning. De kan orsakas av att dina skor vidrör löpremmen eller att löpremmens värmeförseglingen passerar över rullarna.

Om min strömbrytare löser ut när jag använder mitt löpband:

Kontrollera att nätsladden är ansluten till ett vägguttag och inte ansluten via ett grenuttag eller förlängningsladd.

Kontrollera att endast ditt löpband är anslutet till 16A-strömbrytaren.

FELKODER

Felkod	Förklaring	Kontroller
--------	------------	------------

E1	Kommunikationsproblem mellan konsolen och styrkortet.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på den igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Stäng av löpbandet med på/av-knappen och dra ur sladden. 3. Kontrollera att konsolkabeln är ordentligt ansluten till konsolen och till styrkortet. 4. Kontrollera att konsolkabelns anslutningsstift inte är böjda eller trasiga. 5. Kontrollera att konsolkabeln inte har skadats, klämts eller skurits av vid monteringen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Den skadade delen (kabel, konsol eller styrkort) måste bytas ut. Kontakta teknisk support.
E4	Styrkortets säkerhetsrelä är skadat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på den igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Styrkortet måste bytas ut Kontakta teknisk support.
E5	Överströmsskydd motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på den igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Den skadade delen (motor eller styrkort) måste bytas ut. Kontakta teknisk support.
E7	Skydd av över- eller underspänning i bostadens elektriska nätverk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på den igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kontrollera att löpbandet inte är anslutet till en förlängningsladd eller grenuttag utan direkt i ett jordat uttag. 3. Låt en fackman kontrollera att uttagsspänningen i ditt hem är mellan 135 VAC och 279 VAC. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Den skadade delen (styrkort) måste bytas ut. Kontakta teknisk support.
E11	Styrkortet är överhettat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på den igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kontrollera att ditt löpband inte är placerat i en miljö som är för varm (veranda, bakom burspråk etc.). Löpbandet måste svalna. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Den skadade delen (styrkort) måste bytas ut. Kontakta teknisk support.
E12	Problem lutningsmotor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på den igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kontrollera att ditt löpband inte är placerat i en miljö som är för varm (veranda, bakom burspråk etc.). Löpbandet måste svalna. 3. Det är också möjligt att lutningsmotorn har blivit överansträngd vid användningen. Låt lutningsmotorn svalna. 4. Kontrollera att kablarna till lutningsmotorn är ordentligt anslutna till styrkortet. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Den skadade delen (lutningsmotor eller styrkort) måste bytas ut. Kontakta teknisk support.
E14	Problem lutningsmotor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på den igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kontrollera att kablarna till lutningsmotorn är ordentligt anslutna till styrkortet. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Den skadade delen (lutningsmotor) måste bytas ut. Kontakta teknisk support.

EFTERMARKNAD

Om du är nybörjare ska du börja med att under flera dagar träna med låg hastighet, utan att ta i för mycket, och lägga in raster för återhämtning vid behov. Öka sedan träningspassens antal eller tidslängd gradvis. Svanka inte med ryggen under träningen, utan håll den rak. Tänk på att se till att det rum där bandet står ventileras ordentligt under träningen.

- Underhåll/Uppvärmning: Ökande ansträngning efter 10 minuter Om du vill hålla dig i form eller tränar för rehabilitering ska du träna varje dag i minst 10 minuter. Med den här typen av övning låter du muskler och leder jobba på ett mjukt sätt, vilket gör att den kan användas som uppvärmning före mer intensiv fysisk aktivitet. Om du vill öka benens spänst väljer du en kraftigare lutning och ökar tidslängden för övningen.
- Aerob träning för att gå ned i vikt: Måttlig ansträngning i 35–60 minuter Den här träningstypen låter dig bränna kalorier på ett effektivt sätt. Man vinner inget på att spränga sina gränser. Det är hur ofta (minst 3 gånger i veckan) och hur länge du tränar (35 till 60 minuter) som tillåter dig att uppnå det bästa resultatet. Träna i medeltakt (måttlig ansträngning utan att bli andfådd). För att gå ner i vikt är det, förutom regelbunden fysisk aktivitet, en nödvändighet att äta en balanserad kost.
- Förbättra din uthållighet: Bibehållen ansträngning under 20 till 40 minuter Denna typ av träning bidrar till att stärka hjärtmuskeln och förbättra andningen. Träna minst 3 gånger per vecka i rask takt (snabb andning). Efter att du utfört flera träningspass, blir det lättare att hålla på en längre tid och i högre takt. Träning i högre takt (anaerobisk träning och träning i röd zon) är enbart avsedd för atleter och kräver en anpassad förberedelse.
- Återgång till lugn Efter varje träningspass, gå några minuter på låg hastighet för att gradvis föra kroppen till vila. Denna fas för att återgå till lugnet försäkrar en återgång till de kardiovaskulära och respiratoriska systemens, blodflödets och musklernas normala tillstånd. Detta bidrar till att eliminera negativa effekter såsom mjölksyra vars uppkomst är en av de främsta orsakerna till muskelsmärta (kramp och träningsvärk).
- Stretchning: Vi rekommenderar dig att stretcha efter varje pass för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

KOMMERSIELL GARANTI

DOMYOS lämnar garanti för denna produkt (delar och arbete), vid normala användningsförhållanden och räknat från inköpsdatumet (där datumet på kassakvittot ska gälla), under:

- på livstid för mattans svetsade metallstruktur
- 2 år för samtliga delar och arbete

DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DOMYOS egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Felaktig eller inadekvat användning
- Användning utöver det antalet timmar som rekommenderas i bruksanvisningen.
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö
- Felaktigt underhåll
- Felaktig montering
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av DOMYOS

Denna garanti utesluter inte den lagliga garantin som gäller i inköpslandet. För garantianspråk avseende din produkt, se tabellen på bruksanvisningens sista sida.

Odabrali ste proizvod marke DOMYOS te vam zahvaljujemo što ste nam poklonili svoje povjerenje. Bez obzira jeste li početnik ili iskusan sportaš, DOMYOS je vaš saveznik u naporima da ostanete u formi ili poboljšate svoju tjelesnu formu. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, na raspolaganju smo vam na web-adresi deathlon.hr. Tu ćete također pronaći savjete za vježbanje i pomoć u slučaju da vam zatreba. Želimo vam dobro vježbanje i nadamo se da će naša sprava DOMYOS ispuniti vaša očekivanja. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

PREZENTACIJA

Aktivnost šetanja ili trčanja na traci za trčanje predstavlja kompletan trening kardiovaskularnog i mišićnog sustava koji je namijenjen vježbačima početnicima i iskusnim sportašima. Navedena aktivnost ima sljedeće prednosti:

1. Poboljšava disanje i kardiovaskularni sustav
2. Održavanje forme
3. Tijelo se obnavlja izvođenjem prilagođenih vježbi
4. Gube se kilogrami zbog primjene prilagođenog plana prehrane

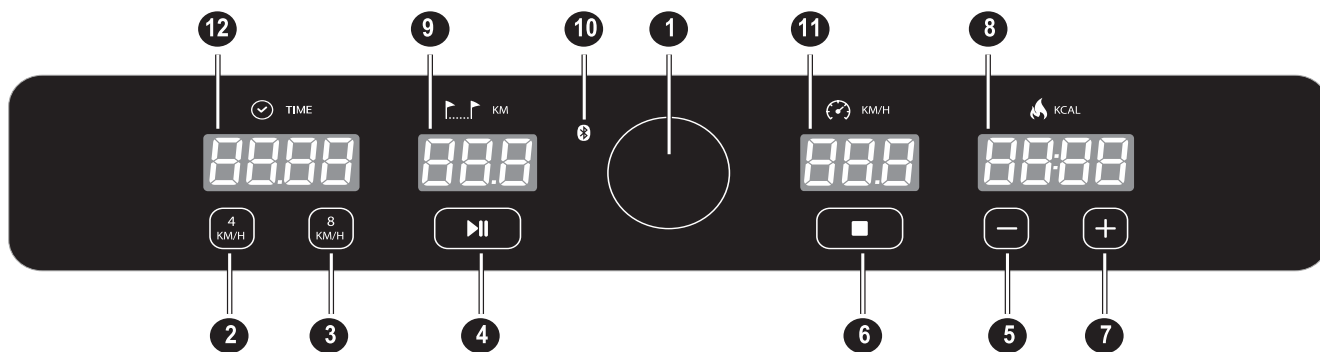
TEHNIČKE ZNAČAJKE

- Traka za trčanje namijenjena je šetanju i trčanju 1 do 12 km/h
- Veličina površine za trčanje je 45 x 120 cm.
- Vaša traka za trčanje opremljena je uređajem za 4 prikazivanje sljedećih parametara: vrijeme, udaljenost, brzina, kalorije, koji se prikazuju izravno na upravljačkoj ploči.
- Imate mogućnost pristupanja sustavu za trening i drugim sesijama putem aplikacije Domyos E Connected, dostupne na tabletima i pametnim telefonima povezanim s trakom za trčanje koristeći Bluetooth
- USB priključak čuva vaše elektronske uređaje zadužene za napajanje
- Ova traka za trčanje dolazi s daljinskim upravljačem za prilagođavanje brzine u bilo kojem trenutku bez dodirivanja konzole
- Traka za trčanje troši između 1000 i 1100 W s korisnikom težine 90 kg pri 10km/h.
- Razina buke mjeri se na 1 metar od površine stroja te na visini od 1,60 metara iznad tla: 70 dBa (pri max brzina 12 km/h, bez vodilice). Emisija zvuka pod opterećenjem veća je od one bez opterećenja.
- Traka je dizajnirana da se koristi do 5 h tjedno.

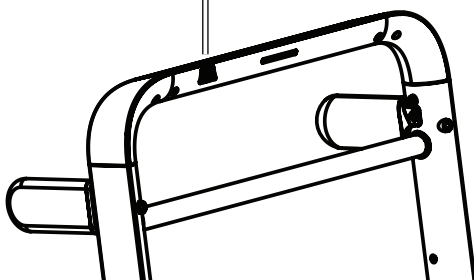
RAD KONZOLE

Tipke i zaslon

- | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| Pozicija daljinskog upravljača | 1 | 5 | Tipka Smanji brzinu (na dugi pritisak nastavlja se smanjivati) |
| Tipka za brzi pristup: 4 km/h | 2 | 6 | Tipka Stop |
| Tipka za brzi pristup: 8 km/h | 3 | 7 | Tipka Povečaj brzinu (na dugi pritisak nastavlja se povećavati) |
| Tipka Pokreni/pauziraj Button | 4 | 8 | Prozor na zaslonu: Vrijednost kalorija i srčane frekvencije (ako se aktivira, prikaz se izmjenjuje svakih 5 sekundi) |



- | | | | |
|---|----|----|---|
| Prozor na zaslonu: Udaljenost | 9 | 12 | Prozor na zaslonu: Vrijeme |
| Prozor na zaslonu: Bluetooth logo | 10 | 13 | USB priključak: Održava samo napajanje za vaš uređaj, ne podržava brzo punjenje |
| Prozor na zaslonu: Brzina (1 – 12 km/h) | 11 | | |



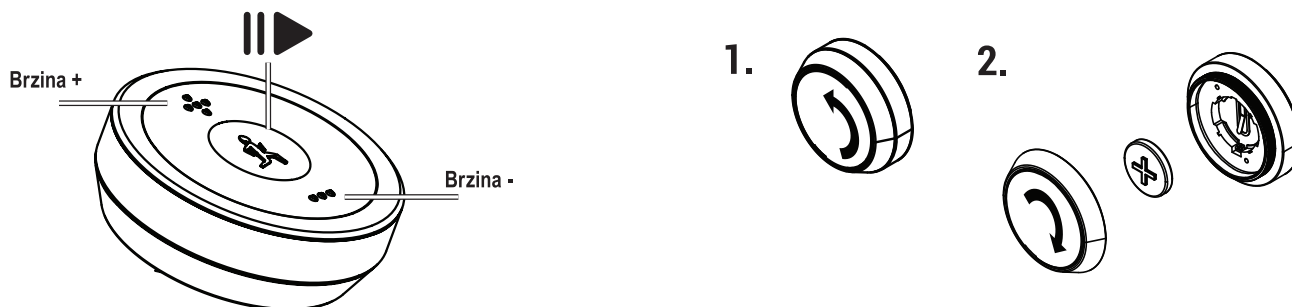
POKRETANJE

- Priključite kabel za napajanje.
- Pritisnite prekidač u blizini kabela za napajanje na „I“.
- Stanite na mjesto za postavljanje nogu na traci za trčanje.
- Pričvrstite nastavak sigurnosnog ključa na svoju odjeću.
- Sigurnosni ključ umetnite u predviđeni otvor na konzoli
- Vaš zaslon svijetli i vaša je traka za trčanje spremna za korištenje!

BRZO POKRETANJE

Način rada Brzo pokretanje omogućava vam izvođenje aktivnosti bez određenog programa tako da sami određujete brzinu i trajanje. Pritisnite gumb **START** i izvođenje se vježbe automatski pokreće uz brzinu od 1 km/h. Pritisnite tipke + i - za podešavanje brzine

DALJINSKI UPRAVLJAČ






Uparivanje daljinskog upravljača: Pritisnite + i - zajedno na 3 sekunde. Ako uparivanje uspije, treperi PLAVA LED žaruljica i čuje se ZVUČNI SIGNAL s konzole

Ako treperi CRVENA LED žaruljica, to znači da je razina napunjenosti baterije niska. Otklopite poklopac baterije i promijenite bateriju (CR 2032).

KOMPATIBILNOST S APLIKACIJOM DOMYOS E-CONNECTED

Traku za hodanje možete povezati putem sustava Bluetooth s aplikacijom Domyos E-Connected i partnerskim aplikacijama dostupnim na tabletu i pametnom telefonu. Bluetooth veza između trake i telefona uspostavlja se putem aplikacije.

UKLJUČI/ISKLUČI ZVUČNI SIGNAL NA KONZOLI:

Kada pritisnete tipku na konzoli, zvučni signal obavještava vas da je radnja zabilježena. Zvučni signal možete isključiti: Za pristup početnom zaslonu/zaslону dobrodošlice na konzoli, pritisnite gumb  nekoliko puta. Pritisnite gumb  za aktivaciju zvučnog signala / Pritisnite gumb  Za deaktivaciju zvučnog signala. Za izlaz pričekajte 5 sekundi dok se prikaz ne vrati na početni zaslon.

ODRŽAVANJE TRAKE ZA TRČANJE

Redovito održavanje neophodno je za osiguranje optimalnih performansi i dugotrajnosti trake za trčanje. Molimo da pročitate i slijedite dolje navedene upute. Ukoliko se traka za trčanje ne održava na propisani način, to može dovesti do njene prekomjerne istrošenosti i trajnih oštećenja. Prije bilo kakvog održavanja ili servisiranja, isključite traku iz struje. Ako imate bilo kakvo pitanje, obratite se trgovini Decathlon ili posjetite mrežno mjesto decathlon.com.



ODRŽAVANJE NAKON SVAKE UPORABE

Odspojite kabel za napajanje. Pregledajte i pravilno stegnite sve vanjske dijelove trake za trčanje. Istrošeni ili oštećeni dijelovi moraju se odmah zamijeniti te se traka ne smije koristiti dok se ne napravi zamjena. Za održavanje i popravak trake smiju se koristiti samo dijelovi koje je proizvođač isporučio ili odobrio.

ČIŠĆENJE:

- Prašina i znoj mogu brzo oštetiti vašu traku za trčanje. Preporučujemo vam da pažljivo očistite traku za trčanje nakon svake uporabe.
- Isključite uređaj, a zatim odspojite kabel za napajanje.
- Nanesite manju količinu blagog univerzalnog sredstva za čišćenje na krpu od 100%-tnog pamuka i obrišite prašinu i mrlje s rukohvata, držača, oslonca za stopala, okvira i poklopca motora.
- Ne koristite sredstvo za čišćenje ispod tepiha za trčanje.
- Nanesite manju količinu blagog univerzalnog sredstva za čišćenje na krpu od 100%-tnog pamuka i obrišite prašinu i mrlje s rukohvata, držača, oslonca za stopala, direktno na tepih za trčanje i ne koristite sredstva za čišćenje na bazi amonijaka ili kiselina.
- Uvjjerite se da je tepih ispravno centriran i pravilno zategnut. U tom slučaju ne trebate ništa podešavati. Ako tepih treba podešeti, podešavanje obavite prema niže navedenim uputama.





UPALJENA LAMPICA ZA SERVIS

Nakon svakih 200 km Kada se na traci prikaže „GO SERVICE“, potrebno je provjeriti stanje vaše trake: podmazivanje, zategnutost vijaka.. Sve savjete za održavanje možete pronaći na našoj internetskoj stranici. Da biste uklonili riječ „SERVICE“, zajedno s umetnutim sigurnosnim ključem istovremeno pritisnite tipke  i  3 sekunde.

POMOĆ PRI PRILAGODAVANJU NAPETOSTI TRAKE


Vaša traka za trčanje opremljena je pomoćnim programom za podešavanje napetosti trake. Ovaj program na zaslonu prikazuje vrijednost koju možete promijeniti zatezanjem ili otpuštanjem vijaka za podešavanje napetosti trake.

Da biste pristupili pomoćnom načinu rada, učinite sljedeće:

- Uklonite sigurnosni ključ Istovremeno držite pritisnute tipke  i  3 sekunde.
- Dvostruki zvučni signal obavijestit će vas da ste pristupili načinu konfiguracije.
- Konzola prikazuje «TEST START», pritisnite  i zamijenite sigurnosni ključ.
- Traka za trčanje trebala bi biti u pokretu, bez korisnika na njoj. Da biste pokrenuli traku u pomoćnom načinu rada, pritisnite tipku  u ovom načinu rada, zatim umetnite sigurnosni ključ.
- Traka će se onda pokrenuti do brzine od 5 km/h. Brzina se prikazuje na konzoli
- Kada se dostigne brzina od 5 km/h, zaslon prikazuje pomoćnu vrijednost. Vrijednost za postizanje optimalne postavke bez korisnika na pojasu za trčanje trebala bi biti: 1.09 (+/- 0.03)
- Evo kako promijeniti ovu vrijednost:



- Ako je vrijednost na zaslonu manja, potrebno je zategnuti traku za trčanje. Stoga je potrebno zategnuti 2 vijaka stražnjeg dijela, na isti način sa svake strane, i u smjeru kazaljke na satu.
- Ako je vrijednost veća, potrebno je olabaviti traku za trčanje. Stoga je potrebno olabaviti 2 vijaka stražnjeg dijela, na isti način sa svake strane, i u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.
- Pola okreta ključa = 0,03

- Pritisnom na tipku  uzastopno se prikazuju zasloni brzine, voltaže motora i temperature električnog sklopa. Ti zasloni nisu potrebni za podešavanje napetosti trake.

- Da biste u bilo kojem trenutku izašli iz pomoćnog načina rada, pritisnite gumb .

Podmazivanje daske

Preporučljivo je podmazati tepih kako bi se smanjilo trenje između tepiha i ploče. Podmazivanje nije potrebno ako su tragovi silikona vidljivi s unutarnje strane tepiha ili na ploči (vlažna i lagano zamašćena površina).

Isključite uređaj i odspojite kabel za napajanje.

Podignite rubove trake za trčanje i nanesite s unutarnje strane 5 do 10 ml silikona.*

Podignite rubove tepiha i premažite unutarnju stranu silikonom.* Uključite praznu traku na brzinu od 4 km na sat (2,5 milje na sat) i čekajte 10-20 sekundi.

Vaša je traka za trčanje sada spremna za uporabu!

*Upozorenje: prevelika količina silikona može biti štetna za ispravno funkcioniranje vaše trake za trčanje (opasnost od proklizavanja). Kako biste kupili sredstvo za podmazivanje, posjetite trgovinu DECATHLON ili mrežno mjesto www.decathlon.com.



CENTRIRANJE POJAŠA TRAKE ZA TRČANJE

Traka za trčanje nije centrirana:

Pronađite pokazatelje u boji na stražnjoj strani trake.

Ako su crvene boje, tada se traka treba centrirati. Tako čuvate traku i izbjegavate neočekivane zastoje u njezinom radu.

Pustite da se vaša traka okreće brzinom od 4 km/h (2,5 mi/h) i stanite iza nje.

• Traka je nagnuta ulijevo:

Okrenite lijevi vijak za namještanje za pola okreta u smjeru kazaljki na satu.

• Traka je nagnuta udesno:

Okrenite desni vijak za namještanje za pola okreta u smjeru kazaljki na satu.

Pustite da se vaša traka okreće neko vrijeme dok ne dođe u pravilan položaj (1 do 2 minute) te ponovite radnju ako je potrebno. Pazite da previše ne nategnete traku.

• Traka za trčanje zaprječuje se tijekom trčanja

Traka za trčanje podložna je trošenju tijekom vremena. Skinite je čim postane klizava (osjećaj klizavosti, udarci tijekom okretanja).

Okrenite 2 vijake za namještanje za pola okreta u smjeru kazaljki na satu.

Ponovite radnju ako je potrebno, ali pazite da previše ne nategnete traku. Traka za trčanje pravilno je nategnuta kada njezine rubove možete podignuti 2 do 3 cm sa svake strane.

RJEŠAVANJE NEPRAVILNOSTI

Traka za trčanje se ne pokreće niti gasi tijekom upotrebe:

- Provjerite je li kabel za napajanje priključen u funkcionalnu zidnu utičnicu (da biste provjerili funkcionira li zidna utičnica, priključite u nju svjetlo ili drugi električni uređaj da potvrdite).
- Provjerite je li kabel za napajanje pravilno priključen u stražnji dio trake za trčanje.
- Provjerite je li prekidač na okviru trake za trčanje u blizini kabela za napajanje postavljen na položaj «I».
- Provjerite osigurač.

Tijekom rada trake za trčanje čuje se buka:

- Struganje: Provjerite je li traka za trčanje pravilno centrirana (traka ne smije strugati o bočne strane).
- Škripanje: Provjerite i, ako je potrebno, pritegnite vanjske dijelove trake za trčanje.

Neki zvukovi povezani su s upotrebom trake. Mogu biti uzrokovani trenjem između vaših tenisica i trake za trčanje ili prelaskom trake za trčanje preko valjaka.

Ako se kućni prekidač isključuje u vrijeme korištenja trake:

Provjerite je li kabel za napajanje uključen u zidnu utičnicu, a ne u razdjelnu utičnicu ili u produžni kabel.

Provjerite je li samo vaša traka za trčanje priključena na prekidač od 16 A.

KODOVI GREŠAKA

Kod pogreške	Obrazloženje	Provjere



E1	Problem u komunikaciji između upravljačke ploče i upravljačke kartice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje isključite traku na jednu minutu, a zatim je ponovno uključite. Ako se problem ne riješi, prijedite na 2. korak. 2. Isključite traku pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje i isključite je iz utičnice. 3. Provjerite je li kabel upravljačke ploče ispravno spojen na upravljačku ploču i na upravljačku karticu. 4. Provjerite da pinovi utikača kabela upravljačke ploče nisu savinuti ili slomljeni. 5. Provjerite da kabel upravljačke ploče nije oštećen, zgnječen ili prerezan prilikom sastavljanja. Ako se problem ne riješi, prijedite na 6. korak. 6. Oštećeni dio (kabel, upravljačka ploča ili upravljačka kartica) morat će se promijeniti. Kontaktirajte tehničku podršku.
E4	Oštećenje sigurnosnog releja upravljačke kartice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje isključite traku na jednu minutu, a zatim je ponovno uključite. Ako se problem ne riješi, prijedite na 2. korak. 2. Potrebno je promijeniti upravljačku karticu. Kontaktirajte tehničku podršku.
E5	Nadstrujna zaštita motora	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje isključite traku na jednu minutu, a zatim je ponovno uključite. Ako se problem ne riješi, prijedite na 2. korak. 2. Potrebno je promijeniti oštećeni dio (motor ili upravljačku karticu). Kontaktirajte tehničku podršku.
E7	Zaštita od prenapona ili podnapona električne mreže stambenog prostora.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje isključite traku na jednu minutu, a zatim je ponovno uključite. Ako se problem ne riješi, prijedite na 2. korak. 2. Provjerite da traka za trčanje nije uključena u produžni kabel ili razdjelnu utičnicu, već treba biti izravno uključena u utičnicu s uzemljenjem. 3. Neka stručnjak provjeri je li napon utičnice u vašem domu između 135 VAC i 279 VAC. Ako se problem ne riješi, prijedite na 4. korak. 4. Potrebno je promijeniti oštećeni dio (upravljačku karticu). Kontaktirajte tehničku podršku.
E11	Pregrijavanje upravljačke kartice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje isključite traku na jednu minutu, a zatim je ponovno uključite. Ako se problem ne riješi, prijedite na 2. korak. 2. Provjerite da traka za trčanje nije postavljena pored izvora topline (veranda, pored panoramskih prozora i sl.). Temperatura trake trebala bi se spustiti. Ako se problem ne riješi, prijedite na 3. korak. 3. Potrebno je promijeniti oštećeni dio (upravljačku karticu). Kontaktirajte tehničku podršku.
E12	Problem s motorom za nagib	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje isključite traku na jednu minutu, a zatim je ponovno uključite. Ako se problem ne riješi, prijedite na 2. korak. 2. Provjerite da traka za trčanje nije postavljena pored izvora topline (veranda, pored panoramskih prozora i sl.). Temperatura trake trebala bi se spustiti. 3. Također, moguće je motor za nagib preopteretiti upotrebom. Pustite motor za nagib da se ohladi. 4. Provjerite jesu li kabeli motora za nagib ispravno priključeni na upravljačku karticu. Ako se problem ne riješi, prijedite na 5. korak. 5. Potrebno je promijeniti oštećeni dio (motor za nagib ili upravljačku karticu). Kontaktirajte tehničku podršku.
E14	Problem s motorom za nagib	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomoću prekidača za uključivanje/isključivanje isključite traku na jednu minutu, a zatim je ponovno uključite. Ako se problem ne riješi, prijedite na 2. korak. 2. Provjerite jesu li kabeli motora za nagib ispravno priključeni na upravljačku karticu. Ako se problem ne riješi, prijedite na 3. korak. 3. Potrebno je promijeniti oštećeni dio (motor za nagib). Kontaktirajte tehničku podršku.

SERVIS NAKON PRODAJE

Ako ste početnik, započnite s treniranjem na malim brzinama, bez prenaprezanja i odmarajte se prema potrebi. Postupno povećavajte broj ili trajanje treninga. Tijekom vježbanja svakako provjetravajte prostoriju u kojoj se nalazi traka za trčanje.

- Održavanje / Zagrijavanje: Postupni tjelesni napor od 10 minuta Kako biste održavali kondiciju ili za rehabilitaciju, vježbajte svaki dan bar 10 minuta. Ova vrsta vježbe omogućava dobar trening za mišiće i zglobove te se može upotrebljavati za zagrijavanje prije intenzivnijih treninga. Kako biste ojačali mišiće nogu, izaberite nagib te uvećajte trajanje vježbe.
- Aerobna vježba za mršavljenje: Umjeren napor od 35 do 60 minuta Ova vrsta treninga može učinkovitije sagorijevati kalorije. Vježbajte do svojih granica izdržljivosti, učestalo (najmanje 3 puta tjedno) u trajanju od 35-60 minuta, da biste postigli najbolje rezultate. Vježbajte na prosječnoj brzini (umjeren, bez velikog

- napora). Da biste izgubili težinu, uz redovitu tjelesnu aktivnost, bitno je držati se i uravnotežene prehrane.
- Povećanje izdržljivosti: Neprekidni tjelesni napor tijekom 20 do 40 minuta Ova vrsta treninga pomaže ojačati srčani mišić i poboljšati pravilno disanje. Vježbajte najmanje tri puta tjedno žustrim tempom (ubrzano disanje). Kao i kod aerobnog treninga, s vremenom možete povećavati učestalost i trajanje vježbanja. Trening brzim tempom (anaerobni rad i rad u crvenoj zoni) rezerviran je za sportaše i zahtijeva adekvatnu pripremu.

- Usporavanje Nakon svakog treninga, nekoliko minuta hodajte na maloj brzini što će postupno omogućiti vašem tijelu da se odmori. Ova faza osigurava povratak na normalan kardiovaskularni i respiratorni sustav te protok krvi u mišićima. To eliminira kontra-efekte kao što je nakupljanje mliječne kiseline čija je akumulacija glavni uzrok bolova u mišićima (grčevi i ukočenost).
- Istezanje: Nakon svakog treninga savjetujemo vam da se istegnute kako biste opustili mišiće i ubrzali oporavak.

KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS jamči za ovaj proizvod (dijelove i rad), pod uvjetom normalne upotrebe od datuma kupnje (datum navedenog na računu) do:

- Metalna struktura podstavljena tepihom ima neograničen rok trajanja

- 2 godine za sve dijelove i rad

Obveza marke Domyos koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke Domyos.

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja uzrokovanih transportom
- korištenja i/ili skladištenja na otvorenom ili u vlažnom okolišu
- pogrešnog sastavljanja
- pogrešne ili nenamjenske uporabe
- pogrešnog održavanja
- vršenja popravaka od strane nekog tko nije ovlašten od strane tvrtke Domyos
- Upotreba u duljem razdoblju nego što je navedeno u uputama za upotrebu.

Komercijalno jamstvo ne isključuje jamstvo zajamčeno zakonodavstvom zemlje u kojoj je sprava kupljena. Da biste iskoristili jamstvo na proizvod, pogledajte tablicu na posljednjoj stranici uputa za upotrebu.

Izbrali ste izdelek blagovne znamke Domyos. Zahvaljujemo se vam za vaše zaupanje. Če ste začetnik ali izkušen športnik vam znamka Domyos pomaga ostati v dobri fizični pripravljenosti oziroma vam pomaga le-to razviti. Naše ekipe si prizadevajo, da bi vam ponudile najboljše izdelke. Za morebitne pripombe, vprašanja ali predloge smo vam na voljo na naši spletni strani decathlon.com. Tam boste našli tudi nasvete za vadbo ali pomoč, če jo potrebujete. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek Domyos v celoti izpolnil vašo pričakovanja. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

PREDSTAVITEV

Hoja ali tek na tekalni stezi tako začetnikom kot tudi izkušenim športnikom omogoča popolno aerobno in mišično vadbo. Prednosti takšne vadbe so:

1. Izboljšanje dihalnega in srčno-žilnega sistema.
2. Ohranjanje kondicije
3. Rehabilitacija s pomočjo prilagojene vadbe.
4. Izguba odvečne teže s pomočjo prilagojenega načrta prehranjevanja.

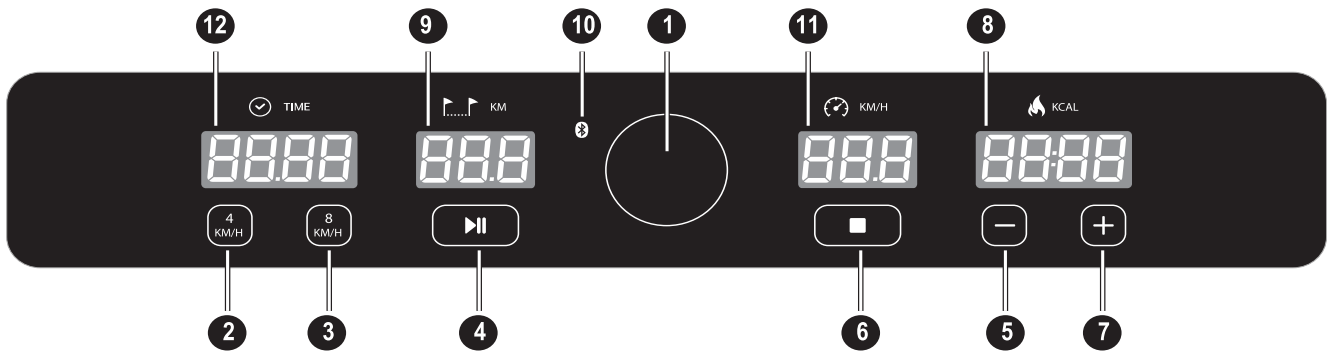
TEHNIČNE INFORMACIJE

- Tekalna steza je zasnovana za hojo ali tek 1 do 12 km/h
- Tekalni trak meri 45 cm x 120 cm.
- Tekalna steza omogoča prikaz 4 naslednjih funkcij: čas, razdalja, hitrost, kalorije, neposredno na konzoli.
- Z aplikacijo Domyos E Connected, ki je na voljo na tablicah in pametnih telefonih,
- Povezanih prek Bluetootha z vašo tekalno stezo, imate možnost dostopa do sistema treniranja in do več seans
- Vrata USB hranijo vaše elektronske naprave v napetosti
- Ta tekalna steza je opremljena z daljinskim upravljalnikom, s katerim lahko kadar koli prilagodite hitrost, ne da bi se dotaknili konzole.
- Poraba električne energije tekalne steze za uporabnika, ki tehta 90 kg, pri 10 km/h znaša med 1000 in 1100 vatov.
- Nivo zvočnega tlaka, izmerjen v območju 1 metra naprave in na višini 1,60 metra od tal je: 70 dBA (pri max hitrost 12 km/h, brez tekačev). Emisije hrupa pod obremenitvijo so višje od teh brez obremenitve.
- Tekalna steza je namenjena za 5-urno uporabo na teden.

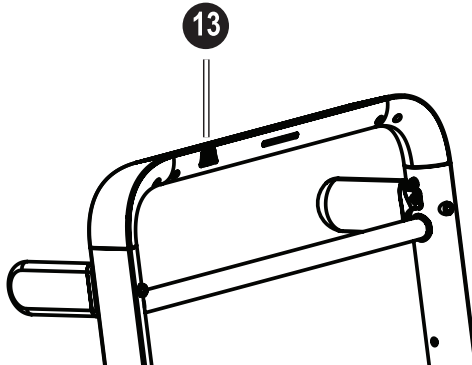
DELOVANJE KONZOLE

Gumbi in zaslonski elementi

- | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Položaj daljinskega upravljalnika | 1 | 5 | Gumb za zmanjšanje hitrosti (Če ga dolgo držite se zmanjševanje nadaljuje) |
| Gumb za hitri dostop: 4 km/h | 2 | 6 | Gumb stop |
| Gumb za hitri dostop: 8 km/h | 3 | 7 | Gumb za povečanje hitrosti (Če ga dolgo držite se povečanje nadaljuje) |
| Gumb start/pavza | 4 | 8 | Okno na zaslonu: Vrednost kalorij in srčnega utripa (če je aktivirano, se izmenično preklaplja vsakih 5 sekund) |



- | | | | |
|--------------------------------------|----|----|---|
| Okno na zaslonu: Razdalja | 9 | 12 | Okno na zaslonu: Čas |
| Okno na zaslonu: Logotip Bluetooth | 10 | 13 | Vhod USB: Ohranja samo napajanje vaše naprave, ne podpira hitrega polnjenja |
| Okno na zaslonu: Hitrost (1-12 km/h) | 11 | | |



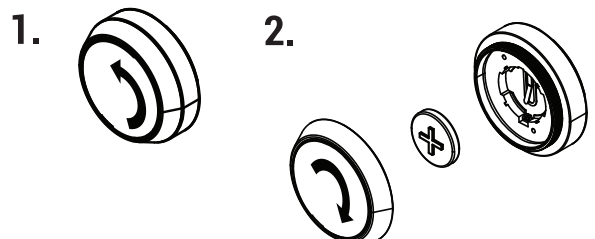
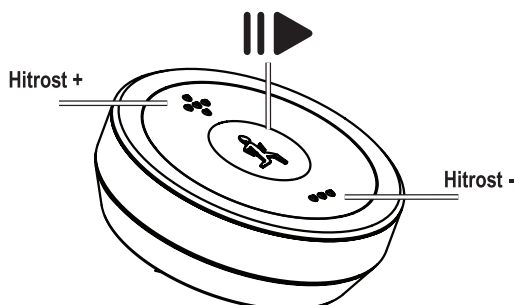
VKLOP NAPRAVE

- Priključite napajalni kabel.
- Stikalo, ki se nahaja poleg napajalnega kabla obrnite na »I«.
- Stopite na oporo za noge na tekalni stezi.
- Na oblačilo pritrdite sponko varnostnega ključa.
- Ključ vstavite v za to predvideno odprtino na konzoli
- Zaslonski prikaz prižge in vaša tekalna steza je pripravljena za uporabo!

HITER ZAGON

Način hitrega zagona vam omogoča vadbo brez določenega programa, pri čemer sami določate hitrost in trajanje vadbe. Pritisnite na gumb START in vaša vadba se bo samodejno pričela s hitrostjo 1 km/h. Pritisnite gumba + in -, da prilagodite hitrost

DALJINSKI UPRAVLJALNIK






Povezava z daljinskim upravljalnikom: Pritisnite + in - skupaj za 3 sekunde, pri povezavi utripa MODRA LED lučka in zasliši se SIGNAL iz konzole.

Če se pojavi utripajoča RDEČA LED je baterija prazna. Odprite pokrov za baterijo in jo zamenjajte (CR 2032).

ZDRUŽLJIVOST Z APLIKACIJO Domyos E-CONNECTED

Steza lahko prek povezave Bluetooth povežete z aplikacijo Domyos E-Connected ali partnerskimi aplikacijami, ki so na voljo na pametnih telefonih in tabličnih računalnikih. Povezava Bluetooth med stezo in telefonom je vzpostavljena prek aplikacije.

VKLOP/IZKLOP ZVOČNEGA SIGNALA NA KONZOLI:

Ko pritisnete tipko na konzoli, se oglasi zvočno opozorilo, ki vas obvesti, da je dejanje potrjeno. Zvočni signal lahko izklopite. Če želite dostopati do začetnega zaslona/zaslona dobrodošlice na konzoli, večkrat pritisnite gumb . Za vklop zvočnega signala pritisnite gumb  / Za izklop zvočnega signala pritisnite na gumb . Za izhod počakajte 5 sekund, da se zaslon vrne na začetni zaslon.

VADBA NA VAŠI TEKALNI STEZI

Napravo je treba obvezno redno vzdrževati, da se zagotovi optimalna zmogljivost in dolga življenjska doba tekalne steze. Preberite in upoštevajte navodila spodaj. Če tekalne steze ne vzdržujete v skladu s predpisi, lahko pride do prevelike obrabe steze in nepopravljivih poškodb. Pred vzdrževanjem ali servisiranjem izklopite vse električne priključke. V primeru morebitnih vprašanj se obrnite na trgovino Decathlon ali obiščite spletno stran decathlon.com.



VZDRŽEVANJE PO VSAKI UPORABI

Odklopite napajalni kabel. Preglejte in pravilno pritrdite vse zunanje dele tekalne steze. Nemudoma zamenjajte poškodovane ali obrabljene dele tekalne steze ali pa tekalno stezo umaknite iz uporabe, dokler ne poskrbite za popravilo. Za popravilo tekalne steze lahko uporabite le dele, ki jih je odobril ali priskrbel proizvajalec ali dobavitelj.

ČIŠČENJE:

- Prah in znoj lahko hitro poškodujeta vašo tekalno stezo. Priporočamo, da znoj po vsaki uporabi obrišete.
- Izklopite tekalno stezo in jo izključite iz napajanja.
- Nanesite majhno količino neagresivnega univerzalnega čistilnega sredstva na krpo iz 100-odstotnega bombaža, pobrišite prah in madeže na ročajih, ogrodju, območju za počitek, spodnjem delu tekalne steze in pokrovu motorja.
- Za čiščenje tekalne steze ne uporabljajte čistilnih sredstev.
- Nanesite majhno količino neagresivnega univerzalnega čistilnega sredstva na krpo iz 100-odstotnega bombaža ter pobrišite nadzorno ploščo in zaslone. Ne razpršite čistilnega sredstva neposredno na tekalno stezo in ne uporabljajte čistilnih sredstev na osnovi amoniaka ali kislin.
- Prepričajte se, da je trak za tek poravnal na sredino in ustrezno raztegnjen. Če je nastavev ustrezna, vam ni treba dodatno nastavljati tekalne steze. Če je nastavev treba prilagoditi, glejte opis spodaj.





PRIKAŽE SE SERVISNA LUČKA

Vsakih 200 km ko steza prikazuje »GO SERVICE« to pomeni, da morate poskrbeti za vzdrževanje: podmazovanje, zategovanje vijakov itd Vse naše nasvete za vzdrževanje najdete na naši spletni strani. Za odstranitev besede »SERVICE« morate imeti vstavljen varnostni ključ, hkrati pritisniti tipki  in  ter ju držite 3 sekunde.

POMOČ PRI PRILAGAJANJU NAPETOSTI TRAKU

Steza ima program, ki vam pomaga prilagoditi napetost traku. Program na zaslonu prikaže vrednost, ki jo lahko prilagodite s privijanjem in odvijanjem vijakov za nastavev napetosti traku.

Za dostop do načina pomoči izvedite naslednje korake:

- Izvlčite varnostni ključ Hkrati pritisnite tipki  in  ter ju držite 3 sekunde.
- Dvojno zvočno opozorilo vas bo obvestilo, da se nahajate v načinu nastavev.
- Na konzoli se prikaže napis »TEST START«, pritisnite  in zamenjajte varnostni ključ.
- Steza naj deluje brez uporabnika na njej. Za zagon steze v načinu pomoči pritisnite  v načinu, nato pa vstavite varnostni ključ.
- Steza bo začela delovati do hitrosti 5 km/h. Hitrost je prikazana na konzoli
- Ko bo dosegla hitrost 5 km/h, bo zaslon prikazal vrednost za pomoč. Vrednost za doseg optimalne nastavev brez uporabnika na tekaškem pasu mora biti: 1.09 (+/- 0.03)
- To vrednost spremenite tako:



- Če je vrednost na zaslonu nižja, morate trak zategniti. Na zadnjem valju na vsaki strani v smeri urinega kazalca enako zategnite dva vijaka.
- Če je vrednost višja, morate trak popustiti. Na zadnjem valju morate na vsaki strani v nasprotni smeri urinega kazalca enako odvit dva vijaka.
- Polovični obrat s ključem = 0,03

S pritiskom na tipko  zaporedoma prikazete zaslon hitrosti, napetosti motorja in temperaturo elektronske plošče. Zasloni med nastavljanjem napetosti traku ne delujejo.

Za izhod iz načina pomoči lahko v kateremkoli trenutku pritisnete tipko .

Mazanje deske

priporočeno je, da trak tekalne steze namažete ter tako omejite trenje med trakom in ploskvijo za tek na ogrodju. Mazanje ni potrebno, če so na notranji strani traku tekalne steze ali na ploskvi za tek nameščeni silikonski trakovi (ploskev je vlažna in rahlo namaščena).

izklopite tekalno stezo in jo izključite iz napajanja.

Dvignite robove tekalnega traku in namažite spodnjo stran s 5 do 10 ml silikona.*

Ponovno priključite in vklopite tekalno stezo. Tekalna steza pustite delovati s hitrostjo 4 km/h približno 10 do 20 sekund. V tem času naj je nihče ne uporablja.

Tekalna steza je zdaj pripravljena na uporabo!

*Pozor, zaradi prevelike količine silikona lahko pride do nepravilnega delovanja tekalne steze (tveganje zdrsov). Glede nakupa maziva se obrnite na trgovino DECATHLON ali pa informacije poiščite na spletni strani www.decathlon.com.



CENTRIRANJE TEKALNI PASU

Tekalni trak ni centriran:

Poiščite barvne oznake na zadnji strani tekalne steze.

Če vidite rdečo barvo, morate trak ponovno centrirati. Na ta način boste ohranili kakovost tekalnega traku in preprečili nepričakovane zaustavitve.

Pustite, da vaša tekalna steza deluje pri 4 km/h (2,5 mi/h) in se postavite za napravo.

• Trak je premaknjen v levo:

Levi nastavitveni vijak zavrtite za pol obrata v smeri urinih kazalcev.

• Trak je premaknjen v desno:

Desni nastavitveni vijak zavrtite za pol obrata v smeri urinih kazalcev.

Pustite, da tekalna steza deluje toliko časa, da se trak vrne na svoje mesto (1 do 2 minuti) in po potrebi ponovite postopek. Pazite, da trak ni preveč napet.

• Med vadbo se tekalni trak zatika:

Tekalni trak je potrošni del, ki sčasoma izgubi svojo napetost. Takoj ko začne drseti, ga ponovno napnite (občutek drsenja, sunki hitrosti).

Oba nastavitvena vijaka zavrtite za pol obrata v smeri urinih kazalcev.

Po potrebi ponovite postopek, vendar pazite, da traku ne napnete preveč. Trak je pravilno napet, če lahko privzdignete robove za 2 do 3 cm z vsake strani.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

Tekalna steza se med uporabo ne vklopi ali se izklopi:

- Prepričajte se, da je napajalni kabel priključen v delujočo stensko vtičnico (če želite preveriti, ali vtičnica deluje, vključite luč ali drugo električno napravo).
- Preverite, ali je napajalni kabel pravilno priključen na zadnji del tekalne steze.
- Preverite stikalo na okvirju tekalne steze blizu napajalnega kabla in preverite, da je v položaju »I«.
- Preverite varovalko.

Tekalna steza proizvaja hrup:

- Hrup zaradi drgnjenja: Preverite, ali je tekalni trak pravilno centriran (trak se ne sme drgniti ob straneh).
- Hrup zaradi škripanja: Preglejte in po potrebi privijte vse zunanje dele tekalne steze.

Vendar pa so nekateri hrupi povezani z uporabo. Lahko jih povzročijo vaši čevlji, ki se drgnejo ob tekalni trak ali prehod toplotnega tesnila iz tekalnega traku preko valjev.

Če se moj hišni odklopnik aktivira med uporabo moje podloge:

Preverite, ali je napajalni kabel priključen v stensko vtičnico in ni priključen prek naprave z več vtičnicami ali podaljška.

Preverite, ali je v odklopnik 16A priključena samo vaša tekalna steza.

KODE NAPAK

Napačna koda	Pojasnilo	Preverjanja
--------------	-----------	-------------

E1	Težava s komunikacijo med konzolo in nadzorno kartico	<ol style="list-style-type: none"> S stikalom za vklop/izklop izklopite stezo za eno minuto, nato jo ponovno vklopite. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 2. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Izklopite tekalno stezo s stikalom za vklop/izklop in jo izključite. Preverite, ali je kabel konzole pravilno priključen na konzolo in nadzorno ploščo. Preverite, ali zatiči priključka kabla konzole niso upognjeni ali zlomljeni. Preverite, da kabel konzole ni poškodovan, sploščen ali prerezan pri montaži. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 6. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovani del (kabel, konzola ali nadzorna kartica) bo treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično podporo.
E4	Poškodovan varnostni rele nadzorne plošče	<ol style="list-style-type: none"> S stikalom za vklop/izklop izklopite stezo za eno minuto, nato jo ponovno vklopite. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 2. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Nadzorno kartico je treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično podporo.
E5	Zaščita motorja pred povišanim tokom	<ol style="list-style-type: none"> S stikalom za vklop/izklop izklopite stezo za eno minuto, nato jo ponovno vklopite. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 2. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovani del (motor ali nadzorna kartica) je treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično podporo.
E7	Zaščita pred prenapetostjo ali podnapetostjo električnega omrežja stanovanja	<ol style="list-style-type: none"> S stikalom za vklop/izklop izklopite stezo za eno minuto, nato jo ponovno vklopite. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 2. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Preverite, ali tekalna steza ni priključena na podaljšek ali napravo z več vtičnicami, ampak neposredno v ozemljeno vtičnico. Strokovnjak naj preveri, ali je vtičnica na vašem domu med 135 VAC in 279 VAC. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 4. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovani del (nadzorna kartica) bo treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično podporo.
E11	Pregrevanje nadzorne kartice	<ol style="list-style-type: none"> S stikalom za vklop/izklop izklopite stezo za eno minuto, nato jo ponovno vklopite. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 2. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Preverite, ali vaša tekalna steza ni postavljena v prevroče okolje (balkon, pred oknom itd.). Temperatura tekalne steze mora upasti. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 3. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovani del (nadzorna kartica) bo treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično podporo.
E12	Težava z motorjem za uravnavanje naklona	<ol style="list-style-type: none"> S stikalom za vklop/izklop izklopite stezo za eno minuto, nato jo ponovno vklopite. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 2. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Preverite, ali vaša tekalna steza ni postavljena v prevroče okolje (balkon, pred oknom itd.). Temperatura tekalne steze mora upasti. Možno je tudi, da je bil motor za uravnavanje naklona preobremenjen z uporabo. Pustite, da se motor za uravnavanje naklona ohladi. Preverite, ali so kabli motorja za uravnavanje naklona varno priključeni na nadzorno ploščo. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 5. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovani del (motor za uravnavanje naklona ali nadzorna plošča) bo treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično podporo.
E14	Težava z motorjem za uravnavanje naklona	<ol style="list-style-type: none"> S stikalom za vklop/izklop izklopite stezo za eno minuto, nato jo ponovno vklopite. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 2. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Preverite, ali so kabli motorja za uravnavanje naklona varno priključeni na nadzorno ploščo. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 3. korak</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovani del (motor za uravnavanje naklona) bo treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično podporo.

POPRODAJNA SLUŽBA

Če ste začetnik, začnite tako, da nekaj dni vadite z majhno hitrostjo, brez forsiranja, in si po potrebi vzemite čas za počitek. Postopno povečajte število ali trajanje vadbenih sej. Med vadbo ne pozabite dobro prezračiti prostora, v katerem se nahaja tekalna steza.

- Pridobivanje telesne pripravljenosti in ogrevanje Stopnjevanje vadbe po 10 minutah Za vzdrževanje kondicije ali rehabilitacijo, vsak dan vadite vsaj 10 minut. Takšna vrsta vadbe vam omogoča, da mišice in sklepe obremenjujete počasi in jo lahko uporabljate za ogrevanje pred začetkom intenzivnejše fizične vadbe. Za povečanje tonusa nog izberite večji naklon in podaljšajte čas vadbe.

- Aerobna vadba za izgubo telesne teže: Srednja intenzivnost, ki traja od 35 do 60 minut. S to obliko vadbe učinkovito izgorevate kalorije. Ne se naprezati prek teh omejitev, saj sta to režim (najmanj 3-krat na teden) in trajanje seans (od 35 do 60

minut), ki zagotavljata najboljše rezultate. Vadite z zmerno hitrostjo (zmerni napor, ne da bi se zadihal). Za zmanjšanje telesne teže je ob redni telesni vadbi pomembna tudi uravnotežena prehrana.

- Izboljšanje vzdržljivosti: Intenzivna obremenitev od 20 do 40 minut S to vadbo okrepite srčne mišice in izboljšate delovanje dihal. Vadite najmanj 3-krat na teden z enakomernim ritmom (hitro dihanje). Ustrezno vadbi boste lahko napor podaljšali in izboljšali ritem. Vadba z zelo hitrim ritmom (anaerobna vadba ali vadba v rdečem območju) je predvidena za športnike in ob prilagojeni pripravi.

- Ohlajitev Po vsaki vadbi še nekaj minut počasi hodite, da se organizem postopoma umiri. Ta faza pomiritev je pogoj za vzpostavitev normalnega stanja kardiovaskularnega in dihalnega sistema, krvnega pretoka in mišic. Na ta način preprečite neželene učinke, kot je kopičenje mlečne kisline v obtoku in glavne vzroke za bolečine v mišicah (krči in druge bolečine).

- Raztezne vaje: Priporočamo, da bo vsaki vadbi izvedete raztezne vaje, da sprostito mišice, kar bo pospešilo regeneracijo.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DOMYOS nudi garancijo za ta izdelek (za dele in izdelavo) pod normalnimi pogoji uporabe. Garancija začne veljati od dneva nakupa (kot dokazilo služi datum, ki je naveden na računu) in velja:

- Doživljenjska garancija za kovinsko konstrukcijo tekalne steze.
- 2 leti za dele in izdelavo.

V okviru te garancije so obveznosti podjetja Domyos omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja Domyos.

Ta garancija ne velja:

- Poškodbe, nastale med transportom
- Nepravilna uporaba ali nenormalna uporaba
- Uporaba oziroma shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju
- Nepravilno vzdrževanje
- Nepravilna montaža
- Popravila, ki jih opravijo serviserji brez dovoljenja Domyos
- Uporaba presega priporočeno število ur, ki je navedeno v navodilih.

Ta tržna garancija ne izključuje pravnih garancij, veljavne v državi nakupa. Napotke, kako izkoristiti garancijo za vaš izdelek, si oglejte v tabeli na zadnji strani navodil za uporabo.

DOMYOS markasının ürünlerinden birini seçtiniz; bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster yeni başlamış ister iyi düzeyde bir sporcu olun, formda kalmak veya fiziksel kondisyonunuzu geliştirmek için Domyos yanınızdır. Ekiplerimiz, kullanımınız için daima daha iyi ürünler tasarlamaya çalışmaktadır. Ürünlerimize ilişkin eleştirileriniz, önerileriniz veya sorularınız olması durumunda, bize decathlon.com üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca ihtiyaç duyduğunuzda yaptığımız aktiviteye ilişkin tavsiyeler ve destek de bulacaksınız. Keyifli antrenmanlar dileriz ve bu Domyos ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz.

SUNUM

Koşu bandı üzerinde yürüme veya koşma faaliyeti, yeni başlayanlardan düzenli olarak spor yapanlara dek, kalp ve kaslar açısından komple bir antrenman sağlar. Bu faaliyet şu faydaları sağlar:

1. Solunum ve kalp damar sistemini iyileştirmek,
2. Formda kalma
3. Uygun egzersizler ile bedenini rehabilite etmek,
4. Uygun bir beslenme rejimi ile birlikte uygulandığında, kilo vermek.

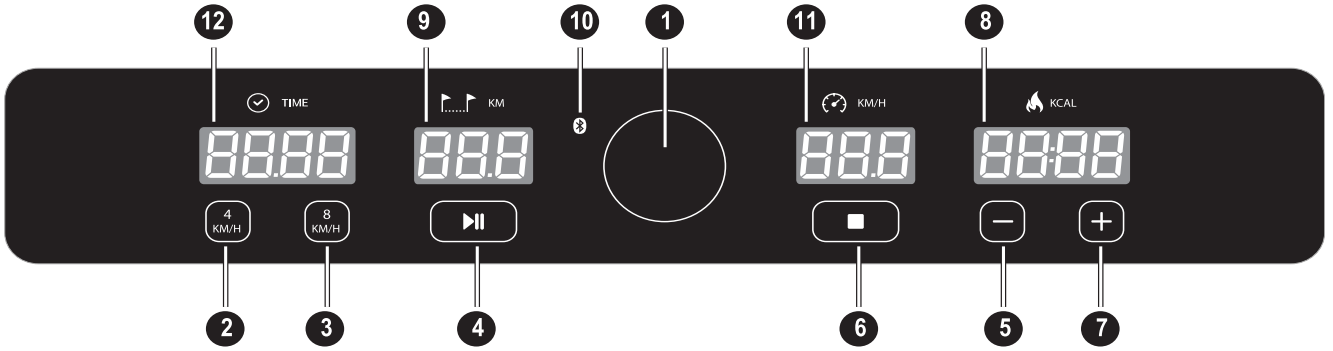
TEKNİK ÖZELLİKLER

- Bu koşu bandı, koşu ve yürüme için tasarlanmıştır. Bu koşu bandı, 1 ila 12km/sa koşu ve yürüme için
- Koşu yüzeyi, 45cm x 120cm'dir.
- Koşu bandınız, konsolu üzerinden, doğrudan bilgi görüntüleme fonksiyonlarına 4 sahiptir: Zaman, mesafe, hız, harcanan kalori.
- Koşu bandınızın bluetooth aracılığı ile bağlanabilen tabletlerde ve akıllı telefonlarda bulabileceğiniz Domyos E Connected uygulaması ile özel ders sistemine ve daha fazla oturmaya erişim seçeneğine sahipsiniz
- USB portu, elektronik cihazlarınızı sorumlu tutar
- Bu koşu bandı, herhangi bir zamanda konsola dokunmadan hızınızı ayarlamak için uzaktan kumanda ile birlikte gelir.
- Koşu bandının elektrik tüketimi, 90 kg bir kullanıcı için, 10 km/saat hızda, 1000 ila 1100 watt arasında değişiklik gösterebilir.
- Makine yüzeyine 1 m mesafede ve zeminden 1,60 m yükseklikte ölçülen akustik basınç düzeyi: 70 dBa (Maksimum hız 12 km/sa, koşucular olmadan). Yük varken daha yüksek bir gürültü emisyonu sağlanır.
- Bu koşu bandı, haftada 5 saate dek kullanım için tasarlanmıştır.

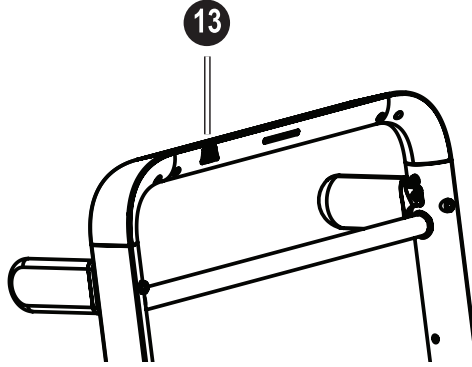
KONSOLUN ÇALIŞMASI

Tuşlar ve göstergeler

- | | | | |
|---------------------------|---|---|---|
| Uzaktan kumanda pozisyonu | 1 | 5 | Hız Azaltma Tuşu (uzun süre basıldığında azaltmaya devam eder) |
| Hızlı erişim tuşu: 4 km/s | 2 | 6 | Durdur Tuşu |
| Hızlı erişim tuşu: 8 km/s | 3 | 7 | Hız Artırma Tuşu (uzun süre basıldığında artırmaya devam eder) |
| Başlat / Duraklat Tuşu | 4 | 8 | Gösterge Penceresi: Kalori ve Nabız değeri (etkin hale getirildiğinde, her 5 saniyede bir arka arkaya gösterilir) |



- | | | | |
|--------------------------------------|----|----|--|
| Gösterge Penceresi: Mesafe | 9 | 12 | Gösterge Penceresi: Saat |
| Gösterge Penceresi: Bluetooth logosu | 10 | 13 | Usb Portu: Yalnızca cihazınızın şarjını korur, hızlı şarj yoktur |
| Gösterge Penceresi: Hız (1-12 km/s) | 11 | | |



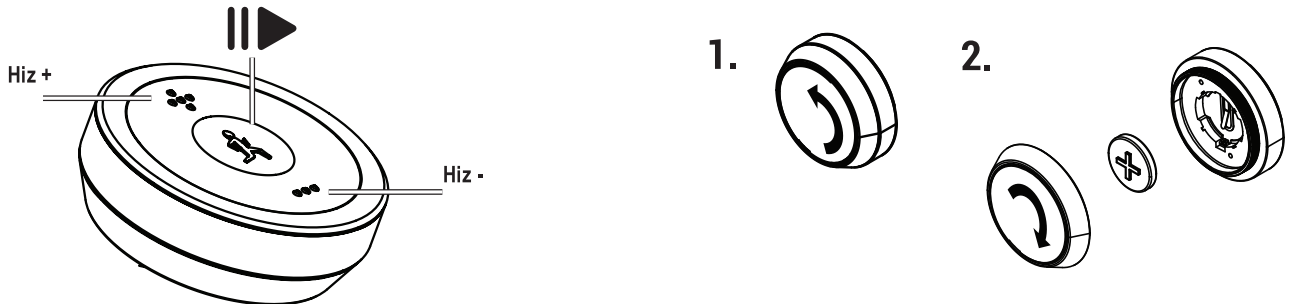
ÇALIŞTIRMA

- Güç kablosunu fişe takın.
- Güç kablosunun yanında bulunan düğmeyi «I» konumuna getirin.
- Koşu bandının ayak dayama yeri üzerinde konumunuzu alın.
- Güvenlik anahtarının mandalını kıyafetinize iliştin.
- Güvenlik anahtarını konsolda kendisi için ayrılmış yere yerleştirin
- Ekranınız aydınlanıyor ve koşu bandınız kullanıma hazır!

HIZLI BAŞLATMA

Hızlı başlatma modu, özel bir programı takip etmezsiniz, hızı ve süreyi kendiniz idare ederek, egzersiz yapmanızı sağlar. START üzerine basın, seansınız otomatik olarak 1 km/saat. Hızı ayarlamak için + ve - düğmelerine basın

UZAKTAN KUMANDA






Uzaktan Kontrol Eşleşmesi: 3 saniye boyunca + ve - tuşlarına birlikte basın, eşleşme başarılı olursa konsolda MAVİ LED yanıp söner ve BIP sesi duyulur

eğer KIRMIZI LED yanıp sönerse, batarya zayıf demektir. Lütfen batarya kapağını açarak yenisiyle değiştirin (CR 2032).

DOMYOS E-CONNECTED UYGULAMASI İLE UYUM

Yürüyüş bandınızı Bluetooth ile Domyos E-Connected uygulamasına ve tablet ve akıllı telefonunuzda mevcut partner uygulamalara bağlayabilirsiniz. Yürüyüş bandı ve telefon arasındaki Bluetooth bağlantısı uygulamadan yapılır.

Konsol üzerinde bir tuşa bastığınızda, işlemin dikkate alındığını bildirmek üzere bir bip uyarısı verilir. Bu bip sesli uyarıyı kapatabilirsiniz: Konsoldaki başlangıç/hoş geldiniz ekranına erişmek için  düğmesine birkaç kez basın. Sesli uyarıyı etkin hale getirmek için  düğmesine basın / Sesli uyarıyı devre dışı bırakmak için  düğmesine basın. Çıkmaq için, ekranın ana ekrana dönmesi için 5 saniye bekleyin.

KOŞU BANDINIZIN BAKIMI

Koşu bandınızın en iyi performansla uzun ömürlü olmasını sağlamak için düzenli bakım gerektirir. Aşağıda belirtilen talimatları okuyun ve takip edin. Koşu bandının bakımının belirtildiği gibi yapılmaması kalıcı hasarların yanı sıra koşu bandının aşırı derecede aşınmasına neden olabilir. Herhangi bir bakım müdahalesi için, koşu bandına müdahalede bulunmadan önce güç bağlantısını kesin. Herhangi bir sorunuz için, Decathlon mağazantıza başvurun veya decathlon.com internet sitesini ziyaret edin.



HER KULLANIMDAN SONRAKİ BAKIM

Güç kablosunu prizden çıkarın. Koşu bandının tüm dış parçalarını kontrol edin ve doğru şekilde sıkın. Aşınan veya hasarlı parçalar derhal değiştirilmeli ve koşu bandı onarılan dek kullanılmamalıdır. Koşu bandının teknik bakımı ve onarımı için, yalnızca imalatçı-tedarikçi parçaları veya onaylı parçalar kullanılmalıdır.

TEMİZLİK:

- Toz ve ter, koşu bandınızın hızlı şekilde hasar görmesine neden olabilir. Her kullanımdan sonra, toz ve terin temizlenmesine dikkat edilmesi önerilir.
- Koşu bandınızı kapatın ve prizden çıkarın.
- %100 pamuk bir bezze az miktarda genel kullanım amaçlı yumuşak bir temizlik ürünü
- dökün ve trambzantlar, dik bölümler, ayak destekler, çerçeve ve motor kaputundaki tozları ve kirleri temizleyin.
- Koşu bandının altına temizlik maddesi uygulamayın.
- %100 pamuk bir bezze az miktarda genel kullanım amaçlı yumuşak bir temizlik ürünü
- dökün ve konsolu ve ekranları temizleyin. Temizlik ürünü doğrudan koşu bandına püskürtmeyin ve amonyak veya asit bazlı temizlik ürünleri kullanmayın.
- Koşu bandının ortalanmış ve düzgün şekilde gerilmiş olduğundan emin olun. Böyle bir durumda hiçbir ayar yapmayın. Ayar gerekirse aşağıdaki açıklamalara bakın.





İŞKİLİ SERVİS GÖSTERGESİ BELİRİR

Aşılın her 200 km.de, Yürüyüş bandında "GO SERVICE" görüntülediğinde bakım yapılması gerektirir; yağlama, vidaların sıkılması... Tüm bakımı tavsiyelerini internet sitemizde bulabilirsiniz. "SERVICE" ifadesini silmek için, güvenlik anahtarını takılıyken 5 saniye boyunca aynı anda  ve  butonlarına basılı tutun.

BANDIN GERGİNLİĞİNİN AYARLANMASI

Yürüyüş bandı, bandın gerginliğinin ayarlanmasına yardımcı bir programa sahiptir. Bu program ile ekranda görüntülenen değer, bandın gerginlik ayarı vidalarını sıkılarak veya gevşetilerek değiştirilir.

Yardımcı modunu açmak için aşağıdaki etaplara uygulayın:

- Güvenlik anahtarını çıkarın 3 saniye boyunca aynı anda  ve  butonlarına basılı tutun.
- İki bip sesi konfigürasyon moduna girdiğinizi bildirecektir.
- Konsolda «TEST BAŞLAT» görüntülenir,  tuşuna basın ve güvenlik anahtarını değiştirin.
- Yürüyüş bandı, üzerinde kullanıcı olmadan çalışır vaziyette olmalıdır. Bandı yardımcı modunda başlatmak için, bu moddayken  butonuna basın ve güvenlik anahtarını takın.
- Yürüyüş bandı çalışmaya başlayacak ve 5 km/saate çıkacaktır. Hız, konsolda görüntülenir
- 5 km/saate ulaştığında ekranda yardımcı değer görüntülenir. Koşu bandında kullanıcı yokken optimum ayar için ulaşılacak değer şu şekilde olmalıdır: 1.09 (+/- 0.03)
- İşte bu değeri nasıl değiştireceğiniz:



- Değer düşük ise, koşu bandı tekrar gerilmelidir. Arka rulodaki 2 vida, her iki tarafta aynı şekilde, saat yönünde çevrilerek sıkılmalıdır.
- Değer yüksek ise, koşu bandı gevşetilmelidir. Arka rulodaki 2 vida, her iki tarafta aynı şekilde, saat yönünün aksine çevrilerek gevşetilmelidir.
- Anahtarın yarım tur çevirme = 0,03

- bir  buton basarak hız, motorun gerilimi ve elektronik kart ısısı ekranları ardi ardına görüntülenir. Yürüyüş bandının gerginliği için bu ekranlar gerekli değildir.

- Yardımcı modundan çıkmak için istediğiniz zaman  butonuna basın.

Tahtanın yağlanması

Koşu bandı ve levha arasındaki sürtünmeleri sınırlandırmak için bandın yağlanması önerilir. Koşu bandının veya levhanın iç kısmında silikon kalıntıları varsa (nemli ve biraz yağlı yüzey) yağlama gerekmez.

Koşu bandınızı kapatın ve prizden çıkarın.

Koşu bandının kenarlarını kaldırın ve iç yüzü 5 ila 10 ml silikon sürün.*

Koşu bandınızı prize takın. Bandı 10 ila 20 saniye boyunca 4 km/h'de (2,5 mi/h) döndürün.

Koşu bandınız kullanıma hazırdır!

*Dikkat: aşırı silikon koşu bandınızın düzgün çalışmamasına neden olabilir (patinaj riski). Yağ satın alırken, DECATHLON mağazantıza başvurun veya www.decathlon.com sayfasından sipariş verin.



BANDIN YAĞLANMASI

Koşu bandı ortalanmamış:

Koşu bandınızın arkasında bulunan renkli göstergelere bakın.

Kırmızı ise, koşu bandının yeniden ortalanması gerekiyor demektir. Bu ayar, koşu bandının daha uzun ömürlü olmasını ve beklenmedik durumlardan kaçınılmasını sağlar.

Koşu bandınızı 4 km/saat (2,5 ml/saat) ayarında çalıştırın, makinenin arkasına geçin.

• Bant sola doğru kaymış:

Sol ayar vidasını, saat yönünde, yarım tur çevirin.

• Bant sağa doğru kaymış:

Sağ ayar vidasını, saat yönünde, yarım tur çevirin.

Koşu bandı yerine yerleşinceye dek cihazı çalıştırın (1 ila 2 dakika) ve gerekirse işlemi tekrarlayın. Koşu bandını aşırı germemeye dikkat edin.

• Koşu bandı koşu sırasında bloke oluyor

Koşu bandının yüzeyi zamanla eskiyen bir parçadır ve zaman içinde gevşer. Kaymaya başladığında yeniden gerginleştirin (patinaj hissi, hızda ani teklemeler).

2 ayar vidasını, saat yönünde, yarım tur çevirin.

Gerekirse işlemi tekrarlayın, ancak koşu bandını aşırı germemeye dikkat edin. Her iki tarafından, kenarlarını 2 ila 3 cm kadar yukarı kaldırılabiliyorsanız, gerginlik ayarı doğru demektir.

SORUN GİDERME

Koşu bandı kullanımı sırasında çalışmıyor veya kapanmıyor:

- Elektrik kablosunun çalışır bir duvar prizine takılı olduğundan emin olun (duvar prizinin çalıştığını kontrol etmek için bir ışık veya elektrikli cihaz takın).
- Elektrik kablosunun, koşu bandının arkasına doğru biçimde takılı olduğunu kontrol edin.
- Koşu bandında elektrik kablosunun yanındaki düğmenin "I" konumunda olduğunu kontrol edin.

• Sigortaları kontrol edin.

Koşu bandından gürültü çıkıyor:

- Sürtünme sesi: Koşu bandının doğru şekilde ortalandığını kontrol edin (koşu bandının kenarlara sürtünmemesi gerekir).
- Gıcırdatma sesi: Koşu bandını inceleyin ve gerekirse tüm dış parçalarını sıkıştırın.

Bununla beraber bazı sesler kullanımla alakalıdır. Ayakkabılarınızın koşu bandına sürtünmesinden veya koşu bandının termik kaynağının silindirelerin üzerinden geçişinden kaynaklanabilir.

Koşu bandının kullanımı sırasında evimin sigortaları atarsa:

Elektrik kablosunun, arada çoklu priz veya uzatma kablosu olmadan doğrudan duvar prizine takılı olduğunu kontrol edin.

16 A sigortaya yalnızca koşu bandının takılı olduğunu kontrol edin.

ARIZA KODLARI

Hata kodu	Açıklama	Kontroller
-----------	----------	------------

E1	Konsol ve kontrol kartı arasında haberleşme sorunu	<ol style="list-style-type: none"> Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra tekrar açın. Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin. Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra fişten çekin. Konsol kablosunun konsola ve kontrol kartına doğru biçimde takılı olduğunu kontrol edin. Konsol kablosunun konektör PIN'lerinin bükük veya kırık olmadığını kontrol edin. Konsol kablosunun montaj sırasında hasarlı, ezilmiş veya kopmuş olmadığını kontrol edin. Sorun devam ederse 6. aşamaya geçin. Hasarlı parça (kablo, konsol veya kontrol kartı) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E4	Kontrol kartı güvenlik rölesinin hasarlı	<ol style="list-style-type: none"> Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra tekrar açın. Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin. Kontrol kartı değiştirilmeli. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E5	Motor aşırı akım koruması	<ol style="list-style-type: none"> Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra tekrar açın. Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin. Hasarlı parça (motor veya kontrol kartı) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E7	Yerleşim biriminin elektrik ağının yüksek gerilim veya düşük gerilim koruması	<ol style="list-style-type: none"> Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra tekrar açın. Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin. Koşu bandının uzatma kablosuna veya çoklu prize değil, doğrudan toprak prize takılı olduğunu kontrol edin. Evinizdeki priz çıkışındaki gerilimin 135 VAC ile 279 VAC arasında olduğunu bir profesyonelle kontrol ettirin. Sorun devam ederse 4. aşamaya geçin. Hasarlı parça (kontrol kartı) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E11	Kontrol kartında aşırı ısınma	<ol style="list-style-type: none"> Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra tekrar açın. Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin. Koşu bandının çok sıcak bir ortama yerleştirilmediğini kontrol edin (veranda, camlı kapı arkası...). Koşu bandının sıcaklığı düşmelidir. Sorun devam ederse 3. aşamaya geçin. Hasarlı parça (kontrol kartı) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E12	Eğim motoru sorunu	<ol style="list-style-type: none"> Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra tekrar açın. Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin. Koşu bandının çok sıcak bir ortama yerleştirilmediğini kontrol edin (veranda, camlı kapı arkası...). Koşu bandının sıcaklığı düşmelidir. Kullanım sırasında eğim motorunun aşırı çalışmış olması da mümkündür. Eğim motorunu soğutmaya bırakın. Eğim motorunun kablolarının kontrol kartına takılı olduğunu kontrol edin. Sorun devam ederse 5. aşamaya geçin. Hasarlı parça (eğim motoru veya kontrol kartı) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E14	Eğim motoru sorunu	<ol style="list-style-type: none"> Koşu bandını bir dakika boyunca açma/kapama düğmesine basarak kapatın, sonra tekrar açın. Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin. Eğim motorunun kablolarının kontrol kartına takılı olduğunu kontrol edin. Sorun devam ederse 3. aşamaya geçin. Hasarlı parça (eğim motoru) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.

SATIŞ SONRASI SERVİSİ

Yeni başlıyorsanız, birkaç gün düşük hız ile alıştırmaya yaparak başlayın, gerekirse molalar verin, kendinizi zorlamayın. Seanların sayısını veya süresini zaman içinde giderek artırın. Antrenmanınız sırasında, koşu bandının bulunduğu odayı yeterince havalandırmayı unutmayın.

- Koruma / Isınma: 10 dakikadan itibaren kademeli efor Bir egzersiz veya rehabilitasyon çalışması için, her gün en az 10 dakika antrenman yapın. Bu egzersiz tipi, kasların ve eklemlerin zorlanmadan çalıştırılmalarını sağlar ve daha yoğun bir fiziksel faaliyetten önce, ısınma aşaması olarak kullanılabilir. Bacaklarınızın zindeliğini artırmak için, daha yüksek bir eğim derecesi seçin ve egzersiz süresini artırın.
- Kilo kaybı için aerobik antrenman: 35 ile 69 dakika boyunca orta seviyede efor sarf etme Bu tür antrenman, etkin bir şekilde yağların yakılmasını sağlar. Vücudunuzun üzerinde zorlamak doğru değildir, egzersiz sıklığı (haftada en az 3 defa) ve egzersiz seansı süresi (35 ile 60 dakika) en iyi sonucu elde etmek için

- yeterlidir. Orta hızda egzersize devam edin (soluğu kesmeden düşük efor). Kilo vermek ve düzenli bir fizik kondisyonu sağlamak için, dengeli bir beslenme düzeni gerekmektedir.
- Dayanıklılığınızı artırın: 20 ile 40 dakika boyunca yüksek efor Bu tür bir antrenman kalp kaslarının güçlenmesini sağlar ve solunum kapasitesini artırır. Belirli bir ritimde (hızlı nefes alıp vererek) haftada en az 3 kez bu egzersizi yapın. Antrenman yaptıkça, bu efora daha iyi bir tempoda daha uzun süre dayanabileceksiniz. Daha yüksek bir ritimde yapılan antrenman (anaerobik egzersiz ve kırmızı bölgede yapılan çalışma) aletlere özeldir ve uygun bir hazırlık gerektirir.

- Sakin hale geri dönme Her antrenman sonrasında, vücudu aşamalı olarak rahat konuma getirmek için birkaç dakika düşük hızda yürüyün. Bu rahatlama evresi kalp damar ve solunum sisteminin, kasların ve kan dolaşımının normale dönmesini sağlar. Bu, yoğun çalıştırdığında kas ağrılarına (kramp ve kas tutulması) sebebiyet veren laktik asit gibi kontra etkiye sahip salgıların önlenmesini sağlar.
- Esnege egzersizleri: Kaslarınızı rahatlatmanız ve yeniden form kazanmayı kolaylaştırmanız için, esneme egzersizlerini tavsiye ediyoruz.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS, bu ürün için, satın alın tarihinden itibaren ve normal kullanım koşullarında (kasa fişi üzerinde yazan tarihe dikkate alınır),

- Zeminin kaynaklı metal yapı için hayat boyu
- el emeği ve parça değişimleri için 2 yıl garanti vermektedir

Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihine göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Yanlış veya anormal kullanım
- Kullanım kitapçığında tavsiye edilen saatlerin ötesinde kullanım.
- Dış ortamda veya rutubetli bir ortamda kullanma ve/veya depolama
- Kötü bakım
- Yanlış montaj
- DOMYOS tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin yaptığı onarımlar

Bu ticari garanti, satın alınmış gerçekleştirdiği ülkenin yasal garantisini engellemez. Ürününüz üzerinde garanti hakkınızı kullanmak için, kullanım kitapçığının son sayfasındaki tabloya bkz.

Jūs pasirinkote DOMYOS prekių ženklą gaminį – dėkojame už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėdote sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos nenuilstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausti jus savo svetainėje deathlon.com. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos. Linkime jums gerų treniruočių ir tikimės, kad DOMYOS gaminyje atitiksite visus jūsų lūkesčius. Tikiame vietinį ir piejami arī padomi treniruiems ir atbalstas, ja tas būs nepieciešams.

PRISTATYMAS

Ėjimas ar bėgimas ant bėgimo takelio leidžia visapusiškai treniruoti širdį ir raumenis ir pradėti sportuoti, ir patyrusiems sportininkams. Šių treniruočių teikiama nauda:

1. Kvėpavimo gerinimas, širdies ir kraujagyslių sistemos stiprinimas
2. Fizinės formos palaikymas
3. Reabilitacija atliekant pritaikytus pratimus
4. Svorio mažinimas kartu laikantis pritaikytos dietos

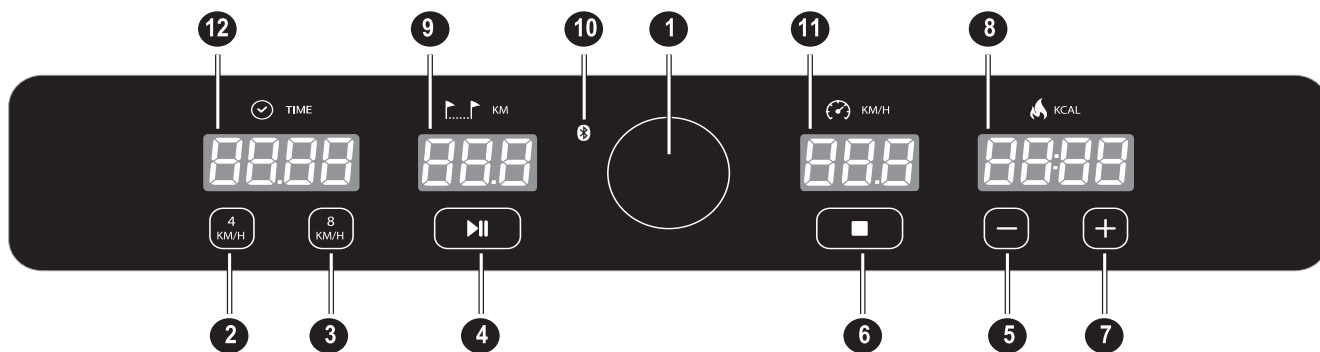
TECHNINĖS SAVYBĖS

- Šis skrejelėnys ir pavadžėtas iėšanai un skrieėšanai no 1 līdz 12 km/h lielam ātrumam
- Skrieėšanas virsmas izmērs: 45 x 120 cm
- Jūsų bėgimo takelio pultelis turī šias 4 displeja funkcijas: Laiks, attālums, ātrums, kalorijas, kas tiek parādītas konsolē
- Imantojot lietotni „Domyos E-Connected“, kas pieejama planētdatoros un vie-
- diālrūnos, kam ir Bluetooth savienojums ar skrejelēnu, lietotājam ir iespēja piekļūt apmācības sistēmai un vairākām sesijām
- USB jungtis leidžia ikrauti planētinī kompiuterī ar īšmanuājī telefonā.
- Šim skrejelēnam ir tālvadības pults, ar kuru lietotājs var regulēt ātrumu jebkurā laikā, nepieskaroties konslei
- Skrejelēna elektroenerģijas patēriņš ir 1000-1100 W atbilstoši 90kg lietotāja svaram un 12km/h ātrumam
- 1 m nuo prietaiso paviršiaus ir 1,60 m virš grindų išmatuotas garso slėgis yra 70 dBa (pie maks. ātruma 12km/h, bez lietotāja). Veikiančio prietaiso be naudotojo skleidžiamo triukšmo yra mažesnis, nei kėla su apkrova veikiančio prietaiso.
- Šis skrejelėnys ir pavadžėtas lietoėšanai līdz 5 stundām nedēļā

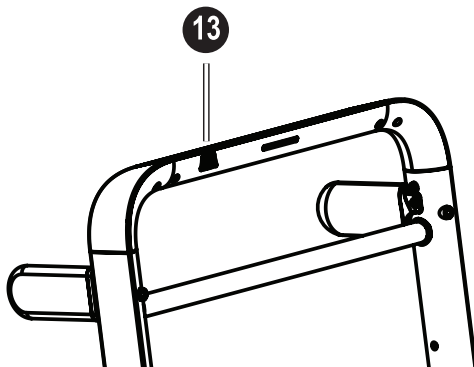
PULTELIO VEIKIMAS

Pogas un displeji

- | | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Tālvadības pults novietojums | 1 | 5 | Ātruma samazināšanas poga (turot pogu nospiestu, ātrums tiek pakāpeniski samazināts) |
| Ātrās piekļuves poga: 4 km/h | 2 | 6 | Apturēšanas poga |
| Ātrās piekļuves poga: 8 km/h | 3 | 7 | Ātruma palielināšanas poga (turot pogu nospiestu, ātrums tiek pakāpeniski palielināts) |
| Poga Sākt/Pauzēt | 4 | 8 | Displeja logs: Kaloriju un sirds darbības ritms (aktivācijas gadījumā pārmaiņus jāpārstēdz ik pēc 5 sekundēm) |



- | | | | |
|-----------------------------------|----|----|--|
| Displeja logs: Attālums | 9 | 12 | Displeja logs: Laiks |
| Displeja logs: Bluetooth logotips | 10 | 13 | USB ports: Uztur tikai ierīces jaudu, neatbalsta ātro uzlādi |
| Displeja logs: Ātrums (1-12 km/h) | 11 | | |



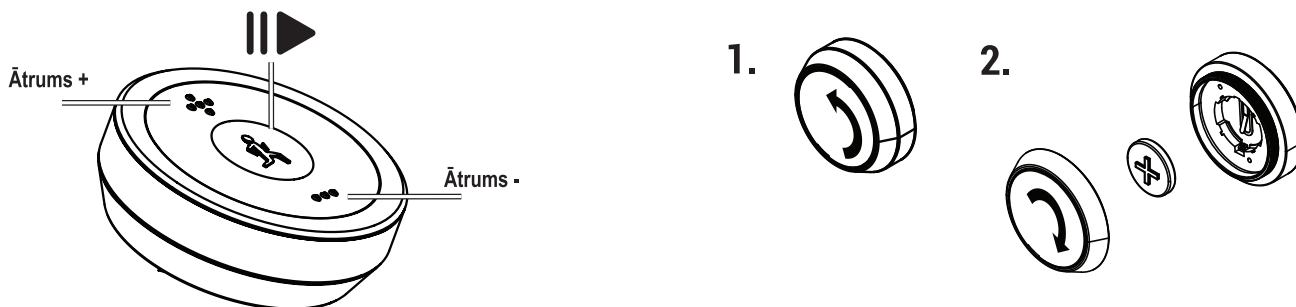
JUNGIMAS

- Ijunkite laidā j elektros tīnkā.
- Perjunkite prie maitinimo laido esantī jungtikā j padēti „I“.
- Atsistokite ant bėgimo takelio pēdų atramų.
- Prisisekite saugos rakto segtuką prie drabužių.
- Ikiškite saugos raktą j jam skirtą skylutę pultelyje
- Ekrāns izgaismojas, un skrejelėnys ir gatavs lietoėšanai!

GREITĀS PALEIDIMAS

Greitoto paleidimo režīmas leidžia jums treniruotis nepasirinkus jokios programos ir patiems valdant treniruotės greitį ir trukmę. Lai to aktivizētu, nospiediet pogu START, un skrejelėnys automātiski sāks virzīties ar 1 km/h lietu ātrumu. Ātrumu var noregulēt, nospiežot + un - pogu

TĀLVADĪBAS PULTS






Savienošana pāri ar tālvadības pulti: Nospiediet reizē + un - pogu un pieturiet 3 sekundes; ja savienošana pāri būs sekmīga, sāks mirgot ZILĀ LED gaisma un no konsoles ATSKANĒS signāls

Mirgojoša SARKANA LED gaisma nozīmē, ka akumulatora jauda ir zema. Ateriet akumulatora nodaļuma vāciņu un nomainiet ar jaunu (CR 2032).

SAŅĒKUMAS SU PROGRAMĒLE „DOMYOS E-CONNECTED“

„Bluetooth“ ryšiu galite prijungti savo ėjimo takelį prie «Domyos E-Connected» programėlės ar partnerių programėlių išmaniajame telefone ar planētiniaame kompiuteryje. „Bluetooth“ ryšiu treniruoklį ir telefoną sujungsite per programėlę.

SKAŅAS SIGNĀLA AKTIVIZĒŠANA/DEAKTIVIZĒŠANA KONSOLĒ:

Nospiežot pogu uz konsoles, atskan signāls, norādot, ka ir reģistrēta jūsu darbība. Skaņas signālu var deaktivizēt: Lai piekļūtu konsoles sākuma/sveiciens ekrānam, vairākas reizes nospiediet pogu . Nospiediet pogu  garšo signālu ijungti / Nospiediet pogu , lai deaktivizētu skaņas signālu. Lai izietu, pagaidiet 5 sekundes, līdz displejs atgriežas sākuma ekrānā.

BĒGIMO TAKELIO PRIEŽIŪRA

Būšana regulāriai prižiūrēti bēgimo takelī, kad jis optimāli veiktū ir ilgai tarnautū. Pārskatīkite toliu išdēstytus nurodymais ir jais vadovaukitēs. Jei bēgimo takelis nebus prižiūrimas kaip nurodyta, jis gali pernelyg susidėvėti ir būti nepataisomai sugadintas. Prieš atlikdami su bėgimo takeliu bet kokius priežiūros darbus, atjunkite visus maitinimo šaltinius. Visais klausimais galite kreiptis į artimiausią „Decathlon“ parduotuvę ar ieškoti informacijos interneto svetainėje Domyos.com


PO KIEKVIENO NAUDOJIMO

Išjunkite laidą iš elektros tinklo. Patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas išorines bėgimo takelio dalis. Susidėvėjusias arba sugadintas dalis būtina pakeisti nedelsiant arba nenaudoti bėgimo takelio kol bus pataisytas. Prižiūrint ir remontuojant bėgimo takelį galima naudoti tik pardavėjo patvirtintas ar parduodamas dalis.

VALYKITE BĒGIMO TAKELĮ:

- Dulkės ir prakaitas gali greitai jį sugadinti. Patariame nuvalyti bėgimo takelį po kiekvienos treniruotės.
 - Išjunkite bėgimo takelį, tuomet atjunkite jį nuo tinklo.
 - Užpilkite šiek tiek švaraus universalaus valiklio ant šluostės iš 100% medvilnės ir **ĮSIŽIEBIA INDIKATORIUS „SERVICE“**
- pašalinkite visas dėmes nuo rankenų, statramsčių, pėdų atramų, rėmo ir variklio gaubto.
- Nevalykite valiklio bėgimo juostos.
 - Užpilkite šiek tiek švaraus universalaus valiklio ant šluostės iš 100% medvilnės ir nuvalykite pultelį ir ekranus. Nepurškite valiklio tiesiai ant bėgimo takelio ir nenaudokite valiklių su amoniaku ar rūgštimi.
- Įsitinkinkite, kad bėgimo juosta yra treniruoklio centre ir yra tinkamai įtempta. Jei taip, nieko reguliuoti nereikia. Jei juosta reikia reguliuoti, žr. toliau pateiktą aprašymą.





Kas 200 nubėgūtų kilometrų bėgimo takelio ekrane parodomas pranešimas „GO SERVICE“; reikia atlikti takelio priežiūros darbus: sutepti, priveržti varžtus ir pan. Visus priežiūros patarimus rasite mūsų interneto svetainėje. Norėdami pašalinti pranešimą „SERVICE“,

įkiškite saugos raktą, kartu nuspauskite mygtukus  ir .

JUOSTOS ĮTEMPIMO REGULIAVIMO PAGALBA

Jūsų bėgimo takelis turi juostos įtempimo reguliavimo pagalbos programą. Naudojant šią programą ekrane rodoma įtempimo vertė, kurią jūs keičiate prisukdami arba atsukdami juostos įtempimo reguliavimo varžtus.

Norėdami atverti pagalbos režimą, atlikite šiuos veiksmus:

- Ištraukite saugos raktą Palaikykite 3 sekundes kartu nuspaudę mygtukus  ir .
- Dvigubas garso signalas praneša, kad atvėrėte nustatymo režimą.
- Konsolė parada „TEST START“, nospiediet  un ievietojiet atpakal drošības atslēgu.
- Bėgimo takelis turi sukintis be naudotojo. Norėdami paleisti takelį veikti pagalbos režimu, esant šiam režimui nuspauskite  tuomet įkiškite saugos raktą.
- Dabar bėgimo takelis įsijungs ir pasieks 5 km/val. greitį. Greitis rodomas pultelyje.
- Pasiekus 5 km/val. greitį, ekrane parodoma pagalbos sistemos reguliavimo vertė. Vertė, kurią reikia pasiekti norint pasiekti optimalų nustatymą, kai bėgimo diržas nėra vartoojas, turėtų būti: 1.09 (+/- 0.03)
- Šią vertę galima pakeisti tokiu būdu



- Jei ekrane rodoma vertė mažesnė, reikia įtempti juostą. Vadinasi reikia prisukti 2 užpakalinio veleno varžtus, vienodai abejuose pusėse, sukant pagal laikrodžio rodyklę.
- Jei vertė didesnė, reikia atlaisvinti juostą. Vadinasi reikia atsukti 2 užpakalinio veleno varžtus, vienodai abejuose pusėse, sukant prieš laikrodžio rodyklę.
- Pusė raktų apsisukimo = 0,03

Paspausdami mygtuką  paeiliui rodomi variklio sukimosi greičio, variklio įtampos ir elektroninės plokštės temperatūros langai. Šie langai juostos įtempimo reguliavimui nėra reikalingi.

Norėdami išeiti iš pagalbos režimo, spauskite mygtuką .

Lentos suteipimas

Patariame sutepti bėgimo takelį, kad sumažėtų trintis tarp bėgimo juostos ir pagrindo. Sutepti nereikia, jei ant apatinės bėgimo juostos pusės ar ant pagrindo yra silikono pėdsakų (paviršius drėgnas ir šiek tiek riebaluotas).

Išjunkite bėgimo takelį ir atjunkite jį nuo tinklo.

Pakelkite bėgimo juostos kraštus ir apatinę jos pusę sutepkite 5–10 ml silikono.*

Vėl įjunkite bėgimo takelį. Leiskite juostai sukintis be naudotojo 4 km/val (2.5 mi/val.) greičiu 10–20 sekundžių.

Bėgimo takelis paruoštas naudoti!

* Silikono perteklius gali trukdyti jūsų bėgimo takeliui tinkamai veikti (slydimo pavojus). Norėdami įsigyti suteipimo priemonės, ieškokite jos DECATHLON parduotuvėje arba svetainėje www.decathlon.com.



SKREJJSIKNAS CENTRĒŠANA

Bėgimo juosta nebėra viduryje:

Apžiūrėkite spalvotus žymiklius užpakalinėje bėgimo takelio dalyje.

Jei matote raudoną spalvą, juosta reikia sureguliuoti ties viduriu. Taip bus galima apsaugoti bėgimo juostą ir išvengti netikėtų sustojimų.

Įjunkite treniuoklį veikti 4 km/val. (2.5 mi/val) greičiu ir atsistokite už treniuoklio.

• Juosta nukrypusi į kairę:

Pasukite kairinį reguliavimo varžtą pusę apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.

• Juosta nukrypusi į dešinę:

Pasukite dešinį reguliavimo varžtą pusę apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.

Palikite bėgimo takelį veikti, kad juosta atsistotų į vietą (1–2 minutes) ir, jei reikia pakartokite veiksmus. Kita vertus, stenkite pernelyg neįtempti juostas.

• Bėgant bėgimo juosta užstringa

Bėgimo juosta yra besidėvinti dalis, kuri ilgainiui praranda įtempimą. Įtempkite, kai tik ji pradeda slysti (slydimo jausmas, trūkčiojimas).

Pasukite abu reguliavimo varžtus pusę apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.

Jei reikia, operaciją pakartokite, tačiau stenkitės pernelyg neįtempti juostas. Juosta yra tinkamai įtempta, jei galite pakelti kiekvieną juostos kraštą 2–3 cm nuo pagrindo.

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Bėgimo takelis neįsijungia arba išsijungia naudojimo metu:

- Pārliecinieties, vai strāvas vads ir pievienots sienas kontaktlīgzda (lai pārbaudītu, vai sienas kontaktlīgzda darbojas, pievienojiet apgaismojumu vai citu elektrisku ierīci).
- Pārbaudiet, vai strāvas vads ir pareizi pievienots skrejcelīna aizmugurē.
- Pārbaudiet slēdzi uz skrejcelīna rāmja netālu no strāvas vada, lai pārliecinātos, ka tas ir pozīcijā „I“.
- Pārbaudiet drošinātāju. (pēcpārdošanas servisa QR kods)

Skrejceliņš rada troksni:

- Trinties garsas: Patikrinkite, ar bėgimo juosta yra treniuoklio centre (juosta neturi trintis į šonus).
- Girgzdējimas: Patikrinkite ir, jei reikia, priveržkite visas išorines bėgimo takelio dalis.

Antra vertus, tam tikras triukšmas būna susijęs su naudojimu. Ji gali sukelti jūsų avalynės ir bėgimo juostos trintis, arba bėgimo juostos sujungimo trintis į velenėlius.

Jei naudojant bėgimo takelį išsijungia pagrindinis namų saugiklis:

Patikrinkite prie sieninio elektros lizdo prijungtą maitinimo laidą; jis neturi būti įjungtas į šakotuvą ar ilgiklį.

Patikrinkite, ar prie 16 A išjungiklio prijungtas tik jūsų bėgimo takelis.



Klaidų kodas	Paiškinimai	Pārbaudes
E1	Pulto ir valdymo plokštės ryšio problema	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ vienai minutei, po vėl įjunkite. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 2 etapo. Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ ir atjunkite jį nuo elektros tinklo. Patikrinkite ar pultelio laidas teisingai prijungtas prie pultelio ir valdymo plokštės. Patikrinkite ar pultelio laido jungties kontaktai nesulankstyti ir nesulūžę. Patikrinkite ar pultelio laidas montuojant nebuvo sugadintas, suspaustas ar nupjautas. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 6 etapo. Sugedusią detalę (laidą, pultelį ar valdymo plokštę) reikia pakeisti. Kreipkitės į techninės pagalbos centrą
E4	Sugedo valdymo plokštės apsauginė relė	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ vienai minutei, po vėl įjunkite. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 2 etapo. Reikia pakeisti valdymo plokštę. Kreipkitės į techninės pagalbos centrą
E5	Motora pārstrāvas aizsardzība	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ vienai minutei, po vėl įjunkite. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 2 etapo. Sugedusią detalę (variklį ar valdymo plokštę) reikia pakeisti. Kreipkitės į techninės pagalbos centrą
E7	Būsto elektros tinklo viršįtampio ar per mažos įtampos apsauginis įtaisas	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ vienai minutei, po vėl įjunkite. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 2 etapo. Patikrinkite, ar bėgimo takelis nėra prijungtas prie ilgakio ar šakotuvo, o įjungtas tiesiai į įžemintą elektros lizdą. Paverskite specialistui patikrinti ar jūsų namuose elektros lizdo išvado įtampa yra 135–279 VAC Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 4 etapo. Sugedusią detalę (valdymo plokštę) reikia pakeisti. Kreipkitės į techninės pagalbos centrą
E11	Perkaito valdymo plokštė	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ vienai minutei, po vėl įjunkite. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 2 etapo. Patikrinkite, ar jūsų bėgimo takelis nėra pastatytas pernelyg karštoje aplinkoje (verandoje, greta įstiklintos sienos ir pan.) Turi sumažėti bėgimo takelio temperatūra. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 3 etapo. Sugedusią detalę (valdymo plokštę) reikia pakeisti. Kreipkitės į techninės pagalbos centrą
E12	Pasvirimo variklio problema	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ vienai minutei, po vėl įjunkite. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 2 etapo. Patikrinkite, ar jūsų bėgimo takelis nėra pastatytas pernelyg karštoje aplinkoje (verandoje, greta įstiklintos sienos ir pan.) Turi sumažėti bėgimo takelio temperatūra. Taip pat gali būti, kad pasvirimo variklis buvo per intensyviai naudojamas. Leiskite pasvirimo varikliui atvėsti. Patikrinkite, ar pasvirimo variklio laidai prijungti prie valdymo plokštės. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 5 etapo. Sugedusią detalę (pasvirimo variklį ar valdymo plokštę) reikia pakeisti. Kreipkitės į techninės pagalbos centrą
E14	Pasvirimo variklio problema	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį jungikliu „on/off“ vienai minutei, po vėl įjunkite. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 2 etapo. Patikrinkite, ar pasvirimo variklio laidai prijungti prie valdymo plokštės. Jei problemos išspręsti nepavyko, pereikite prie 3 etapo. Sugedusią detalę (pasvirimo variklį) reikia pakeisti. Kreipkitės į techninės pagalbos centrą

APTARNAVIMAS PO PARDAVIMU

If you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions. During your workout, be sure to ventilate the room in which the treadmill is located.

- **Keep fit/Warm-up:** Gradual effort starting from 10 minutes To maintain or rehabilitate, work out every day for at least 10 minutes. This type of exercise helps work the muscles and joints gently and can be used as a warm-up before more strenuous physical activity. To increase muscle tone in the legs, choose a greater incline and increase the duration of the exercise.
- **Aerobic exercise for weight loss:** Moderate effort for 35 to 60 minutes This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath). In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.
- **Improve your stamina:** Sustained effort for 20 to 40 minutes This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this effort for longer, and at an improved pace. Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.
- **Cool down** After each training session, walk slowly for a few minutes to bring your body gradually to rest. This cool down phase helps your cardiovascular and respiratory systems, blood circulation and muscles return to normal. It also helps to eliminate side effects such as the accumulation of lactic acid which is one of the major causes of muscle pain (cramps and stiffness).
- **Stretching:** We advise you to stretch after each session to relax your muscles and promote your recovery.

COMMERCIAL WARRANTY

DOMYOS guarantees this product (parts and labour), under normal conditions of use and from the date of purchase (date indicated on the receipt), for:

- Lifetime for the welded metal structure of the treadmill
- 2 years for all parts and labour

DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS.

This guarantee doesn't apply in cases of:

- Damage caused during transportation
- Misuse or abnormal use
- Use in excess of the hours recommended in the user guide.
- Use and/or storage outside in a damp environment
- Poor maintenance
- Poor assembly
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS

This guarantee does not cancel the legal guarantee applicable in the country of purchase. To benefit from your product warranty, consult the table on the last page of your user manual.

Izabrali ste proizvod marke Domyos i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, Domyos je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe se uvek trude kako bi osmislili najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na web sajtu decalthon.com. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj Domyos proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja. Na web sajtu ćete pronaći savete za treniranje i pomoć ukoliko vam je neophodna.

PRESENTACIJA

Hodanje ili trčanje na traci omogućavaju kompletan kardio trening i trening mišića, za početnike kao i za afirmisane sportiste. Prednosti trake su sledeće:

1. Poboljšanje disanja i kardio vaskularnog sistema
2. Održavanje forme
3. Oporavak sa odgovarajućim vežbama
4. Mršavljenje uz odgovarajući režim ishrane

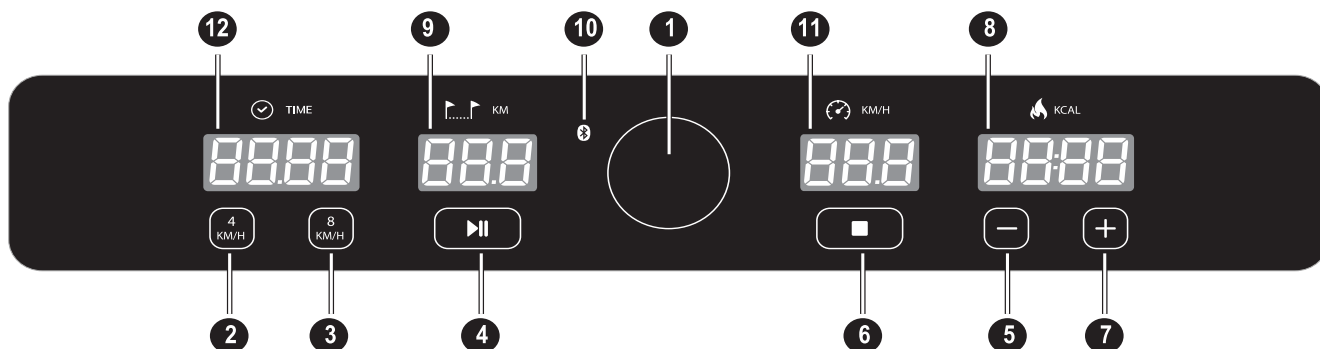
TEHNIČKE KARAKTERISTIKE

- Ova traka je osmišljena za hodanje i trčanje od 1 do 12 km/h
- Površina za trčanje je 45 x 120 cm
- Vaša traka za trčanje ima 4 funkcija na displeju: Vreme, Razdaljina, Brzina Kalorije, direktno na konzoli
- Imate opciju da pristupite sistemu treniranja i dodatnim sesijama sa Domyos E
- Connected aplikacijom, dostupnom na tabletima i smartfonima povezanim preko Bluetooth-a na vašu traku
- Priključak USB omogućava punjenje vašeg tableta ili smartfona.
- Ova traka ima daljinski upravljač kako biste prilagodili brzinu u bilo kom trenutku bez dodirivanja konzole
- Potrošnja električne energije je 1000-1100 W za težinu korisnika od 90kg i 12km/h
- Nivo akustičnog pritiska izmerenog na 1m površine sprave i na visini od 1,60 m iznad poda je od 70 dBa (na maksimalnoj brzini od 12km/h, bez trkača). Nivo buke koji se emituje dok radi na prazno je manji nego onaj koji se emituje tokom rada sa opterećenjem.
- Traka za trčanje je namenjena da se koristi do 5 sati nedeljno

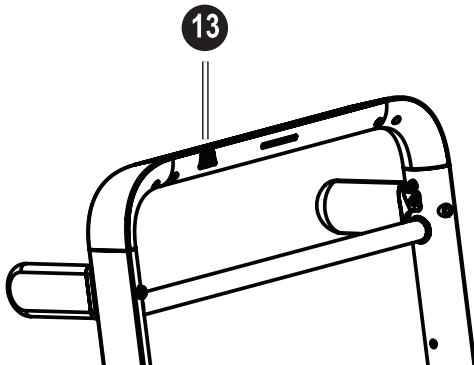
RAD KONZOLE

Tasteri i ekran

- | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| Pozicija daljinskog upravljača | 1 | 5 | Taster za smanjenje brzine (Nastavlja da se smanjuje ako se drži dugi pritisak) |
| Taster za brzi pristup: 4 km/h | 2 | 6 | Taster stop |
| Taster za brzi pristup: 8 km/h | 3 | 7 | Taster za povećanje brzine (Nastavlja da se povećava ako se drži dugi pritisak) |
| Start / Taster za pauzu | 4 | 8 | Prozor ekrana: Vrednosti kalorija i srčane frekvencije (ako je aktivirano, menja se na svakih 5 sekundi) |



- | | | | |
|-----------------------------------|----|----|--|
| Prozor ekrana: Razdaljina | 9 | 12 | Prozor ekrana: Vreme |
| Prozor ekrana: Logo Bluetooth-a | 10 | 13 | Usb priključak: Čuvajte bateriju samo za vaš uređaj, ne podržava brzo punjenje |
| Prozor ekrana: Brzina (1-12 km/h) | 11 | | |



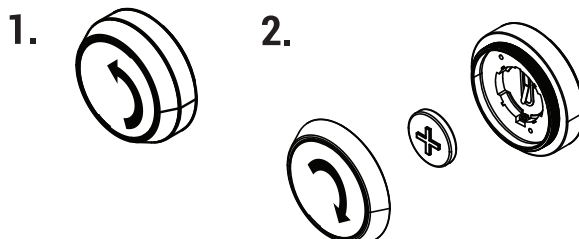
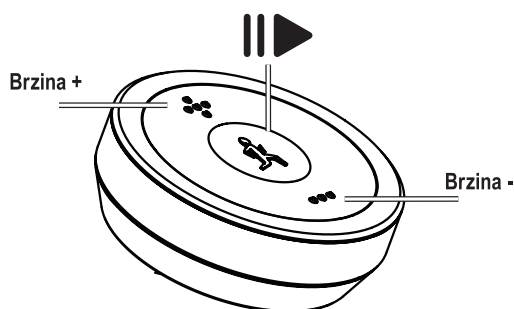
POKRETANJE

- Povežite kabl za napajanje.
- Prebacite prekidač koji se nalazi u blizini kabla za napajanje na «I».
- Postavite nogu na oslonce za noge na traci.
- Povežite štipaljku sigurnosnog ključa na odelu.
- Ubacite sigurnosni ključ u otvor koji je za to namenjen na konzoli
- Ekran se uključuje i vaša traka za trčanje je spremna za upotrebu!

BRZO POKRETANJE

Način brzog pokretanja omogućava da koristite traku bez biranja specijalnog programa i da sami izaberete brzinu i trajanje. Kako biste to uradili, pritisnite START taster i traka će se automatski pokrenuti na 1km/h. Pritisnite + i – tastere da biste podesili brzinu

DALJINSKI UPRAVLJAČ






Uparivanje daljinskog upravljača: Pritisnite + i – zajedno 3 sekunde, ako je uparivanje uspešno PLAVA LED lampica svetluca i čuje se zvučni signal iz konzole

Ako CRVENA LAMPICA svetluca, to znači da je slaba baterija. Molimo otvorite poklopac za bateriju i stavite novu (CR 2032).

KOMPATIBILNOST SA APLIKACIJOM Domyos E-CONNECTED

Imate mogućnost da povežete vašu traku putem Bluetooth-a sa aplikacijom Domyos E-Connected i sa drugim partnerskim aplikacijama na tabletu ili smartfonu. Bluetooth povezivanje trake i telefona se vrši putem aplikacije.

Kada pritisnete taster konzole, emituje se zvučni signal koji vas obaveštava da se vaš postupak ispravno uzeo u obzir. Možete isključiti zvučni signal: Kako bi se pristupilo početnom/uvodnom ekranu na konzoli, pritisnite  taster nekoliko puta. Pritisnite  Kako biste aktivirali zvučni signal / Pritisnite  taster da deaktivirate zvučni signal. Da biste izašli, sačekajte 5 sekundi dok se ekran ne vrati na početni ekran.

ODRŽAVANJE TRAKE ZA TRČANJE

Redovno održavanje vaše trake za trčanje je neophodno kako bi se osigurao optimalni rad i dug vek trajanja. Pročitajte i pridržavajte se dole navedenih uputstava. Ako se traka za trčanje ne održava kako je navedeno, to može izazvati prekomernu istrošenost trake kao i trajna oštećenja. Za svaki tip održavanja, isključite sve izvore napajanja pre nego što počnete da radite održavanje trake za trčanje. Za sva pitanja, kontaktirajte Decathlon-ovu radnju ili pogledajte sajt decathlon.com



NAKON SVAKE UPOTREBE

Isključite kabl za napajanje. Proverite i pravilno zategnite sve spoljne delove trake za trčanje. Istrošeni ili oštećeni delovi se moraju od zameniti ili se traka ne treba upotrebljavati dok se izvrši popravka. Koristite isključivo odobrene delove ili priložene od strane prodavca za održavanje ili popravku trake za trčanje.

ČISTITE TRAKU ZA TRČANJE:

- Prašina i znoj mogu da brzo oštete traku za trčanje. Preporučuje se da se skrene pažnja na čišćenje sprave nakon svake upotrebe.
- Isključite i izvucite kablove iz trake.
- Naneći malu količinu blagog univerzalnog proizvoda za čišćenje na krpu od 100%
- pamuka i skinuti prašinu i fleke sa ručki, nosača, oslonca za noge, okvira i poklopca motora.
- Ne koristiti proizvode za čišćenje ispod gazne trake.
- Naneći malu količinu blagog univerzalnog proizvoda za čišćenje na 100% pamučnu tkaninu i obrišite konzolu i ekran. Ne prskati proizvod za čišćenje direktno na traku za trčanje i ne koristite proizvode na bazi amonijaka ili kiselina.
- Pobrinite se da gazna traka bude u sredini i pravilno zategnuta. Ako je tako, nemojte ništa podešavati. Ako je potrebno podešavanje, pogledajte objašnjenje u nastavku.





PRIKAZUJE SE PREPOZNATI SERVIS

Na svakih pređenih 200km. Traka prikazuje "GO SERVICE", i tada je neophodno izvršiti održavanje trake: podmazivanje, zatezanje šrafova... Pogledajte naše savete za održavanje na našem Internet sajtu. Za uklanjanje reči "SERVICE", kada je sigurnosni ključ ubačen, pritisnite istovremeno tastere  et .

POMOĆ ZA PODEŠAVANJE NAPONA TRAKE



Vaša traka za trčanje sadrži program za pomoć za podešavanje napona trake. Ovaj program omogućava da se prikaže na ekranu vrednost koju ćete menjati tako što ćete zašrafiti i odšrafiti šraf za podešavanje napona trake.

Za pristupanje načina za pomoć, sprovedite sledeće etape:

- Izvucite sigurnosni ključ Držite pritisnuto istovremeno 3 sekunde tastere  et .
- Dupli zvučni signal vas informiše da ste ušli u način konfiguracije.
- Konzola prikazuje «TEST START», pritisnite  i zamenite sigurnosni ključ.
- Traka za trčanje se mora okretati bez korisnika na njoj. Za pokretanje trake u pomoćnom načinu, pritisnite  u ovom načinu, zatim ubacite sigurnosni ključ.
- Traka će se pokrenuti i podići na 5 km/h. Brzina se prikazuje na konzoli
- Kada se postigne 5 km/h, ekran prikazuje vrednosti pomoći. Vrednost za postizanje optimalnog podešavanja bez korisnika na pojasu za trčanje treba da bude: 1.09 (+/- 0.03)
- **Evo kako promeniti tu vrednost**



- Ako je vrednost prikazana na ekranu niža, traka se mora ponovo zategnuti. Prema tome treba zategnuti 2 šrafa zadnjeg valjka, na isti način s obe strane i u smeru kazaljki na satu.
- Ako je vrednost viša, treba olabaviti traku za trčanje. Prema tome treba olabaviti 2 šrafa zadnjeg valjka, na isti način s obe strane i u smeru kazaljki na satu.
- Okretanje ključa na pola = 0,03

- Pritisnuti dugme  omogućava da se uzastopno prikazuju ekrani brzine, napon motora i temperature elektronske kartice. Ti ekrani su nepotrebni za podešavanje napona trake.
- Da bi se izašlo iz načina pomoći u svakom trenutku, pritisnite taster .

Podmazivanje daske

Preporučuje se podmazivanje trake za trčanje kako bi se smanjilo trenje između gazne trake i daske. Podmazivanje nije neophodno ako postoje tragovi silikona na unutrašnjoj strani gazne trake ili na dasci (vlažna površina i blago masna).

Isključite traku i izvucite kablove.

Podignite ivice gazne trake i podmažite unutrašnju stranu sa količinom od 5 do 10ml silikona.*
Ponovo povežite traku. Pokrenite traku na prazno na 4 km/h (2.5 mi/h) tokom 10 do 20 sekundi.

Vaša traka je spremna za upotrebu!

* Pažnja, prekomerna upotreba silikona može da ugrozi pravilan rad vaše trake za trčanje (opasnost od klizanja). Za kupovinu maziva, obratite se DECATHLON-ovoj radnji ili na www.decathlon.com.



CENTRIRANJE POKRETNE TRAKE

Gazna traka nije u sredini:

Pronađite pokazatelje boje na pozadini vaše trake za trčanje.

Ako vidite crvenu boju, gazna traka mora da se centrira. To omogućava da se očuva gazna traka za trčanje i da se izbegne neočekivani kvar.

Pokrenite traku na 4 km/h (2.5 mi/h) i stanite iza mašine.

• **Gazna traka je pomerena ulevo:**

Okrenite levi šraf za podešavanje za pola kruga u smeru kazaljki na satu.

• **Gazna traka je pomerena udesno:**

Okrenite desni šraf za podešavanje za pola kruga u smeru kazaljki na satu.

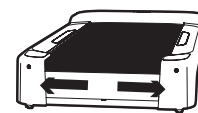
Pustite traku da se vrti dok se traka ne vrati u položaj (1 do 2 minuta) i ponovite postupak ukoliko je neophodno. Ipak pazite da ne zategnete previše traku.

• **Gazna traka se blokira prilikom upotrebe**

Gazna traka je deo koji se troši i koji se opusti s vremenom. Zategnite je čim počne da klizi (osećaj klizanja, trzaji u brzini).

Okrenite 2 šrafa za podešavanje za pola kruga u smeru kazaljki na satu.

Ponovite postupak ako je neophodno ali pazite da ne zategnete previše gaznu traku. Gazna traka je pravilno zategnuta ako možete da podignete ivice za 2 do 3 cm sa svake strane.



DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

Traka za trčanje se ne uključuje ili isključuje tokom upotrebe:

- Proverite da li je kabl za napajanje uključuen u zidnu utičnicu koja radi (kako biste proverili da li utičnica radi, uključite svetlo ili drugi električni uređaj za proveru).
- Proverite da li je kabl za napajanje ispravno uključuen u pozadini trake.
- Proveriti da li je okidač na okviru trake u blizini kabla za napajanje postavljen na «I».
- Proveriti osigurač. (postprodajni kod QR)

Traka za trčanje proizvodi buku:

- Buka usled trenja: Proverite da li je traka za trčanje ispravno postavljena u sredini (traka ne sme da dodiruje strane).
- Buka usled škripenja: Proverite i zategnite ako je neophodno sve spoljne delove trake za trčanje.

Ipak, određeni zvuci su povezani sa upotrebom. Mogu biti izazvani trenjem vaših palika o traku ili prelaskom sastava trake preko valjka.

Ako kućni osigurač iskoči tokom upotrebe moje trake:

Proverite da li je kabl za napajanje direktno povezan sa utičnicom na zidu, a ne sa produžnim kablom sa više utičnica.

Proverite da li je samo vaša traka za trčanje povezana sa osiguračem 16 A.

KODOVI GREŠAKA

Kod greška	Objašnjenje	Kontrole
------------	-------------	----------

E1	Problemi komunikacije između konzole i kontrolne kartice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku uz pomoć prekidača on/off na jedan minut zatim je uključite. Ako se problem nastavi predite na etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Isključiti traku pomoću prekidača on/off i izvuci iz utičnice. 3. Proveriti da je kabl konzole ispravno povezan sa konzolom i sa kontrolnom karticom. 4. Proveriti da džekovi prekidača kabla konzole nisu savijeni ili polomljeni. 5. Proveriti da kabl konzole nije oštećen, zgnječen ili isečen prilikom montaže. Ako se problem nastavlja predite na etapu 6 <ol style="list-style-type: none"> 6. Oštećen deo (kabl, konzola ili kontrolna kartica) mora da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.
E4	Sigurnosni relej oštećene kontrolne kartice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku uz pomoć prekidača on/off na jedan minut zatim je uključite. Ako se problem nastavi predite na etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Kontrolna kartica treba da se zameni. Kontaktirajte tehničku pomoć.
E5	Zaštita motora od prejake struje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku uz pomoć prekidača on/off na jedan minut zatim je uključite. Ako se problem nastavi predite na etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Oštećeni deo (motor ili kontrolna kartica) treba da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.
E7	Zaštita od previsokog ili preniskog napona struje objekta.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku uz pomoć prekidača on/off na jedan minut zatim je uključite. Ako se problem nastavi predite na etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Proveriti da traka nije uključena na produžni kabl ili na produžni kabl sa više utičnica već da je direktno povezana sa utičnicom sa uzemljenjem. 3. Neka stručna osoba proveriti da izlazni napon utičnice kod vas bude između 135 VAC i 279 VAC. Ako se problem nastavlja predite na etapu 4 <ol style="list-style-type: none"> 4. Oštećeni deo (kontrolna kartica) će morati da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.
E11	Pregrevavanje kontrolne kartice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku uz pomoć prekidača on/off na jedan minut zatim je uključite. Ako se problem nastavi predite na etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Proverite da se vaša traka ne nalazi u pretoplom okruženju (verandi, iza staklenih vrata...) Traka mora da se ohladi. Ako se problem nastavi predite na etapu 3 <ol style="list-style-type: none"> 3. Oštećeni deo (kontrolna kartica) će morati da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.
E12	Problem motora nagiba.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku uz pomoć prekidača on/off na jedan minut zatim je uključite. Ako se problem nastavi predite na etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Proverite da se vaša traka ne nalazi u pretoplom okruženju (verandi, iza staklenih vrata...) Traka mora da se ohladi. 3. Takođe je moguće da motor nagiba preopterećen korišćenjem. Ostaviti da se motor nagiba ohladi. 4. Proveriti da su kablovi motora nagiba dobro povezani sa kontrolnom karticom. Ako se problem nastavi predite na etapu 5 <ol style="list-style-type: none"> 5. Oštećeni deo (nagibni motor ili kontrolna kartica) će morati da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.
E14	Problem motora nagiba.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku uz pomoć prekidača on/off na jedan minut zatim je uključite. Ako se problem nastavi predite na etapu 2 <ol style="list-style-type: none"> 2. Proveriti da su kablovi motora nagiba dobro povezani sa kontrolnom karticom. Ako se problem nastavi predite na etapu 3 <ol style="list-style-type: none"> 3. Oštećeni deo (moto nagiba) će morati da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.

NAKON PRODAJE

Ako ste početnik, prvo nekoliko dana vozite sporo, bez naprezanja i ako je potrebno, pravite pauze za odmor. Postepeno povećavajte broj ili trajanje ciklusa. Tokom treninga, dobro provetrite prostoriju u kojoj se nalazi traka.

- Održavanje / Zagrevanje: Postepeno povećavanje napora od 10. minuta Za održavanje kondicije ili fizikalnu terapiju, možete vežbati svakog dana najmanje 10 minuta. Ove vežbe omogućuju da polako mišići i zglobovi polako rade i mogu se koristiti kao zagrevanje pre intenzivnije fizičke aktivnosti. Za povećanje tonusa nogu, izaberite znatniji nagib i povećajte trajanje vežbi.
- Aerobni trening za mršavljenje: Umereni napor tokom 35 do 60 minuta Ova vrsta treninga omogućava efikasno sagorevanje kalorija. Bespotrebno je forsirati iznad svojih granica, učestalost (manje od 3 puta nedeljno) i trajanje seansi (od 35 do 60 minuta) omogućuju da se postignu najbolji rezultati. Vežbajte na srednjoj brzini

- (umereni napor bez otežanog disanja). Za mršavljenje, osim redovnog bavljenja fizičkom aktivnošću, neophodno je imati uravnoteženu ishranu.
- Poboļjšati izdržljivost: Konstantni napor tokom 20 do 40 minuta Ova vrsta treninga omogućava jačanje srčanog mišića i poboļjšanje disanja. Trenirajte najmanje 3 puta nedeljno ubrzanim ritmom (brzo disanje). Postepeno sa treninzima, moći ćete da izdržite ovaj napor duže vreme i sa boljim ritmom. Trening sa brzim ritmom (anaerobni trening i trening u crvenoj zoni) je namenjen sportistima kojima je potrebna odgovarajuća priprema.

- Vraćanje u stanje mirovanja Nakon svakog treninga, hodajte nekoliko minuta umere- nom brzinom kako biste vratili postepeno telo u stanje mirovanja. Ova faza vraćanja u stanje mirovanja omogućava vraćanje u normalu kardio vaskularnog i respirator- nog sistema, protoka krvi i mišića. To omogućava da se smanje kontraefekti kao što su mlečne kiseline čija akumulaciju predstavlja jedan od najčešćih razloga pojave bolova u mišićima (grčeva i bolova).
- Istezanje: Savetujemo vam da se nakon svake seanse istegnute kako bi se mišići opustili i brže oporavili.

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DOMYOS daje garanciju za ovaj proizvod (delovi i rad), u normalnim uslovima upotrebe od datuma kupovine (datum na fiskalnom računu), tokom:

- Celog veka trajanja za metalnu spojenu strukturu trake

- 2 godine za delove i rad

Obaveza Domyos-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, u diskreciji Domyos-a.

Ova garancija se ne primenjuje u slučajju:

- Oštećenja uzrokovana pri transportu
- Upotrebe i/ili skladištenja na otvorenom ili u vlažnom prostoru
- Neispravne montaže

- Neispravne upotrebe ili prekomerne upotrebe
- Lošeg održavanja
- Popravki koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od Domyos-a

- Prekomerne upotrebe koja je iznad one preporučene u uputstvu.

Ova garancija ne isključuje zakonsku garanciju važeću u zemlji u kojoj je kupljen proizvod. Za korišćenje garancije proizvoda, pogledajte tabelu na poslednjoj strani uputstva za upotrebu.

Jūs esat izvēlējušies Domyos zīmola ierīci, un mēs Jums pateicamies par uzticību. Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai profesionāls sportists, Domyos jums palīdzēs palikt formā vai uzlabot savu fizisko formu. Mūsu komandas vienmēr cenšas izveidot labākos izstrādājumus Jūsu vajadzībām. Ja tomēr jums ir piezīmes, ieteikumi vai jautājumi, esam Jūsu rīcībā mūsu vietnē deathlon.com. Vajadzības gadījumā tajā atradīsiet arī padomus par treniņiem un palīdzību. Mēs jums novēlam veiksmīgus treniņus un ceram, ka šī Domyos ierīce pilnībā atbilstīs jūsu cerībām. Timekļa vietnē ir pieejami arī padomi treniņiem un atbalsts, ja tas būs nepieciešams.

VISPĀRĪGS APRAKSTS

Sološana vai skriešana pa skrejceļu gan iesācējiem, gan pieredzējušiem sportistiem ļauj pilnā mērā trenēt sirdi un muskuļus. Šī treniņa veida priekšrocības ir šādas:

1. Uzlabo elpošanu un sirds un asinsvadu sistēmu
2. Ļauj uzturēt sevi formā
3. Ļauj iegūt formu ar pielāgotiem vingrinājumiem
4. Kopā ar pielāgota uztura režīma ievērošanu ļauj zaudēt svaru

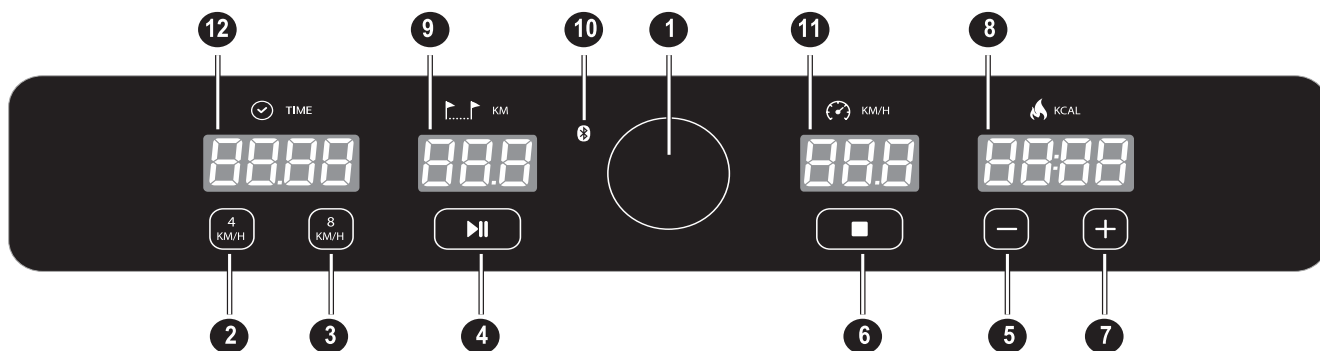
TEHNISKAIS RAKSTUROJUMS

- Šis skrejceļiņš ir paredzēts iesānā un skriešanai no 1 līdz 12 km/h lielam ātrumam
- Skriešanas virsmas izmērs: 45 x 120 cm
- Jūsu skrejceļam ir 4 displeja funkcijas: Laiks, attālums, ātrums, kalorijas, kas tiek parādītas konsolē
- Imantojot lietotni „Domyos E Connected”, kas pieejama planšētdatoros un viedtālrunos, kam ir Bluetooth savienojums ar skrejceļiņu, lietotājam ir iespēja piekļūt apmācības sistēmai un vairākām sesijām
- USB ligzda ļauj uzlādēt planšētdatoru vai viedtālruni.
- Šim skrejceļam ir tālvadības pults, ar kuru lietotājs var regulēt ātrumu jebkurā laikā, nepieskaroties konsolei
- Skrejceļiņa elektroenerģijas patēriņš ir 1000-1100 W atbilstoši 90kg lietotāja svaram un 12km/h ātrumam
- Akustiskā spiediena līmenis, ko mēra 1 m attālumā no ierīces virsmas un 1,60 m augstumā virs zemes, ir 70 dBA (pie maks. ātruma 12km/h, bez lietotāja). Bezslodzes apstākļos emitētās skaņas līmenis ir zemāks par emitēto skaņas līmeni darbības laikā ar slodzi.
- Šis skrejceļiņš ir paredzēts lietošanai līdz 5 stundām nedēļā

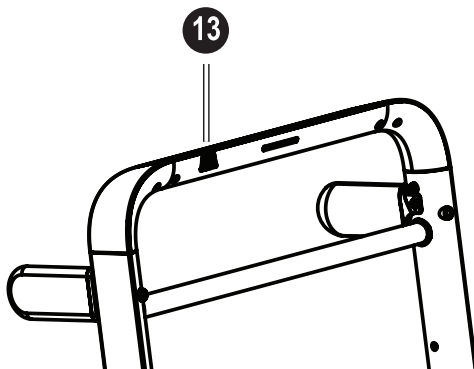
KONSOLES DARBĪBA

Pogas un displeji

- | | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Tālvadības pults novietojums | 1 | 5 | Ātruma samazināšanas poga (turot pogu nospiestu, ātrums tiek pakāpeniski samazināts) |
| Ātrās piekļuves poga: 4 km/h | 2 | 6 | Apturēšanas poga |
| Ātrās piekļuves poga: 8 km/h | 3 | 7 | Ātruma palielināšanas poga (turot pogu nospiestu, ātrums tiek pakāpeniski palielināts) |
| Poga Sākt/Pauzēt | 4 | 8 | Displeja logs: Kaloriju un sirds darbības ritms (aktivācijas gadījumā pārmaiņus jāpārslēdz ik pēc 5 sekundēm) |



- | | | | |
|-----------------------------------|----|----|--|
| Displeja logs: Attālums | 9 | 12 | Displeja logs: Laiks |
| Displeja logs: Bluetooth logotips | 10 | 13 | USB ports: Uztur tikai ierīces jaudu, neatbalsta ātro uzlādi |
| Displeja logs: Ātrums (1-12 km/h) | 11 | | |



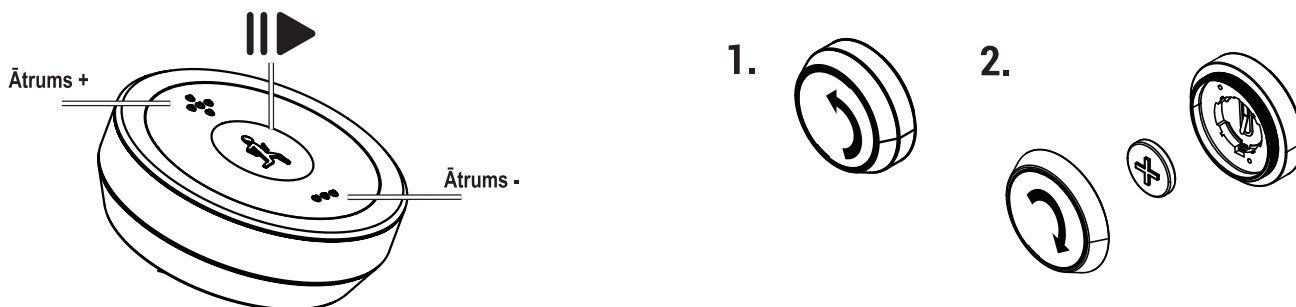
IEDARBINĀŠANA

- Pievienojiet strāvas vadu.
- Iestatiet slēdzi, kas atrodas pie strāvas vada, uz "I".
- Uzkāpiet uz skrejceļa kāju balsta.
- Pievienojiet drošības atslēgas saspriadi savam apģērbam.
- Ievietojiet drošības atslēgu konsolē šim nolūkam paredzētajā vietā
- Ekrāns izgaismojas, un skrejceļiņš ir gatavs lietošanai!

ĀTRA UZSĀKŠANA

Ātrās uzsākšanas režīms ļauj trenēties, neievērojot konkrētu programmu, pašam pārvaldot ātrumu, slīpumu un ilgumu. Lai to aktivizētu, nospiediet pogu START, un skrejceļiņš automātiski sāks virzīties ar 1 km/h lielu ātrumu. Ātrumu var noregulēt, nospiežot + un - pogu

TĀLVADĪBAS PULTS






Savienošana pāri ar tālvadības pulti: Nospiediet reizē + un - pogu un pieturiet 3 sekundes; ja savienošana pāri būs sekmīga, sāks mirgot ZILĀ LED gaisma un no konsoles ATSKANĒS signāls

Mirgojoša SARKANA LED gaisma nozīmē, ka akumulatora jauda ir zema. Atveriet akumulatora nodalījuma vāciņu un nomainiet ar jaunu (CR 2032).

SADERĪBA AR LIETOTNI Domyos E-CONNECTED

Izmantojot Bluetooth, varat savienot skrejceļu, ar lietotni Domyos E-Connected un partneru piedāvātām lietotnēm, kas pieejamas planšētdatoros un viedtālrunos. Bluetooth savienojums starp skrejceļu un tālruni tiek izveidots no lietotnes.

Nospiežot pogu uz konsoles, atskan signāls, norādot, ka ir reģistrēta jūsu darbība. Skaņas signālu var deaktivizēt: Lai piekļūtu konsoles sākuma/sveiciens ekrānam, vairākas reizes nospiediet pogu . Nospiediet pogu , lai aktivizētu skaņas signālu/ Nospiediet pogu , lai deaktivizētu skaņas signālu. Lai izietu, pagaidiet 5 sekundes, līdz displejs atgriežas sākuma ekrānā.

JŪSU SKREJCEĻA APKOPE

Regulāra jūsu skrejceļa apkope ir būtiska. Lai nodrošinātu optimālu veikspēju un ilgu kalpošanas laiku, Lūdzu, izlasiet un ievērojiet tālāk sniegtos norādījumus. Ja skrejceļš netiek uzturēts atbilstoši norādījumiem, tas var izraisīt pārmērīgu skrejceļa nodilumu un neatgriezeniskus bojājumus. Veicot jebkuru apkopi, pirms darba ar skrejceļu atvienojiet visus strāvas avotus. Ja jums ir jautājumi, sazinieties ar Decathlon veikalu vai apmeklējiet vietni decathlon.com

PĒC KATRAS LIETOŠANAS



Atvienojiet strāvas vadu. Pārbaudiet un pareizi nostipriniet visas skrejceļa ārējās detaļas. Nodilušās vai bojātās detaļas nekavējoties jānomaina vai arī skrejceļu nedrīkst izmantot, līdz tiek veikts remonts. Skrejceļa apkopei un remontam drīkst izmantot tikai izplatītāja apstiprinātas vai piegādātas detaļas.

NOTŪRIET SKREJCEĻU:

- Putekļi un sviedri skrejceļu var ātri sabojāt. Pēc katras lietošanas reizes ieteicams to noņemt.
- Izslēdziet un atvienojiet skrejceļu no strāvas avota.
- Uzklājiet neilīgu daudzumu viegla universāla tīrīšanas līdzekļa uz 100 % kokvilnas auduma un noīriniet putekļus un traipus no rokturiem, statņiem, kāju balstiem, rāmja
- motora pārsega.
- Nelietojiet tīrīšanas līdzekli zem skriešanas lentes.
- Uzklājiet neilīgu daudzumu viegla universāla tīrīšanas līdzekļa uz 100 % kokvilnas auduma un noslaukiet konsoli un ekrānu. Neizsmidziniet tīrīšanas līdzekli tieši uz skrejceļa un nelietojiet tīrīšanas līdzekļus uz amonjaka vai skābes bāzes.





- Pārlecinieties, ka skriešanas lente ir pareizi centrēta un nospriegota. Ja tas tā ir, neveiciet nekāda veida regulēšanu. Ja tā ir jānoregulē, skatiet zemāk norādīto aprakstu.

PARĀDĀS SERVISA INDIKATORS

Pēc katrēm noskrietiem 200 km, uz skrejceļa parādās uzraksts "GO SERVICE" (VEIKT APKOPĪ), ir jāveic skrejceļa apkope: eļļošana, skrūvju pievilkšana utt. Visus padomus par apkopes veikšanu varat atrast mūsu vietnē. Lai nodzēstu uzrakstu "SERVICE", ar ievietotu drošības atslēgu, spiediet uz pogas  un .

PADOMI PAR LENTES SPRIEĢOJUMA REGULĒŠANU


Skrejceļam ir jostas spriegojuma regulēšanas programma. Šī programma uz ekrāna parāda vērtību, kuru var mainīt, griežot lentes spriegojuma regulēšanas skrūves uz augšu un uz leju. Lai piekļūtu palīdzības režīmam, veiciet šādas darbības:

- Noņemiet drošības atslēgu Vienlaicīgi nospiediet un 3 sekundes turiet pogu  un .
- Divreizējs skaņas signāls informē, ka ir aktivizēts iestatīšanas režīms.
- Konsole parāda „TEST START”, nospiediet  un ievietojiet atpakaļ drošības atslēgu.
- Skrejceļam ir jāgriežas bez lietotāja uz tā. Lai palaistu skrejceļu palīdzības režīmā, nospiediet  šajā režīmā, pēc tam ievietojiet drošības atslēgu.
- Tagad skrejceļš sāks darboties, lai sasniegtu 5 km/h. Ātrums tiek parādīts uz konsoles
- Kad ir sasniegti 5 km/h, ekrānā parādās palīdzības vērtība. Vērtībai, kas jāsasniedz optimālam iestatījumam, kad skriešanas siksnā nav neviena lietotāja, jābūt: 1.09 (+/- 0.03)
- Šo vērtību var mainīt šādi



- Ja ekrānā redzamā vērtība ir mazāka, skriešanas lente ir jāpielāgo. Vienlaikus pulksteņrādītāja kustības virzienā pievelciet abas skrūves aizmugurējā rullīša abās pusēs.
- Ja vērtība ir lielāka, skriešanas lente ir jāpadara vaļīgāka. Vienlaikus pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam atskrūvējiet vaļīgāk abas skrūves aizmugurējā rullīša abās pusēs.
- Puse atslēgas pagrieziens = 0,03

- Nospiediet pogu  tas ļauj seši parādīt ātruma, motora sprieguma un elektroniskās plates temperatūras ekrānus. Šie ekrāni nav vajadzīgi lentes spriegojuma regulēšanai.

- Lai jebkurā laikā izietu no palīdzības režīma, nospiediet pogu .

Dēja eļļošana

Lai samazinātu berzi starp skriešanas lenti un dēli, ieteicams skrejceļu eļļot. Eļļošana nav vajadzīga, ja skriešanas lentes iekšpusē vai uz dēļa ir redzamas silikona pēdas (mitra un viegli tūkaina virsma).

Izslēdziet un atvienojiet skrejceļu no strāvas avota.

Paceliet skriešanas lentes malas un pārklājiet to iekšpusi ar 5 līdz 10 ml silikona.*

Pieslēdziet skrejceļu strāvas avotam: Darbiniet lenti brīvgaitā 10 līdz 20 sekundes ar ātrumu 4 km/h (2,5 mi/h).

Jūsu skrejceļš ir gatavs lietošanai!

* Lūdzu, ņemiet vērā, ka silikona pārpalikums var ietekmēt jūsu pakļāja pareizu darbību (slīdēšanas risks). Lai iegādātos smērvielu, lūdzu, sazinieties ar parasto DECATHLON veikalu vai www.decathlon.com.



SKREJSJKSNAS CENTRĒŠANA

Skriešanas lente nav pareizi ieceņtrēta:

Atrodiet krāsu indikatoru skrejceļa aizmugurē.

Ja redzat degam sarkanu indikatoru, lente ir jāiecentrē no jauna. Tas pasargā skriešanas lenti un ļauj izvairīties no negaidītām apstāšanās reizēm.

Ļaujiet darboties skrejceļam ar ātrumu 4 km/h (2,5 mi/h) un stāviet ierīces aizmugurē.

Lente ir pārvietojusies uz kreiso pusi:

Pagrieziet kreiso regulēšanas skrūvi par pusi pagriezienu pulksteņrādītāja virzienā.

Lente ir pārvietojusies uz labo pusi:

Pagrieziet labo regulēšanas skrūvi par pusi apgriezienu pulksteņrādītāja virzienā.

Ļaujiet skrejceļam darboties, kamēr lente atgriežas savā vietā (1 līdz 2 minūtes), un vajadzības gadījumā atkārtojiet darbību. Tomēr uzmanieties, lai lenti pārāk nenospriegotu.

Skriešanas laikā skriešanas lente nobloķējas

Skriešanas lente lietošanas laikā noliežojas un kļūst vaļīgāka. Nospriegojiet to, tiklīdz tas sāk slīdēt (slīdēšanas sajūta, grūdieni, ātri darbojoties).

Pagrieziet abas regulēšanas skrūves par pusi apgriezienu pulksteņrādītāja virzienā.

Vajadzības gadījumā atkārtojiet darbību, bet uzmanieties, lai lente netiktu pārlietu cieši nostiepta. Lente ir pareizi nostiepta, ja jūs varat pacelt tās malas katrā pusē par 2 līdz 3 cm

PROBLĒMU NOVERŠANA

Skrejceļš neieslēdzas vai izslēdzas lietošanas laikā:

- Pārlecinieties, vai strāvas vads ir pievienots sienas kontaktligzdai (lai pārbaudītu, vai sienas kontaktligzda darbojas, pievienojiet apgaismojumu vai citu elektrisku ierīci).
- Pārbaudiet, vai strāvas vads ir pareizi pievienots skrejceļma aizmugurē.
- Pārbaudiet slēdzi uz skrejceļma rāmja netālu no strāvas vada, lai pārleciniētos, ka tas ir pozīcijā „I”.
- Pārbaudiet drošinātāju. (pēcpārdošanas servisa QR kods)

Skrejceļiņš rada troksni:

- Berzes troksnis: Pārbaudiet, vai skriešanas lente ir pareizi centrēta (lente nedrīkst berzties sānos).
- Čikstošs troksnis: Pārbaudiet un pareizi nostipriniet visas skrejceļa ārējās detaļas.

Tomēr daži troksņi ir saistīti ar lietošanu. Tos var izraisīt jūsu apavu berze uz skriešanas lentes vai pret tērpsuvi, kas no skriešanas lentes iet pāri rullīšiem.

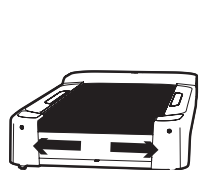
Ja skrejceļa izmantošanas laikā mājās nostrādā drošinātāji:

Pārbaudiet, vai strāvas vads ir iesprausts sienas kontaktligzdā un nav pievienots, izmantojot vairāku kontaktligzdu bloku vai pagarinātāju.

Pārbaudiet, vai 16A drošinātājam ir pievienots tikai jūsu skrejceļš.

KĻŪDU KODI

Kļūdu kods	Paskaidrojums	Pārbaudes
------------	---------------	-----------



E1	Savienojuma problēma starp konsoli un vadības karti	<ol style="list-style-type: none"> Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet to. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 2. darbības Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, un atvienojiet to no strāvas avota. Pārbaudiet, vai konsoles vads ir pareizi pievienots konsolei un vadības kartei. Pārbaudiet, vai konsoles vada kontaktdakšas kājiņas nav saliekas vai salauztas. Pārbaudiet, vai montāžas laikā konsoles vads nav sabojāts, saspiests vai pārgriezts. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 6. darbības Bojātā daļa (vads, konsole vai vadības karte) būs jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E4	Bojāts vadības kartes drošības relejs	<ol style="list-style-type: none"> Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet to. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 2. darbības Vadības karte ir jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E5	Motora pārstrāvas aizsardzība	<ol style="list-style-type: none"> Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet to. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 2. darbības Bojātā daļa (motors vai vadības karte) būs jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E7	Mājokļa elektrotīkla pārsprieguma vai zemsprieguma aizsardzība	<ol style="list-style-type: none"> Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet to. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 2. darbības Pārbaudiet, vai skrejceļš nav pievienots, izmantojot pagarinātāju vai vairāku kontaktlīdžu bloku, bet ir pievienots tieši iezemētā kontaktlīdžam. Lūdziet speciālistam pārbaudīt, vai izejas spriegums jūsu mājās ir diapazonā no 135 VAC līdz 279 VAC. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 4. darbības Bojātā daļa (vadības karte) būs jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E11	Vadības kartes pārkaršana	<ol style="list-style-type: none"> Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet to. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 2. darbības Pārbaudiet, vai skrejceļš nav novietots pārāk siltā vidē (verandā, aiz stikla sienas utt.). Skrejceļam ir jāatdziest. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 3. darbības Bojātā daļa (vadības karte) būs jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E12	Problēma ar motoru, kas nodrošina slīpumu	<ol style="list-style-type: none"> Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet to. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 2. darbības Pārbaudiet, vai skrejceļš nav novietots pārāk siltā vidē (verandā, aiz stikla sienas utt.). Skrejceļam ir jāatdziest. Iespējams, ka motors, kas nodrošina slīpumu, lietošanas laikā ir pārslēgots. Laužiet atdziest motoram, kas nodrošina slīpumu. Pārbaudiet, vai motora, kas nodrošina slīpumu, vadi ir kārtīgi pievienoti vadības kartei. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 5. darbības Bojātā daļa (motors, kas nodrošina slīpumu, vai vadības karte) būs jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E14	Problēma ar motoru, kas nodrošina slīpumu	<ol style="list-style-type: none"> Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet to. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 2. darbības Pārbaudiet, vai motora, kas nodrošina slīpumu, vadi ir kārtīgi pievienoti vadības kartei. Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet pie 3. darbības Bojātā daļa (motors, kas nodrošina slīpumu) būs jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.

PĒCPĀRDOŠANAS SERVISS

Ja esat iesācējs, sāciet ar vairāku dienu treniņiem nelielā ātrumā, nepārpūloties un, ja nepieciešams, atpūšoties. Pakāpeniski palieliniet sesiju skaitu vai ilgumu. Treiņa laikā noteikti vēdiniet telpu, kurā atrodas skrejceļš.

- Uzturiet sevi labā formā/ iesildīšanās: Pakāpeniska piepūle, sākot no 10 minūtēm. Lai uzturētu vai rehabilitētu, trenējieties katru dienu vismaz 10 minūtes. Šāda veida vingrinājumi palīdz saudzīgi iedarboties uz muskuļiem un locītavām, un tos var izmantot kā iesildīšanos pirms intensīvākām fiziskām aktivitātēm. Lai palielinātu kāju muskuļu tonusu, izvēlieties lielāku slīpumu un palieliniet vingrinājuma ilgumu.
- Aerobie vingrinājumi svāra samazināšanai: Vidēja intensitāte 35 līdz 60 minūtes. Šis treniņu veids ir efektīvs veids, kā sadedzināt kalorijas. Nav jēgas sevi pārmērīgi spiest; lai sasniegtu vislabākos rezultātus, vissvarīgākais ir vingrinājumu biežums (vismaz 3 reizes nedēļā) un nodarbības ilgums (35 līdz 60 minūtes). Veiciet vingrinājumus ar vidēju intensitāti (mērena slodze, lai jums nebūtu elpas trūkuma). Lai zaudētu svaru, līdztekus regulārām fiziskām nodarbībām ir svarīgi ievērot sabalansētu uzturu.
- Uzlabojiet savu izturību: 20 līdz 40 minūšu ilgstoša piepūle. Šāda veida vingrinājumi palīdz stiprināt sirds muskuļi un uzlabo jūsu elpošanas veselību. Veiciet vingrinājumus vismaz 3 reizes nedēļā vienmērīgā tempā (paātrināta elpošana). Treniņiem progresējot, jūs spēsiet šo piepūli uzturēt ilgāk un uzlabot tempā. Treniņi ātrā tempā (anaerobā un sarkanajā zonā) ir paredzēti tikai sportistiem, un tiem nepieciešama īpaša sagatavošanās.
- Atdzesēšana Pēc katra treniņa dažas minūtes lēni pastaigājieties, lai ķermenis pakāpeniski atpūstos. Šī atvēršanās fāze palīdz jūsu sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmai, asinsritei un muskuļiem atgriezties normālā stāvoklī. Tā arī palīdz novērst blakusparādības, piemēram, pienskābes uzkrāšanos, kas ir viens no galvenajiem muskuļu sāpju (krampju un stīvuma) cēloņiem.
- Izstiepšanās: Mēs iesakām pēc katras nodarbības izstiepties, lai atslābinātu muskuļus un veicinātu atveseļošanos.

KOMERCIĀLĀ GARANTĪJA

DOMYOS garantē šo izstrādājumu (rezerves daļas un darbspēku) normālos lietošanas apstākļos un no pirkuma datuma (datums, kas norādīts uz ēka):

- skrejceļņa metinātajai metāla konstrukcijai: mūža ilgumu.
- 2 gadi visām detaļām un darbam

DOMYOS saistības attiecībā uz šo garantiju aprobežojas ar izstrādājuma nomaiņu vai remontu pēc DOMYOS ieskatiem.

Šī garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:

- bojājumiem, kas radušies transportēšanas laikā
- nepareiza vai neparasta lietošana
- lietošanas un/vai uzglabāšanas ārpus telpām mitrā vidē
- Nepienācīga apkope
- nepareiza montāža
- Remonts, ko veicis tehniskais personāls, kuru nav apstiprinājis DOMYOS.
- Lietošana ilgāk par lietotāja rokasgrāmatā ieteiktajām stundām.

Šī garantija neatceļ iegādes valstī spēkā esošo juridisko garantiju. Lai izmantotu sava izstrādājuma garantiju, skatiet lietotāja rokasgrāmatas pēdējā lappusē esošo tabulu.

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DOMYOS και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο decaathlon.com. Εκεί, θα βρείτε επίσης συμβουλές γυμναστικής καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε το προϊόν αυτό της DOMYOS να κανοποιήσει πλήρως στις προσδοκίες σας. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το περπάτημα ή το τρέξιμο στον διάδρομο επιτρέπει την πλήρη καρδιακή και μυϊκή εξάσκηση, είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος αθλητής. Τα οφέλη της άσκησης αυτής είναι τα ακόλουθα:

1. Βελτίωση της αναπνοής και του καρδιαγγειακού συστήματος
2. Διατήρηση φυσικής κατάστασης
3. Αποκατάσταση μέσω προσαρμοσμένων ασκήσεων
4. Απώλεια βάρους χάρη στον συνδυασμό με κατάλληλη διατροφή

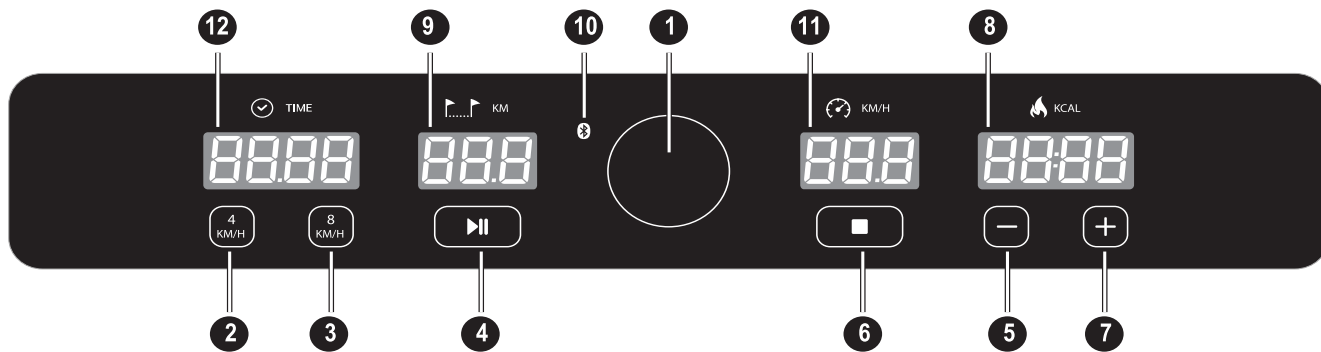
ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί για το περπάτημα και το τρέξιμο 1 ως 12km/h
- Η επιφάνεια τρέξιματος είναι 45 εκ. x 120 εκ.
- Ο διάδρομός σας διαθέτει 4 λειτουργίες ένδειξης: χρόνου, απόστασης, ταχύτητας, θερμίδων, που εμφανίζονται κατευθείαν στην κονσόλα.
- Έχετε τη δυνατότητα να αποκτήσετε πρόσβαση σε κάποιο προπονητικό σύστημα και σε περισσότερες συνενδρίες με την εφαρμογή Domyos E Connected, διαθέσιμη για
- Αυτό το διάδρομος έχει σχεδιαστεί για το περπάτημα και το τρέξιμο 1 ως 12km/h
- Η θύρα USB διατηρεί τις ηλεκτρονικές σας συσκευές υπεύθυνες
- Αυτό ο διάδρομος έρχεται με τηλεχειριστήριο για να προσαρμόζει την ταχύτητα σας ανά πάσα στιγμή χωρίς να αγγίζετε την κονσόλα
- Η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας του διαδρόμου μπορεί να παύσει μεταξύ 1000 και 1100 Watts, για χρήση βάρους 90 kg και ταχύτητα 10 χλμ/ώ.
- Στάθμη ηχητικής πίεσης σε απόσταση 1 μέτρου από την επιφάνεια του μηχανήματος και σε ύψος 1,60 μέτρων από το δάπεδο: 70 dBA (Σε μέγιστη ταχύτητα 12 km/h, χωρίς δρομείς). Η ηχοστάθμη σε συνθήκες λειτουργίας χωρίς φορτίο είναι υψηλότερη σε σχέση με την ηχοστάθμη κατά τη λειτουργία με φορτίο.
- Αυτός ο διάδρομος προβλέπεται για χρήση έως 5 ώρες την εβδομάδα.

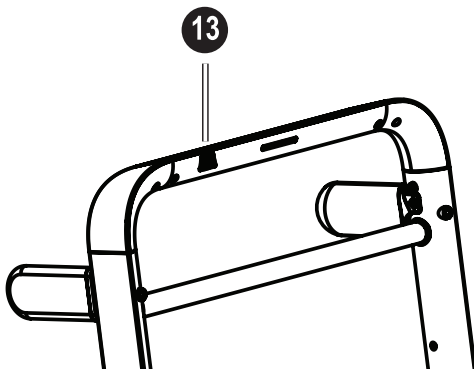
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Κουμπιά και οθόνη

- Θέση τηλεχειριστηρίου **1**
- Κουμπιού γρήγορης πρόσβασης: 4 km/h **2**
- Κουμπιού γρήγορης πρόσβασης: 8 km/h **3**
- Κουμπιού έναρξης/παύσης **4**
- Κουμπιού μείωσης ταχύτητας (η μείωση συνεχίζεται εάν πατηθεί παρατεταμένα) **5**
- Κουμπιού διακοπής **6**
- Κουμπιού αύξησης ταχύτητας (η αύξηση συνεχίζεται εάν πατηθεί παρατεταμένα) **7**
- Παράθυρο ενδείξεων: Τιμή θερμίδων και καρδιακού ρυθμού (εάν ενεργοποιηθεί, εναλλάσσεται κάθε 5 δευτερόλεπτα) **8**
- Παράθυρο ενδείξεων: Απόσταση **9**
- Παράθυρο ενδείξεων: Λογότυπο Bluetooth **10**
- Παράθυρο ενδείξεων: Ταχύτητα (1-12 km/h) **11**
- Παράθυρο ενδείξεων: Χρόνος **12**
- Θύρα USB: Διατηρήστε την τροφοδοσία μόνο της συσκευής σας, δεν υποστηρίζεται γρήγορη φόρτιση **13**



- Παράθυρο ενδείξεων: Απόσταση **9**
- Παράθυρο ενδείξεων: Λογότυπο Bluetooth **10**
- Παράθυρο ενδείξεων: Ταχύτητα (1-12 km/h) **11**
- Παράθυρο ενδείξεων: Χρόνος **12**
- Θύρα USB: Διατηρήστε την τροφοδοσία μόνο της συσκευής σας, δεν υποστηρίζεται γρήγορη φόρτιση **13**



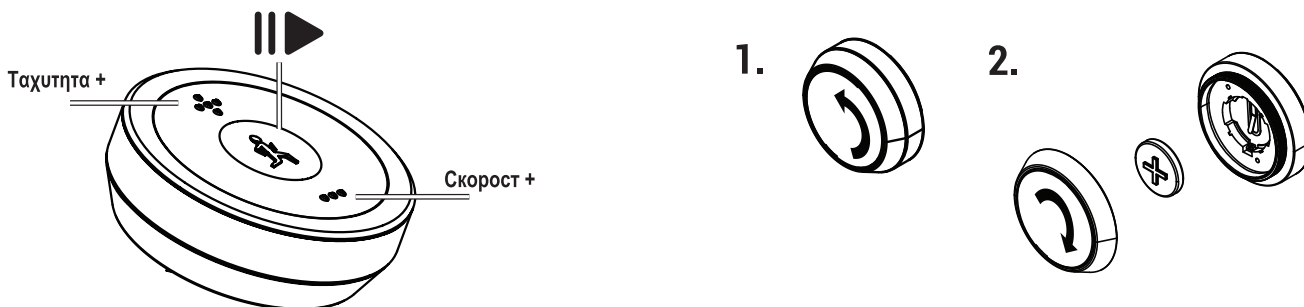
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.
- Σταθείτε επάνω στα υποπόδια του διαδρόμου.
- Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην υποδοχή που βρίσκεται στην κονσόλα
- Γυρίστε τον διακόπτη που βρίσκεται κοντά στο καλώδιο τροφοδοσίας στη θέση «I».
- Τοποθετήστε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
- Η οθόνη σας ανάβει και ο διάδρομος είναι έτοιμος για χρήση!

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Ο τρόπος λειτουργίας γρήγορης εκκίνησης σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να ακολουθήσετε κάποιο ειδικό πρόγραμμα, καθώς διαχειρίζεστε εσείς την ταχύτητα και την διάρκεια. Πιέστε το START και η συνεδρία σας αρχίζει αυτόματα με 1 χλμ/ώ. Πατήστε τα κουμπιά + και - για να ρυθμίσετε την ταχύτητα

ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ






Ζεύξη τηλεχειριστηρίου: Πιέστε ταυτόχρονα τα κουμπιά + και - για 3 δευτερόλεπτα. Εφόσον η ζεύξη είναι επιτυχής, αναβοσβήνει η ΜΠΛΕ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΛΥΧΝΙΑ LED και ακούγεται μια ηχητική προεδοποίηση ΜΠΠΠ από την Κονσόλα

Αν αναβοσβήνει η ΚΟΚΚΙΝΗ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΛΥΧΝΙΑ LED, υποδεικνύει ότι η ισχύς της μπαταρίας είναι χαμηλή. Ανοίξτε το κάλυμμα της μπαταρίας και αντικαταστήστε την με καινούρια (CR 2032).

Έχετε τη δυνατότητα να συνδέσετε τον διάδρομό σας μέσω Bluetooth με την εφαρμογή Domyos E-Connected και με τις συνεργαζόμενες εφαρμογές, διαθέσιμες σε tablet και smartphone. Η σύνδεση Bluetooth μεταξύ του διαδρόμου και του τηλεφώνου πραγματοποιείται μέσω της εφαρμογής.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ / ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΗΧΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ:

Όταν πιέσετε ένα πλήκτρο στην κονσόλα, η ηχητική προειδοποίηση σας ενημερώνει ότι η ενέργειά σας έχει ληφθεί υπόψη. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε αυτήν την ηχητική προειδοποίηση: Για πρόσβαση στην οθόνη εκκίνησης/καλωσορίσματος στην κονσόλα, πατήστε το κουμπί  αρκετές φορές. Πιέστε το πλήκτρο  για να ενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση / Πιέστε το πλήκτρο  για να απενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση. Για να βγείτε, περιμένετε 5 δευτερόλεπτα, ώστε η οθόνη να επανέλθει στην αρχική οθόνη.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΑΣ

Η τακτική συντήρηση του διαδρόμου σας είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί η βέλτιστη απόδοση και η μακρά διάρκεια ζωής του. Παρακαλούμε, διαβάστε και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Αν ο διάδρομος δεν συντηρείται όπως πρέπει, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική θωραρά του διαδρόμου καθώς και σε μόνιμες ζημιές. Πριν από οποιαδήποτε συντήρηση του διαδρόμου, αποσυνδέστε κάθε πηγή ηλεκτρικής τροφοδοσίας. Για ασιδήπηση εργώρηση, επικοινωνήστε με το κατάστημα Decathlon ή ανατρέξτε στον ιστότοπο decathlon.com



ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ

Αποσυνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας. Επιθεωρείτε και σφίγγετε σωστά όλα τα εξωτερικά στοιχεία του διαδρόμου. Τα φθαρημένα ή κατεστραμμένα στοιχεία πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα ή ο διάδρομος να τίθεται εκτός λειτουργίας έως ότου πραγματοποιηθεί η επισκευή. Χρησιμοποιείτε μόνον αναπλκακτικά εγκεκριμένα από τον κατασκευαστή-προμηθευτή για την συντήρηση και επισκευή του διαδρόμου.

ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΣΑΣ:

- Η σκόνη και ο ιδρώτας μπορούν να προκαλέσουν γρήγορα βλάβη στον διάδρομό σας. Συνιστάται να τον καθαρίζετε καλά μετά από κάθε χρήση.
- Σβήστε και αποσυνδέστε τον διάδρομο από την πρίζα.
- Χρησιμοποιήστε ένα απαλό πανί 100% βαμβάκερο και μια μικρή ποσότητα απαλού καθαριστικού προϊόντος για να αφαιρέσετε την σκόνη και τους λεκέδες στις χειρολαβές, τους ορθοστάτες, τα υποπόδια, το πλαίσιο και τα κάλυμμα του κινητήρα.
- Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικό κάτω από το χαλί τρέξιματος.
- Με μια μικρή ποσότητα απαλού καθαριστικού γενικής χρήσης σε ένα πανί 100% βαμβάκερο, σκουπίστε την κονσόλα και τις οθόνες. Μην ψεκάζετε καθαριστικό κατευθείαν πάνω στο χαλί τρέξιματος και μην χρησιμοποιείτε καθαριστικό με βάση αμμωνία ή οξύ.
- Βεβαιωθείτε ότι η ταινία τρέξιματος είναι κεντραρισμένη και κατάλληλα τεντωμένη. Αν είναι έτσι, μην προχωράτε σε καμία ρύθμιση. Αν πρέπει να ρυθμιστεί, ανατρέξτε στην παρακάτω περιγραφή.





ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ ΣΕΡΒΙΣ

Κάθε φορά που έχουν διανυθεί 200 χιλόμετρα, Όταν ο διάδρομος εμφανίζει την ένδειξη «GO SERVICE» (ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ), είναι απαραίτητο να πραγματοποιήσετε συντήρηση του διαδρόμου σας: λίπανση, σφίξιμο των βιδών... Δείτε όλες τις συμβουλές συντήρησης στη διαδικτυακή τοποθεσία μας. Για να απαλείψετε τη λέξη «SERVICE» (ΣΕΡΒΙΣ), έχοντας πρώτα εισαγάγει το κλειδί ασφαλείας, πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα  και .

ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ

Ο διάδρομος γυμναστικής σας διαθέτει πρόγραμμα βοήθειας για τη ρύθμιση της τάσης του ιμάντα. Αυτό το πρόγραμμα εμφανίζει στην οθόνη μια τιμή που μπορείτε να τροποποιήσετε βιδώνοντας και ξεβιδώνοντας τη βίδα ρύθμισης της τάσης του ιμάντα.

Για πρόσβαση στη λειτουργία βοήθειας, εκτελέστε τα παρακάτω βήματα:

- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας Πατήστε παρατεταμένα και ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα τα πλήκτρα  και .
- Ένας διπλός ήχος σας ενημερώνει ότι έχετε εισέλθει στη λειτουργία διαμόρφωσης.
- Η κονσόλα εμφανίζει «TEST START», πατήστε  και αντικαταστήστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ο διάδρομος γυμναστικής θα περιστραφεί χωρίς χρήση. Για να εκκινήσετε τον διάδρομο στη λειτουργία βοήθειας, πατήστε το πλήκτρο  σε αυτήν τη λειτουργία και, έπειτα, εισαγάγετε το κλειδί ασφαλείας.
- Ο διάδρομος θα ξεκινήσει και θα ανέβει στα 5 χιλόμετρα. Η ταχύτητα εμφανίζεται στην κονσόλα
- Μόλις επιτευχθούν τα 5 χιλόμετρα, μια οθόνη εμφανίζει την τιμή της βοήθειας. Η τιμή που πρέπει να επιτευχθεί για τη βέλτιστη ρύθμιση χωρίς χρήση στον ιμάντα πρέπει να είναι: 1.09 (+/- 0.03)
- Δείτε πώς μπορείτε να αλλάξετε αυτήν την τιμή:



- Αν η τιμή στην οθόνη είναι μικρότερη, πρέπει να σφίξετε τον ιμάντα. Πρέπει να σφίξετε τις 2 βίδες του πίσω κυλίνδρου, με τον ίδιο τρόπο σε κάθε πλευρά, και προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.
- Αν η τιμή είναι μεγαλύτερη, πρέπει να χαλαρώσετε τον ιμάντα. Πρέπει να ξεσφίξετε τις 2 βίδες του πίσω κυλίνδρου, με τον ίδιο τρόπο σε κάθε πλευρά, και αντίθετα από τη φορά των δεικτών του ρολογιού.
- Μισή στροφή του κλειδιού = 0,03

- Πατήστε πλήκτρο  για να εμφανίσετε διαδοχικά τις οθόνες ταχύτητας, τάσης του κινητήρα και θερμοκρασίας της ηλεκτρονικής κάρτας. Αυτές οι οθόνες δεν χρησιμοποιούνται στη ρύθμιση της τάσης του ιμάντα.

- Για έξοδο από τη λειτουργία βοήθειας ανά πάσα στιγμή, πατήστε το πλήκτρο .

Λίπανση της σανίδας

Συνιστάται να πραγματοποιείτε λίπανση του διαδρόμου για να περιορίζονται οι τριβές μεταξύ του χαλίου τρέξιματος και του δαπέδου. Η λίπανση δεν είναι απαραίτητη αν υπάρχουν ίχνη αικκόνης στην κάτω όψη του χαλίου τρέξιματος ή στο από κάτω δάπεδο (επιφανεία υγρή και ελαφρώς λιπαρή).

Θέστε εκτός λειτουργίας και αποσυνδέστε τον διάδρομο γυμναστικής από την παροχή ρεύματος.

Ανασηκώστε τα άκρα του χαλίου τρέξιματος και εφαρμόστε στην εσωτερική πλευρά 5 ως 10 ml αικκόνης.*

Συνδέστε και πάλι τον διάδρομο στην παροχή ρεύματος. Θέστε σε λειτουργία τον ιμάντα χωρίς φορτίο σε ταχύτητα 4 km/h (2,5 mi/h) για 10 έως 20 δευτερόλεπτα.

Ο διάδρομος είναι έτοιμος προς χρήση!

* Προσοχή: η υπερβάλλουσα ποσότητα αικκόνης μπορεί να βλάψει τη λειτουργία του διαδρόμου σας (κίνδυνος παταρίσματος). Για αγορά λιπαντικού, απευθυνθείτε στο οικείο σας κατάστημα DECATHLON ή στον ιστότοπο www.decathlon.com.



ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Το χαλί τρέξιματος δεν είναι πια κεντραρισμένο:

Εντοπίστε τις χρωματικές ενδείξεις στο πίσω μέρος του διαδρόμου σας.

Εάν βλέπετε κόκκινο, ο ιμάντας πρέπει να κεντραριστεί. Με το κεντράρισμα προστατεύεται ο ιμάντας και αποφεύγονται οι ακριβές διακοπές λειτουργίας.

Θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο με ταχύτητα 4 km/h (2,5 mi/h) και σταθεύστε πίσω από το μηχανήμα.

- **Ο ιμάντας παρουσιάζει μετατόπιση προς τα αριστερά:** Περιστρέψτε δεξιόστροφα τον αριστερό κοχλία ρύθμισης κατά 180 μοίρες.
- **Ο ιμάντας παρουσιάζει μετατόπιση προς τα δεξιά:** Περιστρέψτε δεξιόστροφα τον δεξιό κοχλία ρύθμισης κατά 180 μοίρες.

Αφήστε τον διάδρομο σας να λειτουργήσει για ένα διάστημα, έως ότου η ταινία μπει στη σωστή θέση (1 ως 2 λεπτά) κι αν είναι αναγκαίο επαναλάβετε. Φροντίστε όμως να μην τευνώσετε υπερβολικά την ταινία.

Το χαλί τρέξιματος μπλοκάρει κατά την άσκηση

Ο ιμάντας είναι εξάρτημα που υφίσταται φθορά και χαλαρώνει με τον χρόνο. Τεντώστε τον μόλις αρχίσει να γλιστράει (αίσθηση ολίσθησης, αφινίδες αλλαγές ταχύτητας).

Περιστρέψτε δεξιόστροφα τους 2 κοχλίες ρύθμισης κατά 180 μοίρες.

Εάν χρειάζεται, θέστε ξανά το μηχανήμα σε λειτουργία αλλά φροντίστε να μην τευνώσετε υπερβολικά τον ιμάντα. Η ταινία είναι σωστά τευνωμένη αν μπορείτε να ανασηκώσετε τις άκρες κατά 2 ως 3 εκ., από κάθε πλευρά

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Ο διάδρομος δεν ξεκινά ούτε κλείνει κατά τη χρήση:

- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο ρεύματος είναι συνδεδεμένο σε πρίζα που λειτουργεί (για να ελέγξετε αν η πρίζα λειτουργεί, συνδέστε μια φωτιστική συσκευή ή άλλη ηλεκτρική συσκευή για επαλήθευση).
- Ελέγξτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι σωστά συνδεδεμένο στο πίσω μέρος του διαδρόμου.
- Ελέγξτε τον διακόπτη στο πλαίσιο του διαδρόμου κοντά στο καλώδιο ρεύματος, για να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται στη θέση «I».
- Ελέγξτε την ασφάλεια.

Ο διάδρομος κάνει θόρυβο:

- Θόρυβος λόγω τριβής: Βεβαιωθείτε ότι το χαλί τρέξιματος είναι καλά κεντραρισμένο (η ταινία δεν πρέπει να τριβεί τις πλευρές).
- Θόρυβος τρέξιματος: Επιθεωρήστε και σφίξτε, αν είναι απαραίτητο, όλα τα εξωτερικά στοιχεία του διαδρόμου.

Ωστόσο, ορισμένοι θόρυβοι σχετίζονται με τη χρήση. Μπορεί να προκληθούν από το τρίψιμο των παπουτσιών στον ιμάντα τρέξιματος ή από το πέρασμα της θερμοσυγκόλλησης του ιμάντα τρέξιματος πάνω από τους κυλίνδρους.

Εάν ο διακόπτης κυκλώματος του σπιτιού σας πέσει ενώ χρησιμοποιείτε τον διάδρομο:

Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο ρεύματος είναι συνδεδεμένο σε πρίζα και ότι δεν είναι συνδεδεμένο σε πολλαπλό ή μπαλαντζάκι.

Ελέγξτε ότι μόνο ο διάδρομος τρέξιματος είναι συνδεδεμένος στον διακόπτη κυκλώματος 16A.



ΚΩΔΙΚΟΙ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

Κωδικός σφάλματος	Εξήγηση	Επαληθεύσεις
E1	Πρόβλημα επικοινωνίας μεταξύ της κονσόλας και της πλακέτας ελέγχου	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και μετά ενεργοποιήστε τον ξανά. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 2. 2. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και αποσυνδέστε τον από την πρίζα. 3. Ελέγξτε ότι το καλώδιο κονσόλας είναι σωστά συνδεδεμένο στην κονσόλα και στην πλακέτα ελέγχου. 4. Βεβαιωθείτε ότι οι ακίδες των συνδέσμων του καλωδίου κονσόλας δεν είναι λυγισμένες ή σπασμένες. 5. Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο κονσόλας δεν είναι κατεστραμμένο, συνθλιμμένο ή κομμένο κατά τη συναρμολόγηση. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 6. <ol style="list-style-type: none"> 6. Το κατεστραμμένο μέρος (καλώδιο, κονσόλα ή πλακέτα ελέγχου) θα πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E4	Το ρελέ ασφαλείας της πλακέτας ελέγχου είναι κατεστραμμένο	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και μετά ενεργοποιήστε τον ξανά. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 2. 2. Η πλακέτα ελέγχου πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E5	Προστασία από υπερτάση μοτέρ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και μετά ενεργοποιήστε τον ξανά. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 2. 2. Το κατεστραμμένο μέρος (μοτέρ ή πλακέτα ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E7	Προστασία από υπέρταση ή υπόταση του ηλεκτρικού δικτύου της κατοικίας	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και μετά ενεργοποιήστε τον ξανά. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 2. 2. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος δεν είναι συνδεδεμένος σε μπαλαντέζα ή πολύπριζο, αλλά απευθείας σε γειωμένη πρίζα. 3. Ελέγξτε με έναν επαγγελματία ότι η τάση εξόδου της πρίζας στο σπίτι σας είναι μεταξύ 135 VAC και 279 VAC. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 4. <ol style="list-style-type: none"> 4. Το κατεστραμμένο μέρος (πλακέτα ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E11	Υπερθέρμανση της πλακέτας ελέγχου	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και μετά ενεργοποιήστε τον ξανά. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 2. 2. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος δεν είναι τοποθετημένος σε περιβάλλον με υψηλή θερμοκρασία (π.χ. βεράντα, πίσω από τζαμαρία κ.λπ.). Ο διάδρομος πρέπει να κατεβάσει τη θερμοκρασία. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 3. <ol style="list-style-type: none"> 3. Το κατεστραμμένο μέρος (πλακέτα ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E12	Πρόβλημα με το μοτέρ κλίσης	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και μετά ενεργοποιήστε τον ξανά. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 2. 2. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος δεν είναι τοποθετημένος σε περιβάλλον με υψηλή θερμοκρασία (π.χ. βεράντα, πίσω από τζαμαρία κ.λπ.). Ο διάδρομος πρέπει να κατεβάσει τη θερμοκρασία. 3. Είναι επίσης πιθανό το μοτέρ κλίσης να έχει καταπονηθεί κατά τη χρήση. Αφήστε το μοτέρ κλίσης να κρυώσει. 4. Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια του μοτέρ κλίσης είναι σωστά συνδεδεμένα στην πλακέτα ελέγχου. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 5. <ol style="list-style-type: none"> 5. Το κατεστραμμένο μέρος (μοτέρ κλίσης ή πλακέτα ελέγχου) θα πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E14	Πρόβλημα με το μοτέρ κλίσης	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ενεργοποίησης/απενεργοποίησης για ένα λεπτό και μετά ενεργοποιήστε τον ξανά. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 2. 2. Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια του μοτέρ κλίσης είναι σωστά συνδεδεμένα στην πλακέτα ελέγχου. Εάν το πρόβλημα παραμένει, μεταβείτε στο βήμα 3. <ol style="list-style-type: none"> 3. Το κατεστραμμένο μέρος (μοτέρ κλίσης) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.

ΕΞΗΓΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ

Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε με μικρή ταχύτητα προπονήσεις για αρκετές ημέρες, χωρίς να πιέζετε και κάνοντας τις απαιτούμενες παύσεις. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό ή τη διάρκεια των προπονήσεων. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, φροντίστε να αερίζετε την αίθουσα στην οποία βρίσκεται το στρώμα.

- Συντήρηση / προθέρμανση. Σταδιακή αύξηση της έντασης μετά από 10 λεπτά Για άσκηση συντήρησης ή αποκατάστασης της φυσικής κατάστασής σας, να γυμνάζεστε για τουλάχιστον 10 λεπτά κάθε μέρα. Πρόκειται για ήπιο τύπο άσκησης των μυών και των αρθρώσεων που μπορεί να χρησιμοποιείται ως προθέρμανση πριν από κάθε εντονότερη φυσική δραστηριότητα. Για να ενδυναμώσετε τις κινήσεις σας, επιλέξτε μεγαλύτερη κλίση και αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης.

- Αερόβια άσκηση για χάσιμο βάρους: Άσκηση μέτριας προσπάθειας για 35 έως 60 λεπτά Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμίδων. Δεν υπάρχει λόγος να πιέζετε τον εαυτό σας υπερβολικά, δεδομένου ότι τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται χάρη στη συχνότητα (τουλάχιστον 3 φορές την

εβδομάδα) και τη διάρκεια των προπονήσεων (από 35 έως 60 λεπτά). Ασκήστε σε μέση ταχύτητα (μέτρια προσπάθεια χωρίς να λαχανιάζετε). Για να χάσετε βάρος, πέραν της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.

- Αυξήστε την αντοχή σας: Σταθερή άσκηση για 20 έως 40 λεπτά Αυτός ο τύπος άσκησης ενδυναμώνει τον καρδιακό μυ και βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία. Ασκήστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με σταθερό ρυθμό (ταχεία αναπνοή). Με τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, θα είστε σε θέση να παρατείνετε τη διάρκεια της άσκησης και να βελτιώσετε τον ρυθμό σας. Η άσκηση με ταχύτερους ρυθμούς (αναερόβια άσκηση και άσκηση στην κόκκινη ζώνη) προορίζεται για

αθλητές και απαιτεί ειδική προετοιμασία.

- Χαλάρωση Μετά από κάθε προπόνηση, βασίστε αργά επί μερικά λεπτά για να χαλαρώσει σταδιακά το σώμα σας. Αυτή η φάση χαλάρωσης επιτρέπει την επαναφορά του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, της κυκλοφορίας του αίματος και των μυών στη φυσιολογική λειτουργία τους. Κατ' αυτόν τον τρόπο εξαλείφονται οι δυσμενείς συνέπειες της άσκησης, όπως η συσσώρευση γαλακτικού οξέος, μιας από τις αιτίες των μυϊκών πόνων (κράμπες και δισκαμπίες).
- Διατάσεις: Μετά από κάθε προπόνηση συνιστάται να κάνετε διατάσεις προκειμένου να τεντώσετε τους μυς σας και να διευκολύνετε την αποθεραπεία.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS παρέχει εγγύηση για το προϊόν αυτό (μέρη και εργατικά), υπό κανονικές συνθήκες χρήσης και από την ημερομηνία αγοράς (η ημερομηνία που αναφέρεται στην απόδειξη αγοράς), για:

- Εφ' όρου ζωής για την μεταλλική δομή του διαδρόμου που έχει συγκολληθεί.
- 2 έτη για το σύνολο των μερών και των εργατικών

Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DOMYOS περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Φθοράς κατά τη μεταφορά
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Χρήσης πέραν των ωρών που συστήνονται στις οδηγίες χρήσης.
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία
- Πλημμελούς συντήρησης
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DOMYOS

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος. Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

Вие избрахте продукт на марка DOMYOS и Ви благодарим за доверието. Независимо дали сте начинаещ, или спортист на високо ниво, DOMYOS е ваш съюзник, за да останете във форма или да развиете физическото си състояние. Нашите екипи се стараят винаги да разработят най-добрите продукти за Ваша употреба. Ако все пак имате забележки, предложения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на сайта ни docalhon.com. Там ще намерите също съвети за Вашите упражнения и обслужване при необходимост. Пожелваме ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори изцяло на вашите очаквания. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

ПРЕДСТАВЯНЕ

Заниманието с ходене или тичане на бягаща пътека позволява пълно сърдечно и мускулно натоварване както за начинаещи, така и за напреднали спортисти. Ползите от това занимание са следните:

1. Подобряване на дишането и сърдечно съдовата система
2. Поддържане на формата
3. Рехабилитация с подходящи упражнения
4. Намаляване на телгто благодарение на комбинация с подходящ хранителен режим

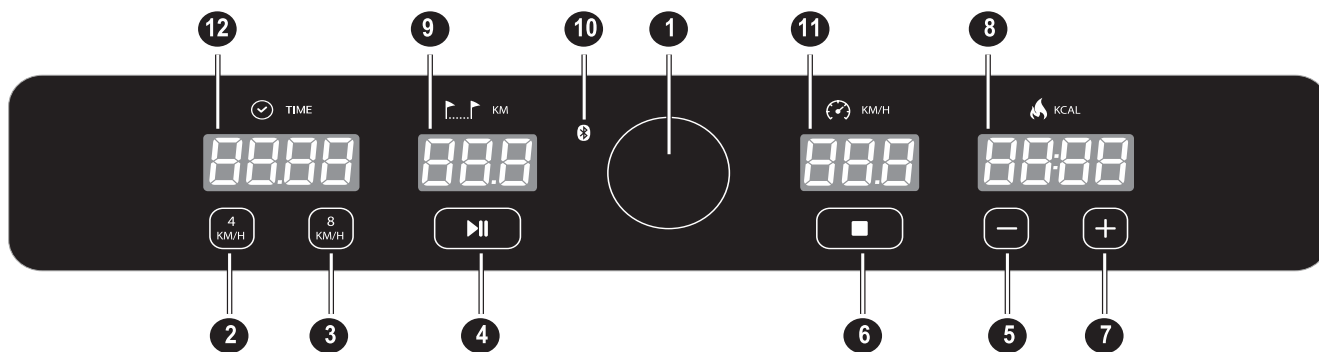
ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ

- Тази бягаща пътека е разработена за ходене и тичане 1 до 12km/h,
 - Повърхността за бягане е 45 x 120 см.
 - Вашата бягаща пътека разполага с 4 функции, показващи: време, разстояние, скорост, калории, направо върху конзолата.
 - Имате възможност за достъп до треньорска система и повече сесии с приложението
- Domyos E Connected, достъпно на планшети и смартфони, свързани чрез Bluetooth с бягащата пътека.
- USB портът държи вашите електронни устройства на отговорност
 - Тази бягаща пътека се предлага с дистанционно управление, за да регулирате скоростта си по всяко време, без да докосвате конзолата
- Консумацията на електроенергия на бягащата пътека може да варира от 1000 до 1100 wata, за потребител с телгто 90 kg при 10 км/ч.
 - Измереното ниво на акустично налягане е 1 м от повърхността на уреда и 1,60m от пода: 70 dBa (При максимална скорост 12 км/ч, без пътеки). Звуковите емисии при натоварване на уреда са по-високи отколкото без натоварване.
 - Тази бягаща пътека е предвидена за ползване до 5 часа на седмица.

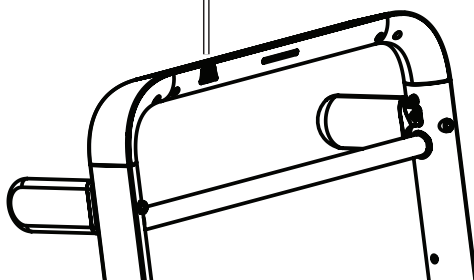
НАЧИН НА ФУНКЦИОНИРАНЕ НА КОНЗОЛАТА

Бутони и дисплей

- | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Позиция на дистанционното управление | 1 | 5 | Бутон за намаляване на скоростта (продължава да намалява при продължително натикане) |
| Бутон за бърз достъп: 4 км/ч | 2 | 6 | Бутон за спиране |
| Бутон за бърз достъп: 8 км/ч | 3 | 7 | Бутон за увеличаване на скоростта (продължава да се увеличавача при продължително натикане) |
| Бутон за стартиране/паузиране | 4 | 8 | Прозорец на дисплея: Стойност на калориите и сърдечния ритъм (ако се активира, се сменя на всеки 5 секунди) |



- | | | | |
|--|----|----|--|
| Прозорец на дисплея: Разстояние | 9 | 12 | Прозорец на дисплея: Време |
| Прозорец на дисплея: Bluetooth лого | 10 | 13 | Usb порт: Поддържа само захранването на Вашето устройство, не поддържа бързо зареждане |
| Прозорец на дисплея: Скорост (1-12 км/ч) | 11 | | |



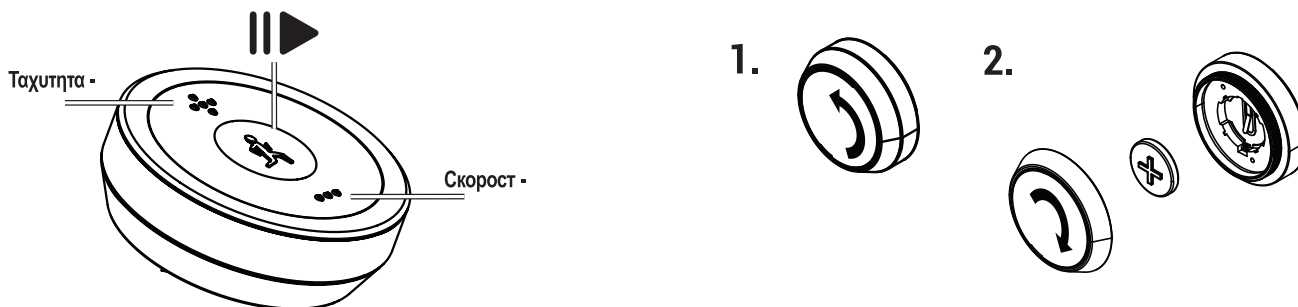
ВКЛЮЧВАНЕ

- Свържете захранващия кабел.
- Завъртете прекъсвача, намиращ се до захранващия кабел, в позиция „I“.
- Застанете върху опорите за почивка на краката на пътеката за бягане.
- Закачете щипката на ключа за безопасност за дрехата си.
- Пъхнете ключа за безопасност в определеното за цепта място на конзолата
- Екранът ви светва и вашата бягаща пътека е готова за използване!

БЪРЗ СТАРТ

Режимът «Бърз старт» ви позволява да тренирате без да следвате определена програма, като вие самите определяте скоростта и продължителността. Натиснете върху START и вашата тренировка започва автоматично от 1 км/ч. Натиснете бутоните + и -, за да регулирате скоростта

ДИСТАНЦИОННО УПРАВЛЕНИЕ






Свързване на дистанционното управление Натиснете + и – заедно за 3 секунди, при успешно свързване, синият светодиод мига и конзолата издава звуков сигнал.

Ако ЧЕРВЕНИЯТ СВЕТОДИОД мига, това означава, че батерията е изтощена. Моля, отворете капака на батерията и сменете с нова (CR 2032).

СЪВМЕСТИМОСТ С ПРИЛОЖЕНИЕТО E-CONNECT DOMYOS

Имате възможност да свържете бягащата пътека чрез Bluetooth към приложението Domyos E-Connected и към партньорските приложения, достъпни на таблет и смартфон. Bluetooth връзката между пътеката и телефона се осъществява чрез приложението.

Когато натиснете бутон на конзолата, се издава звук сигнал, който Ви уведомява, че действието е взето предвид успешно. Можете да деактивирате звуковия сигнал: За достъп до началния/поздравителен екран на конзолата, натиснете бутона  няколко пъти. Натиснете бутона , за да активирате звуковия сигнал/ Натиснете бутона , за да деактивирате звуковия сигнал. За да излезете, изчакайте 5 секунди, докато дисплеят се върне към началния екран.

ПОДДЪРЖКА НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

Редовната поддръжка е необходима, за да се гарантира оптималната ефикасност и дългия експлоатационен живот на бягащата пътека. Моля, прочетете и следвайте дадените по-долу инструкции. Неспазването на инструкциите за поддръжка може да доведе до преждевременно износване и постоянни повреди на пътеката. За всякакъв вид поддръжка изключете електрозахранването преди да пристъпите към работа. По всякакви въпроси се свържете с вашия магазин Decathlon или влезте на сайта decathlon.com



ПОДДЪРЖКА СЛЕД ВСЯКА УПОТРЕБА

Изключете захранващия кабел. Направете оглед и стегнете добре всички външни елементи на бягащата пътека. Износените или повредени компоненти трябва незабавно да бъдат заменени или бягащата пътека да бъде изведена от експлоатацията извършването на ремонта. За поддръжката и ремонта на бягащата пътека трябва да се използват само части от производителя или такива одобрени от него.

ПОЧИСТВАНЕ:





- Прахът и потта могат да повредят бързо вашата бягаща пътека. Препоръчваме последната да се почиства внимателно след всяка употреба.
- Спрете пътеката и след това я изключете от електрическата мрежа.
- Нанесете малко количество мек универсален почистващ препарат върху кърпа от 100 % памук и отстранете праха и петната върху паразетите, колоните, страничните релси, рамката и капака на двигателя.
- Не използвайте почистващ препарат под лентата за бягане.
- Нанесете малко количество мек универсален почистващ препарат върху кърпа от 100 % памук и избършете конзолата и екраните. Не пръскайте почистващия препарат директно върху бягащата пътека и не използвайте препарати, съдържащи амоняк или киселина.
- Уверете се, че лентата за бягане е центрирана и добре обтегната. Ако това е така, не е необходимо никакво регулиране. Ако същата трябва да се регулира, вижте обяснението по-долу.

ПОЯВЯВА СЕ ИНДИКАТОРЪТ SERVICE

На всеки 200 изминати километра Когато на пътеката се показва „GO SERVICE“, е необходимо да извършите поддръжка на Вашата пътека: смазване, затягане на винтовете... Намерете всички наши съвети за поддръжка на нашия уебсайт. За да премахнете думата „SERVICE“, с поставен ключ за безопасност, натиснете едновременно бутоните  и , за 3 секунди.



ПОМОЩ ЗА РЕГУЛИРАНЕ ОПЪВАНЕТО НА ЛЕНТАТА

Вашата бягаща пътека е оборудвана с програма за помощ при регулиране опъването на лентата. Тази програма показва стойност на екрана, която можете да промените, като затегнете и развийте винтовете за регулиране опъването на лентата. За да влезете в режима за помощ, изпълнете следните стъпки:

- извадете ключа за безопасност Натиснете и задръжте едновременно бутоните  и , за 3 секунди.
- Двойният звук сигнал Ви информира, че сте влезли в режим на конфигуриране.
- Конзолата показва «TEST START», натиснете  и сменете ключа за сигурност.
- Пътеката трябва да работи, без човек върху нея. За да стартирате бягащата пътека в режим на помощ, натиснете  в този режим, след което поставете ключа за безопасност.
- Сега пътеката ще стартира, за да стигне до 5 км / ч. Скоростта се показва на конзолата
- Когато се достигне 5 км / ч, екран показва стойността на помощ. Стойността за постигане на оптимална настройка без потребител на колана за бягане трябва да бъде: 1.09 (+/- 0.03)
- **Ето как да промените тази стойност:**



- Ако стойността на дисплея е по-ниска, лентата за бягане трябва да бъде затегната. Следователно е необходимо да затегнете 2-та винта на задния валък, еднакво от всяка страна и по посока на часовниковата стрелка.
- Ако стойността е по-висока, лентата за ходене трябва да бъде отпусната. Следователно е необходимо да разхлабите 2-та винта на задния валък, еднакво от всяка страна и обратно на часовниковата стрелка.
- Половин оборот на ключа = 0,03

- Натискането на ключът  показва последователно екраните за скорост, напрежение на двигателя и температура на електронната платка. Тези екрани са ненужни за регулиране на напрежението в мрежата.
- За да излезете от режима за помощ по всяко време, натиснете бутона .

Смазване на пътеката

Препоръчва се пътеката да се смазва, за да се ограничи триенето между лентата за бягане и дъската. Смазването не е необходимо, ако по вътрешната повърхност на лентата или по дъската има следи от силиконова смазка (влажна и леко мазна повърхност).

Спрете пътеката и я изключете от електрическата мрежа.

Повдигнете краищата на лентата за бягане и покрийте вътрешната страна с 5 до 10 мл силикон.*

Включете отново захранването на пътеката. Пуснете лентата да се движи свободно със скорост от 4 км/ч (2,5 мили/ч) в продължение на 10 – 20 секунди.

Пътеката е готова за употреба!

*Внимание, прекалено голямото количество силиконова смазка може да попречи на правилното функциониране на пътеката (опасност от приплъзване). За закупуване на смазка се свържете с вашия магазин DECATHLON или на www.decathlon.com.



ЦЕНТРИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА

Лентата не е центрирана:

Потърсете цветните индикатори в задната част на пътеката.

Ако те са червени, лентата трябва да се центрира. Това позволява запазване на лентата и избягване на неочаквани спирания.

Оставете пътеката да се върти с 4 км/ч (2,5 мили/ч) и застанете зад машината.

• **Лентата се отклонява на ляво:**

Завъртете левия винт за настройка на половин оборот в посока на часовниковата стрелка.

• **Лентата се отклонява на дясно:**

Завъртете десния винт за настройка на половин оборот в посока на часовниковата стрелка.

Оставете пътеката да се върти, докато лентата се върне на място (1 - 2 минути) и ако е необходимо, повторете операцията. Внимавайте да не пренатегнете лентата.

• **Лентата блокира по време на движение**

Лентата е износваща се част, която се отпуска с течение на времето. Стягайте я веднага, след като започне да приплъзва (усещане за хлъзгане, прекъсване на скоростта).

Завъртете 2-та винта за настройка на полуоборота в посока на часовниковата стрелка.

Ако е необходимо, повторете операцията, но внимавайте да не пренатегнете лентата. Лентата е добре обтегната, ако можете да повдигнете краищата на 2-3 см от всяка страна.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПОВРЕДИ

Бягащата пътека не се включва или се изключва по време на работа:

- Уверете се, че захранващият кабел е включен към работещ контакт (за да проверите дали контактът работи, включете лампа или друго електрическо устройство).
- Проверете дали захранващият кабел е правилно включен в задната част на бягащата пътека.
- Проверете превключателя на рамката на бягащата пътека близо до захранващия кабел, за да се уверите, че е в положение „I“.
- Проверете предпазителя.

Бягащата пътека шуми:

- Шум на триене: Проверете дали лентата е добре центрирана (лентата не трябва да се трие в страните).
- Скъръчане: Проверете и при необходимост затегнете всички външни части на пътеката за бягане.

Някои шумове обаче са свързани с употребата. Те могат да бъдат причинени от триенето на обувките Ви в лентата за бягане или от преминаването на топлинното уплътнение на лентата за бягане през ролките.

Ако домашният ми прекъсвач изключи, докато използвам пътеката си:

Проверете дали захранващият кабел е включен в стенов контакт, а не е свързан чрез захранваща лента или удължител.

Уверете се, че само Вашата бягаща пътека е включена към 16-амперния прекъсвач.



КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ

Код за грешка	Пояснение	Проверки
E1	Проблем с комуникацията между конзолата и контролното табло	<ol style="list-style-type: none"> Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2 Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване и я изключете от електрическата мрежа. Проверете дали кабелът на конзолата е правилно свързан към конзолата и контролното табло. Проверете дали ПИН-кодчето на кабелните съединители на конзолата не са огънати или счупени. Проверете дали кабелът на конзолата не е повреден, смажан или прекъснат по време на монтажа. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 6 Повредената част (кабел, конзола или контролно табло) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E4	Повредено реле за безопасност на контролното табло	<ol style="list-style-type: none"> Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2 Контролното табло трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E5	Защита на двигателя от претоварване	<ol style="list-style-type: none"> Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2 Повредената част (двигател или контролно табло) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E7	Защита от пренапрежение или понижено напрежение на електрическата система на дома	<ol style="list-style-type: none"> Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2 Уверете се, че пътеката не е включена към удължител или захранваща лента, а е включена директно към заземен контакт. Помолете специалист да провери дали напрежението в контакта е между 135 VAC и 279 VAC. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 4 Повредената част (контролното табло) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E11	Прегряване на контролното табло	<ol style="list-style-type: none"> Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2 Уверете се, че пътеката не е поставена в прекалено топла среда (веранда, зад еркер и т.н.). Температурата на пътеката трябва да се понижи. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 3 Повредената част (контролното табло) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E12	Проблем с двигателя за наклона	<ol style="list-style-type: none"> Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2 Уверете се, че пътеката не е поставена в прекалено топла среда (веранда, зад еркер и т.н.). Температурата на пътеката трябва да се понижи. Възможно е също така двигателят за наклона да е бил прекалено натоварен при употреба. Оставете двигателя за наклона да изстине. Проверете дали кабелите на двигателя за наклона са свързани към контролното табло. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 5 Повредената част (двигател за наклона или контролно табло) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E14	Проблем с двигателя за наклона	<ol style="list-style-type: none"> Изключете бягашата пътека от ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2 Проверете дали кабелите на двигателя за наклона са свързани към контролното табло. Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 3 Повредената част (двигател за наклона) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.

СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ

Ако сте начинаещи, започнете да тренирате няколко дена с ниска скорост, без усилие и, ако е необходимо, отделяйте време за почивка. Постепенно увеличете броя или продължителността на тренировките. По време на тренировка проветрявайте добре помещението, в което се намира пътеката.

- Поддържане на добра спортна форма/Загриване: Постепенно увеличаване на натоварването, като се започва с 10-минутни упражнения. При работа за поддръжка или рехабилитация тренирайте всеки ден в продължение на поне 10 минути. Този вид упражнения позволяват леко натоварване на мускулите и ставите и могат да се използват като загрявка преди по-интензивна физическа дейност. За увеличаване тонуса на краката изберете по-голям наклон и увеличете продължителността на упражнението.
- Аеробна тренировка за намаляване на теллото: Умерено натоварване в продължение на 35 до 60 минути. Този вид тренировка помага за ефективно изгаряне на калории. Излишно е да се опитвате да надхвърляте възможностите си, честотата (поне 3 пъти седмично) и продължителността на упражненията (от 35 до 60 минути)

- са тези, които ще ви помогнат ще постигнете оптимални резултати. Тренирайте със средна скорост (умерено натоварване, без задъхване). Ако искате да отслабнете, редовните тренировки трябва да са придружени със спазване на хранителен режим.
- За подобряване на Вашата издръжливост: Постепенно увеличаване на натоварването в продължение на 20 до 40 минути. Целта на този тип тренировка е значително натоварване на сърдечния мускул и подобряване на дишането. Тренирайте най-малко 3 пъти седмично, при постоянно темпо (учестено дишане). С течение на времето, вие ще можете да издържите на това натоварване по-продължително време и да ускорявате темпото. Тренировката с по-високо темпо (анаеробна тренировка и тренировка в червената зона) е предназначена за атлети и за нея е необходима подходяща подготовка.

- Връщане към покой След всяка тренировка е необходимо да се движите няколко минути върху лентата с ниска скорост за да върнете постепенно организма към състояние на покой. Тази фаза на връщане към покой означава връщане в нормално състояние на сърдечносъдовата и дихателната система, на кръвния поток и на мускулите. Позволява да се отстранят нежеланите ефекти, като появата на млечни киселини, чието натрупване е една от основните причини за болки в мускулите (схващания и крампти).
- Разтягане: Съветваме Ви след всяка тренировка да правите упражнения за разтягане, за да отпуснете мускулите си и да улесните своето възстановяване.

ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DOMYOS дава гаранция за този продукт (части и изработка), при нормални условия на използване и считано от датата на закупуване (автентичен касов бон), за:

- Доживотна за заварената метална конструкция на пътеката
- Отговорността на DOMYOS по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS.
- 2 години за всички части и изработката

Тази гаранция не е приложима в случай на:

- Повреди, причинени по време на транспорт
- Използване и/или съхранение на открито или във влажни помещения
- Лош монтаж
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Лоша поддръжка
- Ремонти, извършени от неоторизирани от DOMYOS техници
- При употреба след извършване на препоръчаните часове, вижте в ръководството за употреба.

Настоящата търговска гаранция не изключва приложимата правна гаранция в държавата на закупуване на продукта. За да използвате гаранцията на Вашия продукт, разгледайте таблицата на последната страница на Вашето ръководство за употреба.

Сіз DOMYOS маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз. Егер сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы топтағы спортшы болсаңыз, DOMYOS қалыпты бапта болуға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең жақсы өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Егер қандай да болсын ескертулеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сауалдарыңыз болса, сізге арқашан біздің desathlon.com сайтымызда жауап беруге дайынбыз. Сонымен бірге жаттығуларыңыз бойынша көмектер мен кеңестер аласыз. Сізге жаттығу жасауда сәттілік тілейміз және бұл DOMYOS өнімі күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз. Егер қажет болған жағдайда веб-сайтта жаттығу бойынша кеңестер және қолдаулар таба аласыз.

ТАНЫСТЫРУ

Жүгіру жолағында жүру немесе жүгірумен айналысу үйренбеген адамның да, жаттыққан спортшының да жүрегі мен бұлшықеттеріне толық жаттығуды қамтамасыз етеді. Осы жаттығудан төмендегідей нәтижелер алуыңызға болады:

1. Тыныс алуды және жүрек-қантамыр жүйесін жақсарту
2. Денеңізді жақсы күйде сақтау
3. Лайықты жаттығулар арқылы денеңізді қалпына келтіру
4. Қолайлы тамақтану режимімен бірге артық салмақты тастау

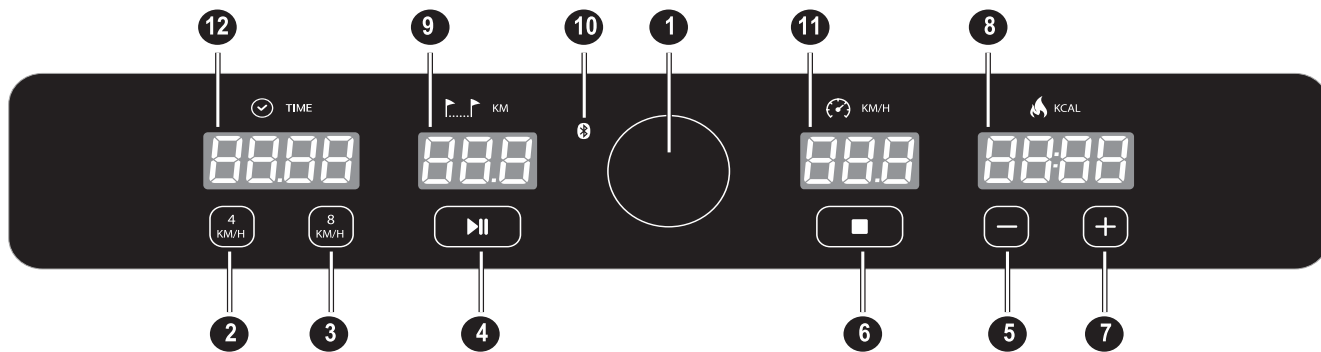
ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- Бұл жүгіру жолағы жүруге және 1–12 км/сағ жүгіруге арналған
- Жүгіру беті – 45 x 120 см
- Сіздің жүгіру жолыңыздың тікелей консольде 4 дисплей функциясы бар: Тікелей консольде Уақыт, Қашықтық, Жылдамдық, калория
- Сізде Bluetooth арқылы жүгіру жолағына қосылған планшеттер мен смартфондарда қолжетімді Domyos E Connected қолданбасымен коучинг жүюісіне және басқа сеанстарға қатынасу мүмкіндігі бар
- USB ағытпасы планшетіңізді немесе смартфоныңызды зарядтауды қамтамасыз етеді.
- Бұл жүгіру жолағы кез келген уақытта консольді ұстамай-ақ жылдамдықты бейімдеу үшін қашықтан басқару пультімен бірге келеді
- Жүгіру жолағының электр қуатын пайдалану мөлшері 90 кг және 12 км/сағ үшін 1000–1100 Вт құрайды
- Жабдықтың үстіңгі бетінен 1 м және жер бетінен 1,60 м биіктікте өлшенген дыбыстық қысым деңгейі 70 дБа құрайды (макс. жылдамдығы: 12 км/сағ, жүгірусіз). Жаттығуды бос күйде орындаған кезде шығарылатын шу деңгейі жаттығуды жүктеумен орындаған кезде аздап көтеріледі.
- Бұл жүгіру жолағы аптасына 5 сағатқа дейін пайдалануға арналған

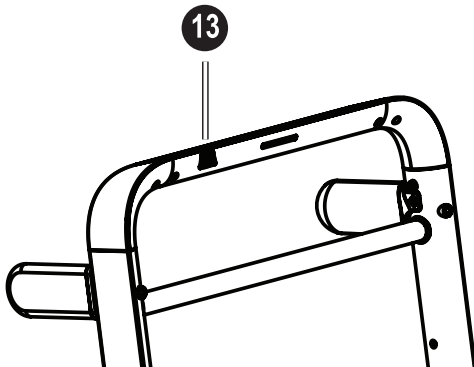
КОНСОЛЬДІҢ ЖҰМЫС ІСТЕУІ

Түймелер мен дисплей

- Қашықтан басқару пультінің күйі **1** **5** «Жылдамдықты азайту» түймесі (Ұзақ бассаңыз, азайту жалғасады)
- «Жылдам қатынасу» түймесі: 4 км/сағ **2** **6** «Тоқтату» түймесі
- «Жылдам қатынасу» түймесі: 8 км/сағ **3** **7** «Жылдамдықты арттыру» түймесі (Ұзақ бассаңыз, арттыру жалғасады)
- «Бастау/Уақытша тоқтату» түймесі **4** **8** Дисплей терезесі: Калория және жүрек соғысының мәні (егер қосылса, әр 5 секунд сайын көзекпен ауыстырып қосу керек)



- Дисплей терезесі: Қашықтық **9** **12** Дисплей терезесі: Уақыт
- Дисплей терезесі: Bluetooth логотипі **10** **13** USB порты: Құрылғыңыздың қуатын ғана пайдаланыңыз, жылдам зарядтауды қолдамайды
- Дисплей терезесі: Жылдамдық (1–12 км/сағ) **11**



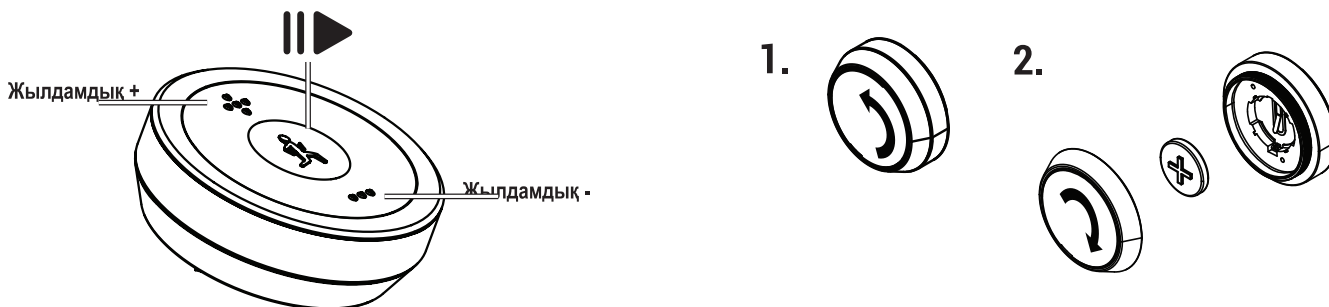
ҚОСУ

- Қуат сымын жалғаңыз.
- Қуат сымының жанындағы ауыстырып-қосқышты «I» күйіне ауыстырып қосыңыз.
- Жүгіру жолының аяқ тіреуішіне аяғыңызды қойып орналасыңыз.
- Қауіпсіздік кілтінің қысқышын киіміңізге қыстырыңыз.
- Қауіпсіздік кілтін консольдегі тиісті жерге орнатыңыз
- Экран жанады, яғни жүгіру жолағы пайдалануға дайын!

ТЕЗ ҚОСУ

Тез іске қосу режимі арқылы, қандай да бір бағдарламаны орындамай, жылдамдық пен ұзақтықты өзіңіз реттеп, жаттығу орындай аласыз. Мұны істеу үшін START түймесін басыңыз, сонда жүгіру жолағы 1 км/сағ жылдамдықпен автоматты түрде іске қосылады. Жылдамдықты реттеу үшін «+» және «-» түймелерін басыңыз

ҚАШЫҚТАН БАСҚАРУ ПУЛТІ






Қашықтан басқару пультін жұптастыру: КӨК жарық диодының жыпылықтауы мен консольдегі ДЫБЫСТЫ БЕЛГІ сәтті жұпталса, «+» және «-» түймелерін 3 секунд бойы бірге басыңыз

ҚЫЗЫЛ жарық диоды жыпылықтап тұрса, бұл батарея қуатының төмендігін білдіреді. Батарея қақпағын ашып, жаңасымен (CR 2032) ауыстырыңыз.

DOMYOS E-CONNECTED ҚОСЫМШАСЫМЕН ҮЙЛЕСІМДІЛІК

Bluetooth арқылы жүгіру жолағын Domyos E-Connected қосымшасына және планшет пен смартфондағы қолжетімді серіктес қосымшаларға қосуға болады. Жолақ пен телефон арасындағы Bluetooth байланысы қосымшадан жүзеге асырылады.

КОНСОЛЬДІҢ ДЫБЫСТЫҚ СИГНАЛЫН ҚОСУ/ӨШІРУ:

Консольдің түймесін басқан кезде, әрекеттеріңіз дұрыс есепке алынғанын білдіру үшін дыбыстық сигнал естіледі. Осы дыбыстық сигналды өшіруге болады: Консольдегі іске қосу/сәлемдесу экранына қатынасу үшін  түймесін бірнеше рет басыңыз. Дыбысты белгіні өшіру үшін , дыбыстық сигналды іске қосыңыз / Дыбысты белгіні өшіру үшін  түймесін басыңыз. Шығу үшін дисплей негізгі экранға оралғанша 5 секунд күтіңіз.

ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫҢЫЗҒА КҮТІМ КӨРСЕТУ

Жүгіру жолағыңызға тұрақты түрде қызмет көрсетіп отыру оңтайлы өнімділігін қамтамасыз ету және ұзақ қызмет етуі үшін қажет. Төмендегі нұсқаулықтарды оқып, орындауыңызды өтінеміз. Жүгіру жолағына нұсқаулықтарға сәйкес күтім көрсетілмесе, бұл жүгіру жолағының шамадан тыс тозуын және қайтымсыз зақымдануын тудыруы мүмкін. Кез келген қызмет көрсетудің алдында жүгіру жолында жұмыс жасамас бұрын барлық қуат көздерін өшіріңіз. Барлық сұрақтар бойынша өзіңіздің Decathlon дүкеніңізге хабарласыңыз немесе decathlon.com сайтынан кеңес алыңыз

ӘР КЕЗ ПАЙДАЛАНҒАННАН КЕЙІН

Отсоедините шнур питания. Жүгіру жолағының барлық сыртқы бөліктерін тексеріп, дұрыстап тартып қойыңыз. Тозған немесе бүлінген бөлшектер дереу ауыстырылуы тиіс немесе жүгіру жолағы жөндеу аяқталғанға дейін пайдаланудан алынып тасталуы тиіс. Жүгіру жолағына қызмет көрсету және оны жөндеу үшін дистрибьютор мақұлдаған немесе жеткізген бөлшектер ғана пайдаланылуы тиіс.

ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫҢЫЗДЫ ТАЗАЛАУ:

- Шаң мен тер жүгіру жолағына тез зақым келтіруі мүмкін. Өнімді пайдаланғаннан кейін әр кез тазалау ұсынылады.
- Жүгіру жолағын өшіріңіз, содан кейін желіден ажыратыңыз.
- 100 % мақта матаға жұмсақ тазалау құралының шамалы мөлшерін жағып, тұқалардан, тіреуіштерден, аяқ тіреуіштерінен, рамалар мен қозғалтқыш капотынан шаң мен дақтарды тазалаңыз.
- Жүгіру жолағының астындағы бөлшектерді тазаламаңыз.
- 100 % мақта матасына аз мөлшерде жұмсақ, әсебап тазартқышты жағыңыз және консоль мен экрандарды сүртіңіз. Тазалау құралын тікелей жүгіру жолағына шашыратпаңыз және аммиак немесе қышқыл негізіндегі тазалау құралдарын пайдаланбаңыз.

жүгіру таспасының ортаға дәлдеп реттелгенін және дұрыс тартылғанын тексеріңіз. Осылай болса, ешқандай түзетулер енгізбеңіз. Оны күйге келтіру керек болса, төмендегі сипаттаманы қараңыз.

СЕРВИС ИНДИКАТОРЫ ПАЙДА БОЛАДЫ





Әр 200 км жүріп өткен кезде, жолаққа «GO SERVICE» жазуы пайда болған кезде, жолаққа күтім жасау керек: майлау, бұрандаларды тарту... Біздің сайттан қызмет көрсету бойынша кеңестеріміздің жиынтығын табыңыз. Қауіпсіздік кілті орнатылған кезде

«СЕРВИС» өзін алып тастау үшін үш секунд ішінде бір мезгілде мына түймелерді басып  және .

ТАСПАНЫҢ ТАРТЫЛУЫН РЕТТЕУ БОЙЫНША КӨМЕК


Сіздің жүгіру жолағыңыздың таспаның тартылуын реттейтін көмекші бағдарлама бар. Бұл бағдарлама экранда таспаның тартылуын реттеуге арналған бұрандаларды тартып бурау және босату арқылы өзгертуге болатын мәнді көрсетеді.


Көмек режиміне кіру үшін келесі әрекеттерді орындаңыз:

- Қауіпсіздік кілтін алып тастау Мына түймелерді бір мезгілде басып, 3 секунд ұстап тұрыңыз  және .
- Қос дыбыстық сигнал сізге баптау режиміне кіргеніңізді хабарлайды.
- Консольде «СЫНАҚТЫ БАСТАУ» хабары көрсетіледі,  түймесін басып, қорғаныш кілтін ауыстырыңыз.
- Жүгіру жолы пайдаланушының қатысуынсыз айналуы керек. Жүгіру жолын қатысу режимінде іске қосу үшін мынаны басу керек  бұл режимде қауіпсіздік кілтін салыңыз.
- Жүгіру жолағы енді 5 км/сағ жылдамдыққа жету үшін іске қосылады. Жылдамдық консольде көрсетіледі
- 5 км/сағ жылдамдыққа жеткенде, экранда қатысу мәні көрсетіледі. Жүгіру белбеуінде пайдаланушысыз оңтайлы параметрге жету үшін келесі мән болуы керек: 1.09 (+/- 0.03)
- Бұл мәнді төмендегідей өзгерту керек



- Егер дисплейдегі мән төмен болса, жүгіру жолағын тарту керек. Сондықтан артқы роликтің 2 бұрандасын екі жағынан және сағат тілі бағытында бұрап, бірдей қатайту керек.
- Егер мән жоғары болса, жүгіру төсемін босату керек. Сондықтан артқы роликтің 2 бұрандасын екі жағынан және сағат тіліне қарсы бағытта бұрап, бірдей босату керек.
- Кілттің жарты айналымы = 0,03

- түймесі басу  жылдамдық, қозғалтқыш кернеуі және электрондық тақтаның температурасының экрандарын көруге мүмкіндік береді. Бұл экрандар жолақтың тартылуын реттеу үшін қажет емес.

- Көмек режимінен шығу үшін кез келген сәтте  батырмасын басыңыз.

Тақтаны майлау

Жүгіру таспасы мен тақтаның арасындағы үйкелісті шектеу үшін жолақты майлау ұсынылады. Жүгіру таспасының ішкі жағында немесе тақтада (ылғалды және аздап майлы бетте) силикон іздері болса, майлау талап етілмейді.

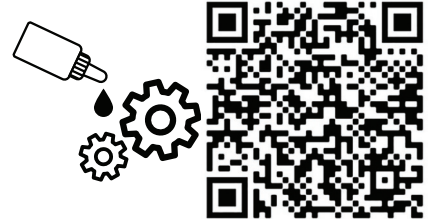
Жүгіру жолағыңызды қосып, ажыратыңыз.

Жүгіру таспасының шеттерін көтеріп, ішкі бетіне 5-10 мл силикон жағыңыз.*

Жүгіру жолағыңызды қайта қосыңыз. Бос таспаны 4 км/сағ жылдамдықпен (2,5 миль/сағ.) 10–20 секундқа іске қосыңыз.

Жүгіру жолағыңыз пайдалануға дайын!

* Назар аударыңыз, артық силикон жүгіру жолағыңыздың дұрыс жұмыс істеуіне әсер етуі мүмкін (сырғанау қаупі). Жағармай материалдарын сатып алу мәселесі бойынша әдеттегі DECATHLON дүкеніне немесе www.decathlon.com сайтына хабарласыңыз.



ЖҮГІРУ БЕЛДІГІН ОРТАСЫНА ТУРАЛАУ

Жүгіру жолағы ортаға қарай дәлденбеген:

Жолағыңыздың артқы жағындағы түрлі-түсті индикаторларды табыңыз.

Қызыл түсті көрсеніз, таспаны қайта дәлдеу керек. Бұл жүгіру жолағын сақтайды және күтпеген кезде тоқтап қалуды болдырмайды.

Жүгіру жолағын 4 км/сағ (2,5 миль/сағ) жылдамдықпен қосып, құралдың артына тұрыңыз.

• Жолақ сол жаққа қарай жылжыған:

Сол жақ күйге келтіру бұрандасын сағат бағытымен жарты айналымға бұраңыз.

• Таспа оң жаққа жылжытылған:

Оң жақ күйге келтіру бұрандасын сағат бағытымен жарты айналымға бұраңыз.

Жүгіру жолағы орныққанша оны біраз (1–2 минутқа) жұмыс істетіңіз және қажет болған жағдайда әрекетті қайталаңыз. Дегенмен, абай болыңыз, таспаны тым қатты тартпаңыз.

• Жүгірген кезде, таспа бұғатталып қалады

Жүгіру жолағы тозатын бөлік, ол уақыт өткізімнен босап қалады. Сырғи бастаған кезде оны дереу тартып қойыңыз (сырғи өту, жылдамдықтағы іркілістер).

2 күйге келтіру бұрандасын сағат бағытымен жарты айналымға бұраңыз.

Қажет болса, операцияны қайталаңыз, бірақ таспаны тым қатты тартудан сақ болыңыз. Таспаны әр шетінен 2–3 см-ге көтере алсаңыз, таспа дұрыс тартылған

АҚАУЛАР ДИАГНОСТИКАСЫ

Жүгіру жолы пайдалану кезінде қосылмайды немесе өшпеді:

- Қуат сымның жұмыс істейтін қабырға розеткасына қосылғанына көз жеткізіңіз (розетканың жұмыс істеп тұрғанын тексеру үшін, тексеру үшін шамды немесе басқа электр құрылғысын қосыңыз).

- Қуат сымның жүгіру жолының артқы жағына дұрыс салынғанын тексеріңіз.

- «!» күйінде екеніне көз жеткізу үшін жүгіру жолының жақтауындағы қосқышты қуат сымның жанында тексеріңіз.

- Сақтандырғышты тексеріңіз

Жүгіру жолы шу шығарады:

- Үйкеліс шуы: Жүгіру таспасының ортаға дұрыс реттелгенін тексеріңіз (таспа екі жақтан үйкелмейуі керек).

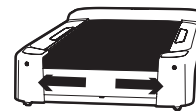
- Сықырлаған шу: Жүгіру жолағының барлық сыртқы бөліктерін тексеріп, қажет болса, тартып қойыңыз.

Алайда, кейбір шулар қолдануға байланысты болады. Олар аяқ киімнің жүгіру таспасына үйкелуінен немесе жүгіру таспасы тігістерінің дөңгелектерге тиіуінен туындауы мүмкін.

Жүгіру жолағымызды пайдаланған кезде, менің үйімдегі автоматты ажыратқыш іске қосылса:

Қуат сымның желпілік сүзгі немесе ұзартқыш сым арқылы емес, қабырға розеткасына қосылғанын тексеріңіз.

Қуаты 16 А болатын автоматты ажыратқышқа тек сіздің жүгіру жолағыңыздың қосылғанын тексеріңіз.



ҚАТЕЛІКТЕР КОДТАРЫ

Қате коды	Түсініктеме	Салыстырып тексеру
E1	Консоль мен басқару тақтасы арасындағы байланыс мәселесі	<ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын бір минутқа on/off сөндіргіші арқылы өшіріңіз, содан кейін оны қайтадан қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын on/off сөндіргіші арқылы өшіріп, оны желіден ажыратыңыз. Консоль кабелі консольге және басқару тақтасына дұрыс қосылғанын тексеріңіз. Консоль кабелі ағытпаларының контактілері бүгілмегенін немесе сынбағанын тексеріңіз. Консоль кабелінің құрастыру барысында зақымдалмағанын, қысылып қалмағанын және кесіліп қалмағанын тексеріңіз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 6-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Зақымдалған бөлікті (кабельді, консольді немесе басқару тақтасын) ауыстыруға тура келеді. Техникалық қолдау қызметіне хабарласыңыз.
E4	Басқару тақтасының сақтандырғыш релесі зақымдалған	<ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын бір минутқа on/off сөндіргіші арқылы өшіріңіз, содан кейін оны қайтадан қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Басқару тақтасын ауыстыру қажет. Техникалық қолдау қызметіне хабарласыңыз.
E5	Қозғалтқышты ток жүктемесінен қорғау	<ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын бір минутқа on/off сөндіргіші арқылы өшіріңіз, содан кейін оны қайтадан қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Зақымдалған бөлікті (қозғалтқышты немесе басқару тақтасын) ауыстыруға тура келеді. Техникалық қолдау қызметіне хабарласыңыз.
E7	Тұрғын үй-жайдағы электр желісі кернеуінің ұлғаюынан немесе төмендеуінен қорғау	<ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын бір минутқа on/off сөндіргіші арқылы өшіріңіз, содан кейін оны қайтадан қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Қуат сымның желілік сүзгі немесе ұзартқыш сым арқылы емес, жерге қосылған розеткаға тікелей қосылғанын тексеріңіз. Үйіңіздегі розеткадағы кернеу 135 Вольттан 279 Вольтқа дейінгі айнымалы ток ауқымында екенін тексеру үшін маманға хабарласыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 4-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Зақымдалған бөлікті (басқару тақтасын) ауыстыруға тура келеді. Техникалық қолдау қызметіне хабарласыңыз.
E11	Басқару тақтасының қызып кетуі	<ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын бір минутқа on/off сөндіргіші арқылы өшіріңіз, содан кейін оны қайтадан қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағыңыз аса ыстық жерде (ашық дөлізде, әйнектелген қабырғаның артында) орналаспағанын қадағалаңыз. Жүгіру жолағының температурасын төмендету керек. <p>Егер мәселе шешілмесе, 3-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Зақымдалған бөлікті (басқару тақтасын) ауыстыруға тура келеді. Техникалық қолдау қызметіне хабарласыңыз.
E12	Еңкейту қозғалтқышының мәселесі	<ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын бір минутқа on/off сөндіргіші арқылы өшіріңіз, содан кейін оны қайтадан қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағыңыз аса ыстық жерде (ашық дөлізде, әйнектелген қабырғаның артында) орналаспағанын қадағалаңыз. Жүгіру жолағының температурасын төмендету керек. Сонымен бірге еңкейту қозғалтқышы пайдалану барысында асыра жүктелуі ықтимал. Еңкейту қозғалтқышын суытыңыз. Еңкейту қозғалтқышы кабельдерінің басқару тақтасына жалғанғанын тексеріңіз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 5-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Зақымдалған бөлікті (еңкейту қозғалтқышын немесе басқару тақтасын) ауыстыруға тура келеді. Техникалық қолдау қызметіне хабарласыңыз.
E14	Еңкейту қозғалтқышының мәселесі	<ol style="list-style-type: none"> Жүгіру жолағын бір минутқа on/off сөндіргіші арқылы өшіріңіз, содан кейін оны қайтадан қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Еңкейту қозғалтқышы кабельдерінің басқару тақтасына жалғанғанын тексеріңіз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 3-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> Зақымдалған бөлікті (еңкейту қозғалтқышын) ауыстыруға тура келеді. Техникалық қолдау қызметіне хабарласыңыз.

САТУДАН КЕЙІНГІ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ

Егер жаттығуды жаңадан ғана бастап келе жатсаңыз, бірнеше күн бойы төмен жылдамдықпен жаттығудан бастаңыз, көп күш салмаңыз, қажет болса, демалып тұрыңыз. Жаттығулар санын немесе ұзақтығын біртіндеп ұлғайтыңыз. Жаттығу барысында жүгіру жолы орналасатын бөлмені жақсылап желдету жолын ойластырыңыз.

- Күтім жасау / денені қыздыру: 10 минут өткеннен кейін жаттығу тиімді бола бастайды. Денеңізге күтім жасау немесе қалпына келтіру бойынша жұмыс үшін күн сайын кемінде 10 минуттан жаттығыңыз. Жаттығулардың бұл түрі бұлшық ет пен буындарға тегіс жұмыс істеуге көмектеседі және қарқынды дене белсенділігі алдында жаттығу ретінде пайдаланылуы мүмкін. Аяқтың тонусын арттыру үшін, аспапты көбірек еңкейтіп, жаттығудың ұзақтығын ұлғайтыңыз.
- Салмақ түсіруге арналған аэробтық жаттығу: 35-60 минут аралығында бірқалыпты күш салу Жаттығудың бұл түрі тиімді түрде калорияларды жоюға көмектеседі. Ең жақсы нәтижелерге жету үшін шамаңыздан шығудың қажеті жоқ, бұл үшін осы жиілік (кем дегенде аптасына 3 рет) және жаттығу ұзақтығы (35-60 минут аралығында) жеткілікті. Жаттығуды орташа жылдамдықпен (өңтігіп қалмай, қалыпты күш сала отырып) жасаңыз. Салмақ түсіру үшін, жүйелі дене белсенділігіне қоса, теңдестірілген диетаны сақтау керек.
- Төзімділікті жетілдіру: 20-40 минут бойы жаттығу Бұл жаттығу түрі жүрек бұлшық етін нығайтуға және тыныс алу жұмысын жақсартуға көмектеседі. Жаттығуды аптасына кемінде 3 рет тұрақты қарқынмен (жылдам тыныс алу) орындаңыз. Сіз жаттыққан сайын, осындай күш-жігерді ұзақ және жақсы қарқынмен сақтай аласыз. Жылдам қарқынмен жаттығу (анаэробты жұмыс және қызыл аймақта жұмыс жасау) спортшылар үшін резервке қойылған, бұл тиісті дайындықты талап етеді.
- Тыныштыққа оралу Әрқаз жаттығудан кейін, денені тыныштық күйіне қайтару үшін, бірнеше минут төмен жылдамдықпен жүріңіз. Бұл тыныштық күйіне оралу кезеңі жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерінің, қан ағыны мен бұлшықеттердің қалыпты күйге қайтарылуын қамтамасыз етеді. Бұл жиналуы бұлшықеттегі ауырталықтың негізгі себебі болып табылатын сүт қышқылдары сияқты қарсы әсерлерді (сіңірдің тартылуы мен дене ауырсынуы) жоюға көмектеседі.
- Созылу: Бұлшықеттеріңізді босатып, денеңіздің қалпына келуіне көмектесу үшін әрқаз жаттығудан кейін созылғаныңыз жөн.

КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

«DOMYOS» компаниясы бұл өнімді (қосалқы бөлшектер мен жұмыс күшін) қалыпты пайдаланған жағдайда және сатып алынған күннен бастап (касса чегіндегі күн оны растайды) келесі мерзімге кепілдік береді:

- Жүгіру жолының дәнекерленген металл құрылымын қолдану мерзімі
- барлық бөлшектері мен жұмыс күшіне 2 жыл

«DOMYOS» компаниясының осы кепілдік бойынша міндеттемесі «DOMYOS» компаниясының қалауы бойынша ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі.

Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

- Тасымалдаған кезде келтірілген зақым
- Дұрыс пайдаланбау немесе тиісті түрде пайдаланбау
- Пайдаланушы нұсқаулығында ұсынылған сағаттан тыс пайдалану.
- Ашық ауада немесе дымқыл ортада пайдалану және/немесе сақтау
- Нашар күтім жасау
- Жөндеуді «DOMYOS» компаниясы мақұлдамаған техниктар жасаған
- Дұрыс құрастырмау

Бұл коммерциялық кепілдік өнімді сатып алған елде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды. Өнімнің кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

Благодарим вас за выбор продукции марки DOMYOS. Независимо от того, новичок вы или профессионал высокого уровня, DOMYOS станет вашим союзником в поддержании формы или в совершенствовании физической подготовки. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Если же у вас появились замечания, предложения или вопросы, мы ждем вас на нашем сайте decathlon.com. Здесь же вы сможете найти полезные советы для занятий и получить помощь в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что продукция DOMYOS полностью оправдает ваши ожидания. На веб-сайте вы найдете также советы по обучению и помощь, в случае необходимости.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Занятия ходьбой или бегом на беговой дорожке позволяют проводить полноценную тренировку для сердца и мускулов как начинающим, так и профессионалам. Такие упражнения имеют следующие преимущества:

1. Улучшение дыхания и состояния сердечно-сосудистой системы
2. Поддержание физической формы
3. Восстановление с помощью адаптированных упражнений
4. Потеря веса благодаря сочетанию с адаптированным режимом питания

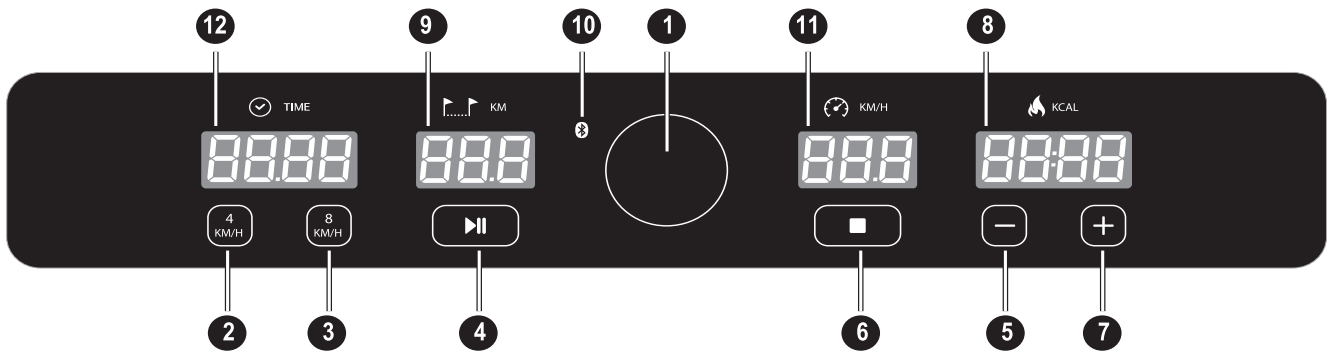
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Эта беговая дорожка разработана для ходьбы и бега со скоростью от 1 до 12 км/ч
- Беговая поверхность составляет 45 x 120 см
- Ваша беговая дорожка оборудована 4 функции отображения : Время, Дистанция, Скорость, Калории, непосредственно на консоли
- У вас есть возможность доступа к системе тренировок и другим сервисам с помощью приложения Domyos E Connected, доступного на планшетах и смартфонах, подключенных по Bluetooth к вашей беговой дорожке
- Разъем USB позволит поддерживать уровень зарядки вашего планшета или смартфона.
- Эта беговая дорожка имеет дистанционное управление, позволяющее регулировать скорость в любое время, не прикасаясь к консоли
- Потребление электроэнергии беговой дорожкой составляет 1000-1100 Вт при весе пользователя 90 кг и скорости 12 км/ч
- Уровень акустического давления, измеренный в 1 м от поверхности установки и на высоте 1,60 м над полом составляет 70 дБА (при максимальной скорости 12 км/ч, без пользователя). Уровень шума, издаваемого на холостом ходу, ниже, чем при работе с нагрузкой.
- Эта беговая дорожка предназначена для использования 5 часов в неделю

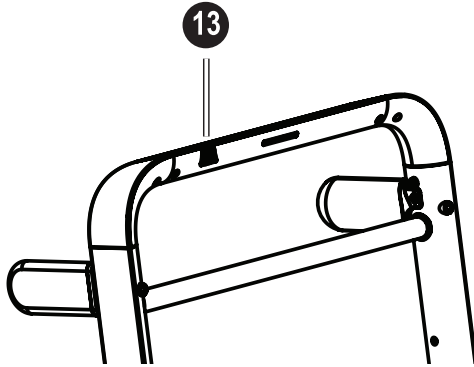
ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

Кнопки и дисплей

- | | | | |
|--|---|---|--|
| Положение пульта дистанционного управления | 1 | 5 | Кнопка снижения скорости (при долгом нажатии снижение продолжается) |
| Кнопка быстрого доступа: 4 км/ч | 2 | 6 | Кнопка остановки |
| Кнопка быстрого доступа: 8 км/ч | 3 | 7 | Кнопка повышения скорости (при долгом нажатии повышение продолжается) |
| Кнопка Старт / Пауза | 4 | 8 | Окно отображения: Калории и частота сердечных сокращений (если активировано, показатели сменяются каждые 5 секунд) |



- | | | | |
|--|----|----|--|
| Окно отображения: Дистанция | 9 | 12 | Окно отображения: Время |
| Окно отображения: Логотип Bluetooth | 10 | 13 | USB-порт: Поддерживает только питание вашего устройства, не поддерживает быструю зарядку |
| Окно отображения: Скорость (1-12 км/ч) | 11 | | |



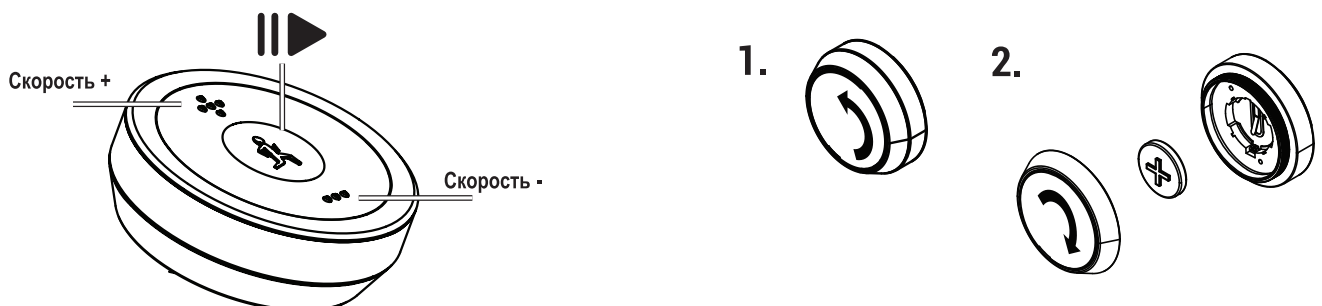
ЗАПУСК

- Подключите шнур питания к сети.
- Переведите переключатель, расположенный рядом с шнуром питания, на «I».
- Встаньте на опоры для ног, предусмотренные на беговой дорожке.
- Закрепите зажимом на одежде ключ безопасности.
- Подключите ключ безопасности к соответствующему входу на панели управления
- Экран включается, и беговая дорожка готова к использованию!

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Режим быстрого запуска позволяет заниматься без программы, самостоятельно регулируя скорость и продолжительность. Для этого нажмите кнопку START, и беговая дорожка автоматически запустится со скоростью 1 км/ч. Нажимайте кнопки + и - для регулировки скорости

ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ



Подключение пульта дистанционного управления: Нажмите одновременно + и - в течение 3 секунд, в случае успешного подключения мигает СИНИЙ светодиод и раздается звуковой СИГНАЛ с консоли



если мигает КРАСНЫЙ светодиод, это означает низкий уровень зарядки батареи. Откройте крышку батарейного отсека и замените ее новой (CR 2032).

СОВМЕСТИМОСТЬ С ПРИЛОЖЕНИЕМ Domyos E-CONNECTED

Вы можете возможность через Bluetooth подключить вашу дорожку к приложению Domyos E-Connected и к приложениям партнеров, имеющимся на планшете или в смартфоне. Соединение Bluetooth между дорожкой и телефоном выполняется из приложения.

ВКЛЮЧИТЬ / ОТКЛЮЧИТЬ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПАНЕЛИ:

При нажатии на кнопку на консоли издается звуковой сигнал, чтобы известить вас, что действие должным образом учтено. Вы можете отключить этот звуковой сигнал: Для доступа к экрану запуска/приветствия нажмите несколько раз кнопку 

. Нажмите кнопку  для включения звукового сигнала / Нажмите кнопку  для отключения звукового сигнала. Для выхода подождите 5 секунд, пока дисплей не вернется на главный экран.

УХОД ЗА ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Регулярный уход за беговой дорожкой необходим для обеспечения ее оптимальных характеристик и длительного срока службы. Прочитайте и соблюдайте инструкции, приведенные ниже. Если за беговой дорожкой не ухаживать, как указано, это может привести к чрезмерному износу дорожки, а также к необратимым повреждениям. Перед проведением любых операций по обслуживанию дорожки полностью отключайте электроснабжение. По всем вопросам вы можете обратиться в ваш магазин Decathlon или на сайт decathlon.com



ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Отключите от сети шнур питания. Осмотрите и правильно затяните все внешние детали беговой дорожки. Изношенные или поврежденные компоненты необходимо незамедлительно заменять. Полностью прекратите использование дорожки до проведения ее ремонта. Для проведения ремонта и обслуживания дорожки могут использоваться только компоненты производителя-поставщика или утвержденные им компоненты.

ОЧИЩАЙТЕ ВАШУ ДОРОЖКУ:

- Пыль и пот могут быстро привести вашу дорожку в негодность. Рекомендуется обращать внимание на ее очистку после каждого использования.
- Выключите, затем отключите от сети вашу дорожку.
- Нанесите небольшое количество универсального мягкого чистящего средства на ткань из 100% хлопка и удалите пыль и пятна с перил, стоек, подножек, рамы и крышки двигателя.
- Не используйте чистящего средства под беговым полотном.
- Нанесите небольшое количество универсального мягкого чистящего средства на ткань из 100% хлопка и протрите консоль и экраны. Не распрыскивайте моющее средство непосредственно на беговую дорожку и не используйте моющее средство на основе аммиака или кислоты.
- Убедитесь, что беговое полотно не смещено и имеет правильное натяжение. Если это так, нет необходимости в регулировке. Если нужна регулировка, обратитесь к описанию, приведенному ниже.





ЗАГОРАЕТСЯ ИНДИКАТОР SERVICE

Через каждые 200 пройденных километров отображается "GO SERVICE", т.е. необходимо выполнить техобслуживание дорожки: смазку, затяжку винтов... Познакомьтесь со всеми нашими советами по уходу на нашем интернет-сайте. Для удаления слова "SERVICE", при вставленном ключе безопасности одновременно нажимайте на кнопки  и .

ПОМОЩЬ В РЕГУЛИРОВКЕ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

Ваша дорожка для ходьбы снабжена программой помощи в регулировке натяжения полотна. Эта программа позволяет отобразить на экране величину, которую вы изменяете, закручивая или откручивая винты регулировки натяжения полотна.

Для доступа к режиму помощи выполните следующие операции:

- Отключите ключ безопасности Удерживайте одновременно нажатыми в течение 3 секунд кнопки  и .
- Двойной сигнал сообщает вам, что вы вошли в режим конфигурации.
- На консоли отображается «TEST START», нажмите  и снова вставьте ключ безопасности.
- Беговая дорожка должна двигаться, без пользователя. Для запуска дорожки в режиме поддержки нажмите на  в этом режиме, затем вставьте ключ безопасности.
- Дорожка начнет движение, ускоряясь до 5 км/ч. Скорость отображается на консоли
- При достижении 5 км/ч, экран отображает значение регулировки. Значение, которое должно быть достигнуто для оптимальной настройки без пользователя на беговом полотне, должно быть: 1.09 (+/- 0.03)
- Вот как изменить это значение



- Если значение на экране ниже, нужно увеличить натяжение бегового полотна. Значит, нужно затянуть 2 винта заднего вала, одинаково с каждой стороны, по часовой стрелке.
- Если значение выше, нужно ослабить натяжение бегового полотна. Значит, нужно ослабить 2 винта заднего вала, одинаково с каждой стороны, против часовой стрелки.
- Пол-оборота ключа = 0,03

• Нажатие на кнопку  позволяет последовательно отобразить экраны скорости, напряжения двигателя и температуры электронной карты. Эти экраны не нужны для регулировки натяжения полотна.

• Для выхода из режима помощи в любой момент нажмите кнопку .

Смазка деки

Рекомендуется смазывать дорожку, чтобы ограничить трение между беговым полотном и декой. Смазка не требуется, если на внутренней стороне бегового полотна или на деке присутствуют следы силикона (влажная, слегка жирная поверхность).

Выключите и отключите от сети вашу дорожку.

Приподнимите края беговой ленты и смажьте 5-10 мл силикона нижнюю поверхность.

Снова включите в сеть вашу дорожку. Прокрутите полотно вхолостую на скорости 4 км/ч (2,5 мили/ч) в течение 10 - 20 секунд.

Ваша дорожка готова к использованию!

* Внимание, избыток силикона может повредить правильной работе дорожки (риск пробуксовки). Для покупки смазочных материалов обратитесь в ваш обычный магазин DECATHLON или зайдите на сайт www.decathlon.com.



ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Лента плохо выровнена:

Посмотрите на цветные индикаторы с тыльной части беговой дорожки.

Если вы видите красный, лента должна быть центрирована. Это позволит сэкономить ленту и избежать самопроизвольных остановок.

Дайте ленте подвигаться со скоростью 4 км/ч (2,5 мили/час) и встаньте с тыльной стороны тренажера.

• Лента сдвинута влево:

Поверните регулировочный винт слева на пол-оборота по часовой стрелке.

• Лента сдвинута вправо:

Поверните регулировочный винт справа на пол-оборота по часовой стрелке.

Дайте ленте подвигаться, чтобы она встала на место (1-2 минуты) и повторите эту процедуру, если необходимо. В то же время не натягивайте ленту слишком сильно.

• Лента блокируется во время движения.

Беговая лента - это изнашиваемый элемент, который ослабляется с течением времени. Натягивайте ее, как только она начнет сползать (ощущение пробуксовки, рывки в скорости движения).

Поверните 2 регулировочных винта на пол-оборота по часовой стрелке.

Повторите процедуру, если необходимо, но не натягивайте ленту слишком сильно. Лента правильно натянута, если вы можете приподнять края на 2-3 см с каждой стороны

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИИ

Беговая дорожка не включается или выключается во время использования:

- Убедитесь, что шнур питания подключен к работающей настенной розетке (чтобы проверить, работает ли настенная розетка, включите лампу или другое электрическое устройство для проверки).
- Убедитесь, что шнур питания правильно вставлен в заднюю часть беговой дорожки.
- Проверьте переключатель на раме беговой дорожки рядом со шнуром питания, чтобы убедиться, что он находится в положении «I».
- Проверьте предохранитель

Беговая дорожка шумит:

- Шум трения: Убедитесь в правильной центровке беговой ленты (она не должна тереться о края).
- Скрип: Осмотрите и при необходимости затяните все внешние части беговой дорожки.

Однако, некоторые шумы связаны с использованием. Они могут быть вызваны трением вашей обуви о беговое полотно или прохождением шва термосварки на беговом полотне через валы.

Если предохранитель в моем доме срабатывает при использовании беговой дорожки:

Проверьте, что шнур питания включен в настенную розетку, а не в многорозеточный блок и не в удлинитель.



Проверьте, что к предохранителю 16 А подключена только ваша дорожка.

КОДЫ ОШИБОК

Код ошибки	Объяснение	Проверки
E1	Проблема связи между консолью и платой управления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл и отключите ее от сети. 3. Проверьте правильность подключения кабеля консоли к консоли и к плате управления. 4. Убедитесь, что контакты разъемов кабеля консоли не согнуты и не сломаны. 5. Убедитесь, что кабель консоли не поврежден, не раздавлен или не разрезан при монтаже. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Поврежденная деталь (кабель, консоль или плата управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E4	Реле безопасности платы управления повреждено	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Плату управления следует заменить. Обратитесь в службу технической поддержки.
E5	Защита мотора от перегрузки по току	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Поврежденная деталь (мотор или плата управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E7	Защита электросети жилища от слишком высокого или слишком низкого напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Убедитесь, что дорожка подключена не к многорозеточному блоку и не к удлинителю, а напрямую к заземленной розетке. 3. Обратитесь к специалисту, чтобы убедиться, что выходное напряжение розетки в вашем доме находится в интервале от 135 до 279 В переменного тока. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Поврежденная деталь (плата управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E11	Перегрев платы управления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Убедитесь, что дорожка не находится в слишком жарком помещении (веранда, у панорамного окна...). Температура дорожки должна снизиться. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Поврежденная деталь (плата управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E12	Проблема мотора наклона	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Убедитесь, что дорожка не находится в слишком жарком помещении (веранда, у панорамного окна...). Температура дорожки должна снизиться. 3. Возможно также, что мотор наклона был перегружен при использовании. Дайте мотору наклона остыть. 4. Убедитесь, что провода мотора наклона правильно подключены к плате управления. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Поврежденная деталь (мотор наклона или плата управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E14	Проблема мотора наклона	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выключите дорожку с помощью переключателя вкл/выкл на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Убедитесь, что провода мотора наклона правильно подключены к плате управления. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Поврежденная деталь (мотор наклона) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.

СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА

Если вы новичок, начинайте тренировки с небольшой скоростью первые несколько дней, без усилия и при необходимости делая паузы для отдыха. Постепенно увеличивайте количество и продолжительность занятий. Во время тренировок обеспечьте хорошее проветривание пространства, в котором находится дорожка.

- **Поддержание формы / разминка:** Возрастающая нагрузка от 10 минут Для поддержания формы или восстановления занимайтесь каждый день в течение не менее 10 минут. Такой тип тренировок позволяет мягко нагружать мышцы и суставы и может быть использован как разогрев перед более интенсивными физическими упражнениями. Для повышения тонуса ног выберите более значительный наклон и увеличьте продолжительность упражнения.
- **Дыхательная тренировка для потери веса:** средняя нагрузка в течение 35-60 минут Такой тип тренировок способствует эффективному расходу калорий. Превышение этих пределов не имеет смысла: указанные частота (минимум 3 раза в неделю) и длительность тренировок (35-60 минут) обеспечивают оптимальный результат. Тренируйтесь со средней скоростью (с умеренной нагрузкой, не вызывающей одышки). Для похудения помимо регулярных физических нагрузок необходимо также следовать рекомендациям касательно сбалансированного питания.
- **Повышение выносливости:** Непрерывная нагрузка в течение 20 - 40 минут Такой тип тренировок способствует укреплению сердечной мышцы и стабилизации дыхания. Тренируйтесь минимум 3 раза в неделю в стабильном темпе (с ускоренным дыханием). Постепенно в ходе занятий вы сможете выдерживать эту нагрузку более продолжительное время в лучшем темпе. Тренировка в ускоренном темпе (анаэробная нагрузка и работа в красной зоне) предназначена для спортсменов и требует соответствующей подготовки.
- **Восстановление** После каждой тренировки походите несколько минут с небольшой скоростью, чтобы постепенно настроить организм на отдых. Этап восстановления обеспечивает возвращение к нормальной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также кровообращения и мышц. Это позволяет исключить нежелательные эффекты, например накопление в мышцах молочной кислоты, приводящее к мышечным болям (судорогам и крепатуре).
- **Растяжка:** Мы рекомендуем проводить растяжку после каждой тренировки, чтобы расслабить мышцы и способствовать восстановлению.

ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS предоставляет гарантию на эксплуатацию изделия (для деталей и сборки) в нормальных условиях и начиная с даты покупки (указана на действительном кассовом чеке):

- Пожизненно для сварной металлической конструкции дорожки
 - в течение 2 лет для всех деталей и сборки
- DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS.
- Эта гарантия не распространяется на такие случаи:
- ущерб, причиненный во время транспортировки;
 - ненадлежащее или нецелевое использование;
 - Превышение времени использования, рекомендованного в руководстве.
 - эксплуатация и/или хранение на открытом воздухе или во влажной среде
 - ненадлежащее техническое обслуживание;
 - ремонтные работы, выполненные не в сервисном центре компании DOMYOS;
 - ненадлежащая сборка;

Эта коммерческая гарантия не исключает гарантии, установленные законом в стране покупки. Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию.

Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо, новачок ви чи професійний спортсмен, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати для вас тільки найкращі продукти. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті decalhlon.com. Тут ви також знайдете поради щодо занять і зможете отримати допомогу в разі потреби. Ми бажаємо вам приємних тренувань і сподіваємося, що продукція DOMYOS повністю виправдає ваші сподівання. На сайті ви також можете отримати консультацію та підтримку в разі необхідності.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ

Ходьба або біг на біговій доріжці дають змогу тренувати серцево-судинну систему та м'язи, і підійдуть користувачам із будь-яким рівнем підготовки. Переваги таких занять:

1. Поліпшення дихання і стану серцево-судинної системи
2. Підтримання фізичної форми
3. Реабілітація за допомогою спеціальних вправ
4. Втрата зайвої ваги (у поєднанні з відповідною дієтою)

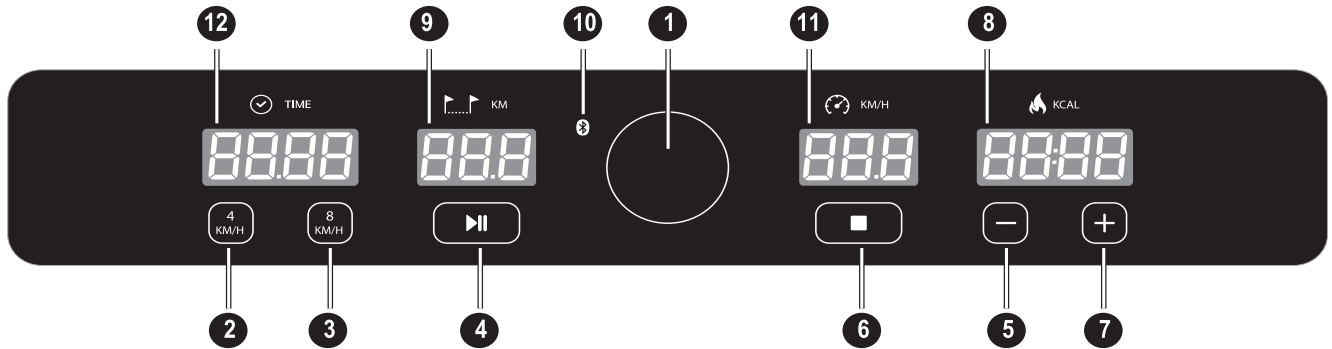
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Ця бігова доріжка призначена для ходьби та бігу зі швидкістю від 1 до 12 км/год.
- Розмір бігової поверхні 45 x 120 см
- На дисплеї вашої бігової доріжки 4 функції дисплею: Час, відстань, швидкість, калорії (безпосередньо на консолі)
- Ви можете отримати доступ до навчальної системи та додаткових сесій із програми Domyos E Connected, встановивши її на планшет або смартфон, під'єднаний до бігової доріжки за допомогою Bluetooth.
- Завдяки наявності USB-порту ваш планшет або смартфон будуть завжди заряджені.
- У комплекті з доріжкою постачається пульт дистанційного керування, завдяки чому можна в будь-який момент змінити швидкість, не торкаючись консолі
- Потужність бігової доріжки становить 1000–1100 Вт для ваги користувача 90 кг і швидкості бігу 12 км/год
- Рівень акустичного навантаження на відстані 1 метра від поверхні пристрою на висоті 1,60 м над землею становить 70 дБА (на максимальній швидкості 12 км/год, без бігуна). Рівень шуму, який утворюється в умовах холостого ходу, нижче, ніж під час роботи з навантаженням.
- Ця бігова доріжка призначена для використання до 5 годин на тиждень

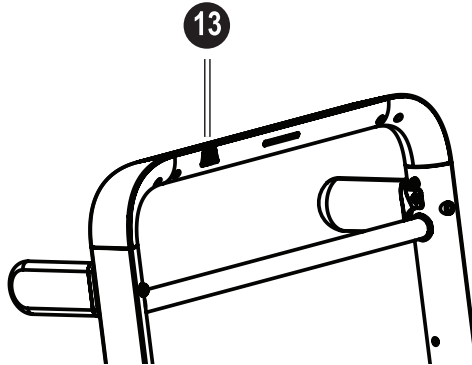
РОБОТА КОНСОЛІ

Кнопки і дисплей

- Положення дистанційного керування **1**
- Кнопка швидкого доступу: 4 км/год **2**
- Кнопка швидкого доступу: 8 км/год **3**
- Кнопка Start/Pause (Старт/Пауза) **4**
- 5** Кнопка зменшення швидкості (Довге натискання продовжить зниження)
- 6** Кнопка Stop (Стоп)
- 7** Кнопка збільшення швидкості (Довге натискання продовжить збільшення)
- 8** Вікно дисплею: Калорії та показник частоти серцевих скорочень (якщо ввімкнуті, буде циклічно відображатися що 5 секунд)



- Вікно дисплею: Відстань **9**
- Вікно дисплею: Логотип Bluetooth **10**
- Вікно дисплею: Швидкість (1–12 км/год) **11**
- 12** Вікно дисплею: Час
- 13** USB-порт: тільки підтримує заряд батареї пристрою, не підтримує функцію швидкого заряджання



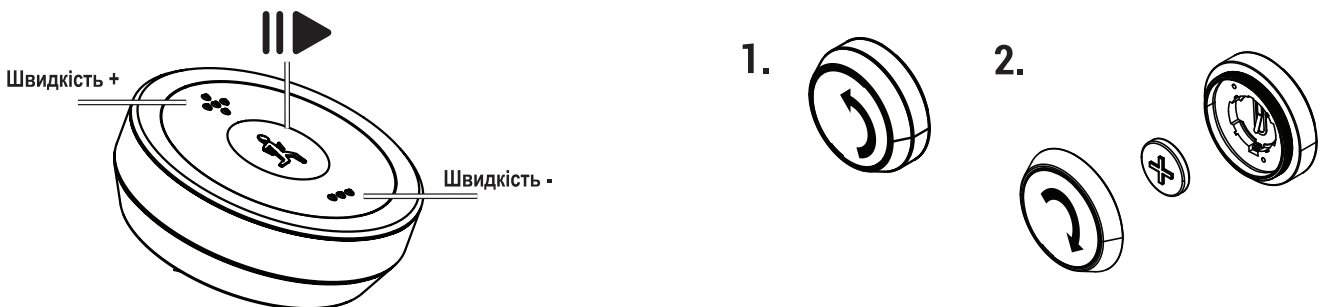
ПОЧАТОК РОБОТИ

- Підключіть кабель живлення.
- Переведіть перемикач біля кабелю живлення в положення «I».
- Станьте на підніжки бігової доріжки.
- Прикріпіть затискач ключа безпеки до одягу.
- Вставте ключ безпеки у відповідне гніздо на консолі
- Екран почне світитися, і ваша бігова доріжка буде готова до використання!

ШВИДКИЙ СТАРТ

Режим швидкого старту дає змогу почати тренування, не задаючи конкретної програми, швидкості і тривалості заняття ви регулюєте за власним бажанням. Щоб зробити це, натисніть кнопку START (СТАРТ) – доріжка автоматично увімкнеться на швидкості 1 км/год. Регулюйте швидкість за допомогою кнопок «+» і «-»

ДИСТАНЦІЙНЕ КЕРУВАННЯ






Створення пари з пультом дистанційного керування: Натисніть одночасно кнопки «+» і «-» на 3 секунди, після успішного створення пари БЛАКИТНИЙ СВІТЛОДІОД почне блимати, а з консолі пролунає звуковий сигнал

Якщо блимає ЧЕРВОНИЙ СВІТЛОДІОД, це говорить про низький рівень заряду батареї. Відкрийте відсік для батареї і замініть її (CR 2032).

СУМІСНІСТЬ ІЗ ПРОГРАМОЮ DOMYOS E-CONNECTED

Ви можете підключити свою доріжку через Bluetooth до програми Domyos E-Connected і до програм-партнерів, доступних на планшетах та смартфонах. Bluetooth-з'єднання між доріжкою й телефоном здійснюється за допомогою програми.

УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ ЗВУКОВОГО СИГНАЛУ КОНСОЛІ:

Під час натискання кнопки на пульті лунає звуковий сигнал, який сповіщає, що ваші дії було належним чином прийнято й оброблено. Ви можете відключити цей сигнал: Натисніть кнопку  кілька разів, щоб отримати доступ до екрана запуску чи ввітання на консолі. Натисніть кнопку  , щоб увімкнути звуковий сигнал / Натисніть кнопку  , щоб вимкнути звуковий сигнал. Для виходу почекайте 5 секунд до повернення дисплея на головний екран.

ДОГЛЯД ЗА БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ

Регулярне технічне обслуговування бігової доріжки має ключове значення для забезпечення її оптимальної роботи та тривалого терміну служби. Уважно ознайомтеся з інструкціями, наведеними нижче. Неналежне використання бігової доріжки може призвести до її надмірного зношення та пошкодження. На час проведення технічного обслуговування будь-якого типу слід відключити доріжку від усіх джерел живлення. Якщо у вас виникнуть запитання, зверніться до вашого магазину Decathlon або відвідайте вебсайт decathlon.com

ПІСЛЯ КОЖНОГО ВИКОРИСТАННЯ

Відключіть кабель живлення. Перевірте і затягніть усі зовнішні деталі бігової доріжки. Зношені або пошкоджені деталі слід негайно замінити або припинити використання доріжки до проведення ремонту. Для технічного обслуговування і ремонту бігової доріжки слід використовувати тільки затверджені компоненти або надані постачальником тренажера.

ОЧИЩЕННЯ ДОРІЖКИ

- Пил та піт можуть швидко пошкодити бігову доріжку. Радимо прибирати сліди поту на тренажері після кожного використання.
 - Вимкніть бігову доріжку, а потім відключіть її від джерел живлення.
 - Нанесіть невелику кількість універсального м'якого засобу для чищення на бавовняну ганчірку і видаліть пил і плями з пандусів, стійок, підставок для ніг, рами та кришки двигуна.
 - Не очищуйте простір під біговим полотном за допомогою мийного засобу.
 - Нанесіть невелику кількість універсального м'якого засобу для чищення на бавовняну ганчірку і протріть консоль та екрани. Не розпилюйте засіб для чищення безпосередньо на бігову доріжку і не використовуйте засоби, виготовлені на основі аміаку чи спирту.
- Переконайтеся, що бігове полотно центровано і правильно натягнуто. Якщо це так, не вносьте жодних корективів. Якщо полотно потрібно відрегулювати, ознайомтеся з інформацією, наведеною нижче.

ПОСІЯ ІНДИКАТОРА ОБСЛУГОВУВАННЯ





Після кожних пройдених 200 км на екрані доріжки буде відобразитися повідомлення «GO SERVICE» (Потрібне обслуговування), це означає, що необхідно провести технічне обслуговування доріжки: змастити рухомі частини, затягнути гвинти тощо.

Поради щодо технічного обслуговування можна знайти на нашому вебсайті. Щоб прибрати слово «SERVICE» (Обслуговування), вставте ключ безпеки, а потім одночасно натисніть кнопку  і .

ДОПОМОГА В НАЛАШТУВАННІ НАТЯГУ БІГОВОГО ПОЛОТНА


Ваша доріжка обладнана програмою допомоги в налаштуванні натягу бігового полотна. Ця програма відображає на екрані значення натягу, яке ви можете змінювати, затягуючи чи послаблюючи гвинти регулювання натягу полотна.

Щоб отримати доступ до цієї програми, виконайте такі дії:

- Вийміть ключ безпеки Одночасно натисніть кнопку  і .
- Подвійний звуковий сигнал повідомить про те, що ви перейшли в режим налаштування.
- На консолі відображається «TEST START» (ЗАПУСК ТЕСТУВАННЯ), натисніть  й замінити ключ безпеки.
- Під час роботи на бігівій доріжці не повинно бути користувача. Щоб запустити доріжку в режимі підтримки, натисніть  в цьому режимі, після чого вставте ключ безпеки.
- Доріжка запуститься на швидкості до 5 км/год. Швидкість буде відображатися на консолі
- Коли значення в 5 км/год буде досягнуто, на екрані відобразиться значення підтримки. Значення для досягнення оптимального налаштування без користувача на біговому поясі має бути: 1.09 (+/- 0.03)
- Як змінити це значення



- Якщо значення нижче, бігове полотно необхідно натягнути. Тому необхідно однаково затягнути 2 гвинти заднього ролика з кожного його боку за годинникову стрілкую.
- Якщо ж значення вище, бігове полотно потрібно послабити. Тому необхідно однаково послабити 2 гвинти заднього ролика з кожного його боку проти годинникової стрілки.
- Половина обороту ключа = 0,03

• Натисніть кнопку  дасть змогу послідовно відобразити екрани швидкості, напруги двигуна і температури електронної плати. Ці екрани не потрібні для регулювання натягу полотна.

• Щоб у будь-який момент вийти з режиму допомоги, натисніть кнопку .

Змащування дошки

Радимо змащувати доріжку — це допоможе зменшити тертя між біговим полотном і пластиною. Якщо із зовнішнього боку бігового полотна або на пластині помітні сліди силікону (поверхня волога і трюхи масна), змащення можна не проводити.

Вимкніть бігову доріжку і відключіть її від джерел живлення.

Підніміть краї бігового полотна і покрийте внутрішню поверхню 5—10 мл силікону.*

Знову підключіть доріжку до джерел живлення. Запустіть порожню доріжку на швидкості 4 км/год (2,5 милі/год) на 10–20 секунд.

Доріжка готова до використання!

* Увага! Надмірна кількість силікону може погіршити роботу доріжки (можливе проковзування). Придбати змащувальні матеріали можна в магазині DECATHLON або онлайн за адресою www.decathlon.com.



ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Бігове полотно втратило центрування:

Знайдіть кольорові індикатори із заднього боку доріжки.

Якщо ви бачите червоний, полотно необхідно центрувати. Це дає змогу вберегти бігове полотно та уникнути раптових зупинок.

Запустіть доріжку на швидкості 4 км/год (2,5 милі/год) і станьте позаду тренажера.

• Полотно зміщене вліво:

Поверніть лівий регулювальний гвинт на півоберта за годинникову стрілкую.

• Полотно зміщене вправо:

Поверніть правий регулювальний гвинт на півоберта за годинникову стрілкую.

Дайте вашій бігівій доріжці попращуватися, поки полотно не встане на місце (1–2 хвилини); за потреби повторіть операцію. Будьте обережні! Не перетягніть полотно занадто сильно.

• Полотно заблокувалося під час тренування

Бігове полотно — це зношувана частина, яка згодом послаблюється. Натягніть його, коли воно почне проковзувати (відчуття ковзання, перебої зі швидкістю).

Поверніть 2 регулювальні гвинти на півоберта за годинникову стрілкую.

За потреби повторіть операцію, та будьте обережні, щоб не натягнути полотно занадто сильно. Полотно натягнуто вірно, якщо ви можете підняти його краї на 2—3 см з кожного боку

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

Бігова доріжка не вклочається або вимикається під час використання:

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднаний до розетки (щоб перевірити справність розетки, підключіть до неї освітлювальний прилад або електронний пристрій).
- Перевірте, чи правильно вставлено кабель живлення в гніздо задньої частини бігової доріжки.
- Перевірте перемикач, розташований на корпусі бігової доріжки біля кабелю живлення, — він повинен бути в положенні «І».
- Перевірте електричні пробки. (QR-код для післяпродажного обслуговування)

Бігова доріжка видає шум

- Звук тертя: Перевірте центрування бігового полотна (полотно не повинно тертися з боків).
 - Скрип: Перевірте і за потреби затягніть усі зовнішні деталі бігової доріжки.
- Деякі шуми пов'язані з процесом використання. Вони можуть бути спричинені тертям підошви вашого взуття об бігове полотно або проходженням термошліфувача бігового полотна через ролик.

Якщо під час використання доріжки спрацює автомат на електроштитку:

Кабель живлення тренажера повинен бути підключений до настінної розетки, а не до мережевого фільтра або подовжувача.

Переконайтеся, що до автомату на 16 А підключена тільки бігова доріжка.



Код помилки	Пояснення	Перевірки
E1	Проблема зв'язку між консоллю та контрольною картою	<ol style="list-style-type: none"> Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) на 1 хвилину, після чого увімкніть знову. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2 Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) і відключіть кабель живлення від розетки. Переконайтеся, що кабель консолі правильно підключений до консолі та до контрольної карти. Переконайтеся, що штекер кабелю консолі не зігнутий і не має пошкоджень. Переконайтеся, що кабель консолі не було пошкоджено або розрізано під час монтажу. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 6 Пошкоджену деталь (кабель, консоль або контрольну карту) необхідно замінити. Зверніться в службу технічної підтримки.
E4	Пошкоджено захисне реле контрольної карти	<ol style="list-style-type: none"> Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) на 1 хвилину, після чого увімкніть знову. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2 Контрольну карту слід замінити. Зверніться в службу технічної підтримки.
E5	Захист мотора від перевантаження по струму	<ol style="list-style-type: none"> Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) на 1 хвилину, після чого увімкніть знову. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2 Пошкоджену деталь (мотор або контрольну карту) необхідно замінити. Зверніться в службу технічної підтримки.
E7	Захист від надвисокої або наднизької напруги в електричній мережі	<ol style="list-style-type: none"> Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) на 1 хвилину, після чого увімкніть знову. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2 Переконайтеся, що доріжка не підключена до подовжувача або мережевого фільтра – вона повинна бути підключена до розетки із заземленням. Зверніться до спеціаліста, який перевірить вихідну напругу – її значення повинно бути від 135 до 279 VAC (напруга змінного струму). Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 4 Пошкоджену деталь (контрольну карту) необхідно замінити. Зверніться в службу технічної підтримки.
E11	Перегрів контрольної карти	<ol style="list-style-type: none"> Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) на 1 хвилину, після чого увімкніть знову. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2 Приміщення, в якому стоїть доріжка, не повинно бути надвисокої температури (зокрема, якщо її встановлено на веранді, за еркером тощо). Доріжка повинна охолонути. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 3 Пошкоджену деталь (контрольну карту) необхідно замінити. Зверніться в службу технічної підтримки.
E12	Проблема з мотором, що регулює нахил	<ol style="list-style-type: none"> Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) на 1 хвилину, після чого увімкніть знову. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2 Приміщення, в якому стоїть доріжка, не повинно бути надвисокої температури (зокрема, якщо її встановлено на веранді, за еркером тощо). Доріжка повинна охолонути. Можливо, мотор, що регулює нахил, відключився через перенавантаження. Дайте йому охолонути. Переконайтеся, що кабелі мотора, що регулює нахил, надійно підключені до контрольної карти. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 5 Пошкоджену деталь (мотор, що регулює нахил, або контрольну карту) необхідно замінити. Зверніться в службу технічної підтримки.
E14	Проблема з мотором, що регулює нахил	<ol style="list-style-type: none"> Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача on/off (увімк./вимк.) на 1 хвилину, після чого увімкніть знову. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2 Переконайтеся, що кабелі мотора, що регулює нахил, надійно підключені до контрольної карти. Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 3 Пошкоджену деталь (мотор, що регулює нахил) слід замінити. Зверніться в службу технічної підтримки.

ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Якщо ви початківець, потренуйтеся декілька днів на невеликій швидкості, не пересилоючи себе й за потреби даючи собі час на перепочинки. Поступово підвищуйте кількість або тривалість тренувань. Важливо, аби приміщення, у якому розташована бігова доріжка, добре провітрювалося під час тренування.

- Шоденне тренування/розминка: Поступове прогресування, від 10 хвилин Тренуйтеся щодня протягом щонайменше 10 хвилин (це стосується як тренувань, так і реабілітації). Цей тип вправ дає змогу м'язам пропрацювати м'язи і суглоби, його можна використовувати в якості розминки перед більш інтенсивними навантаженнями. Для підвищення тону м'язів ніг слід вибрати більший нахил і збільшити тривалість тренування.
- Аеробні тренування для втрати ваги: Помірні зусилля протягом 35—60 хвилин Тренування такого типу сприяють ефективному спаленню калорій. Не потрібно виходити за його межі — частота (щонайменше 3 рази на тиждень) і тривалість сеансів (від 35 до 60 хвилин), які дають змогу досягти найкращих результатів.
- Підтримуйте середню швидкість (помірні зусилля, без задишки). Щоб схуднути, окрім регулярної фізичної активності необхідно дотримуватися збалансованої дієти.
- Підвищення витривалості: Фізична активність упродовж 20—40 хвилин Такий тип тренувань сприяє зміцненню серцевого м'яза і поліпшенню дихання. Тренуйтеся хоча б 3 рази на тиждень в швидкому темпі (прискорене дихання). Із кожним тренуванням ви будете здатні витримувати таке навантаження довше й у швидкому ритмі. Інтенсивніше тренування (анаеробна робота та червона зона) призначене для спортсменів і вимагає відповідної підготовки.
- Повернення до спокійного стану Після кожного тренування пройдіть кілька хвилин на низькій швидкості, щоб поступово повернути організм до спокійного стану. Ця фаза повернення до спокійного стану забезпечує повернення серцево-судинної і дихальної систем, кровотоку та м'язів до нормальної роботи. Вона запобігає побічним ефектам, зокрема від утворення молочної кислоти, накопичення якої є однією з основних причин болю в м'язах (судоми і ломота).
- Розтяжка: рекомендуємо виконувати розтяжку після кожного тренування, щоб розслабити м'язи та краще відновитися після фізичних вправ.

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DOMIOS надає такі гарантійні терміни на цей продукт (деталі і якість збірки) для нормальних умов його використання (починають діяти з моменту покупки (із дати, зазначеної на чеку)):

- На термін служби зварного металічного каркасу доріжки
- 2 роки на всі частини та якість збірки

Зобов'язання DOMYOS за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DOMYOS.

Ця гарантія не застосовується у таких випадках:

- Збиток завдано під час транспортування;
- Поганий монтаж;
- Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими DOMYOS;
- Виріб використовувався/зберігався на відкритому повітрі або у вологому середовищі;
- Неправильне або не передбачене призначенням використання;
- Перевищення рекомендованої тривалості використання, зазначеної в інструкції з експлуатації.
- Погане обслуговування;

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання. Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в таблиці на останній сторінці цієї інструкції.

Quý khách đã chọn được một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi cảm ơn quý khách đã tin dùng sản phẩm của chúng tôi. Bạn là người mới hay là người thường xuyên chơi các môn thể thao ở trình độ cao, DOMYOS sẽ là người đồng hành giúp bạn có một sức khỏe tốt hay phát triển điều kiện về thể chất. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt nhất để phục vụ cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ ý kiến, đề xuất hoặc câu hỏi nào, chúng tôi luôn lắng nghe bạn trên trang web của chúng tôi decaathlon.com. Bạn cũng sẽ được tư vấn về việc luyện tập của mình cũng như sự hỗ trợ trong trường hợp cần thiết. Chúng tôi chúc bạn thành công trong việc luyện tập và hy vọng rằng sản phẩm DOMYOS này sẽ đáp ứng được mong đợi của bạn. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

GIỚI THIỆU

Thói quen đi bộ hoặc chạy trên máy chạy bộ là một loại bài cadiao và rèn luyện cơ bắp hoàn chỉnh, dành cho cả người mới bắt đầu và những vận động viên chuyên nghiệp hơn. Thói quen trên mang đến những lợi ích như sau:

1. Cải thiện hệ thống hô hấp và tim mạch
2. Giữ dáng
3. Hồi phục bằng những bài tập phù hợp
4. Giảm cân bằng cách kết hợp với chế độ ăn uống phù hợp

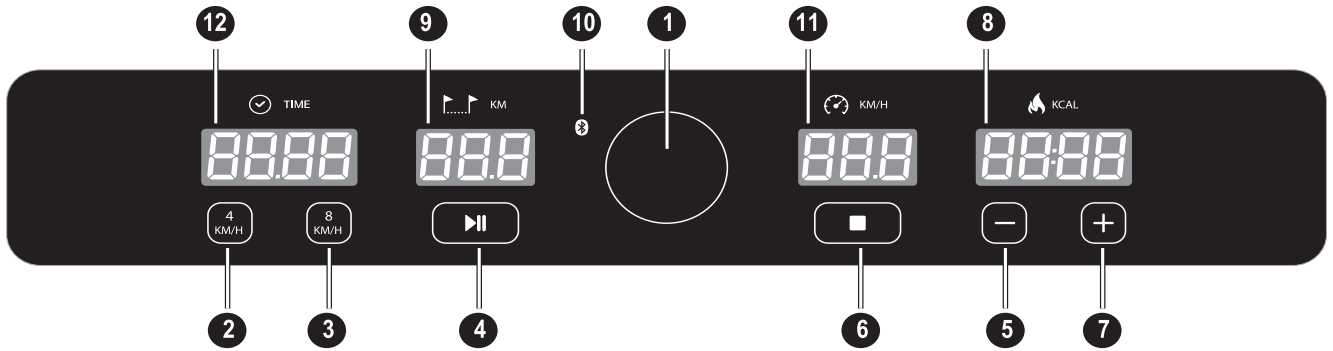
ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT

- Máy chạy bộ được thiết kế cho các bài tập đi bộ và chạy bộ 1 đến 12km/h
- Diện tích bề mặt chạy là 45cm x 120cm.
- Máy chạy bộ của bạn có 4 những chức năng hiển thị sau : thời gian, khoảng cách, tốc độ, chỉ số calo, ngay trên bàn điều khiển chính.
- Bạn có tùy chọn truy cập hệ thống huấn luyện và các phiên khác với ứng dụng Domyos E Connected, có sẵn trên máy tính bảng và điện thoại thông minh được kết nối bằng Bluetooth với máy chạy bộ của bạn
- Cổng USB giữ các thiết bị điện tử của bạn phụ trách
- Máy chạy bộ này đi kèm với điều khiển từ xa để điều chỉnh tốc độ của bạn bất cứ lúc nào mà không cần chạm vào bảng điều khiển
- Điện năng tiêu thụ của máy chạy bộ có thể dao động từ 1000 đến 1100 watts cho người sử dụng 90 kg ở tốc độ 10 km / h.
- Mức áp suất âm thanh có thể được ở khoảng cách 1m tính từ bề mặt của máy và ở độ cao 1,60 m so với mặt đất là: 70 dBa (Tốc độ tối đa 12 km/h, không chạy). Khi chịu tải, máy phát ra tiếng ồn lớn hơn khi không chịu bất cứ tải nào.
- Máy chạy bộ này được thiết kế để có thể sử dụng lên tới 5h/tuần.

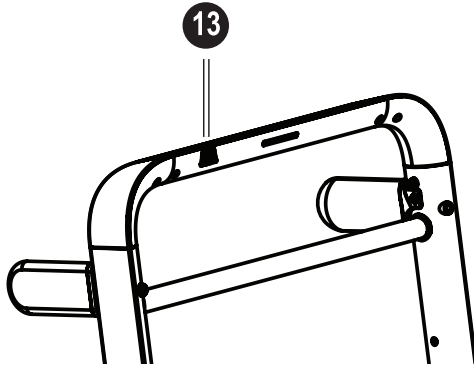
SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Các nút và màn hình

- Vị trí của điều khiển từ xa
- Nút truy cập nhanh: 4 km/ giờ
- Nút truy cập nhanh: 8 km/ giờ
- Nút Bắt đầu/ Tạm dừng
- Nút giảm tốc độ (Tiếp tục giảm nếu nhấn và giữ)
- Nút dừng
- Nút tăng tốc độ (Tiếp tục tăng nếu nhấn và giữ)
- Cửa sổ hiển thị: Giá trị calo và nhịp tim (nếu được kích hoạt, hãy lần lượt chuyển đổi sau mỗi 5 giây)



- Cửa sổ hiển thị: Khoảng cách
- Cửa sổ hiển thị: Biểu tượng Bluetooth
- Cửa sổ hiển thị: Tốc độ (1-12 km/h)
- Cửa sổ hiển thị: Thời gian
- Cổng USB: Chỉ duy trì nguồn điện cho thiết bị của bạn, không hỗ trợ sạc nhanh



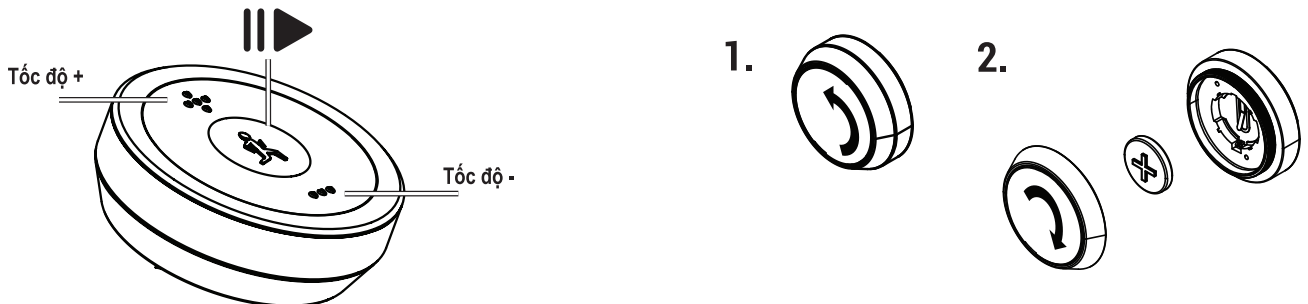
VẬN HÀNH

- Cắm dây nguồn.
- Bật công tắc ở gần dây nguồn trên «I».
- Đứng trên băng của máy chạy bộ.
- Gắn kẹp của khóa an toàn vào quần áo của bạn.
- Chèn khóa an toàn vào khe cắm trên bàn điều khiển
- Màn hình của bạn sáng lên và máy chạy bộ của bạn đã sẵn sàng để sử dụng!

KHOẸ ĐỘNG NHANH

Chế độ khởi động nhanh cho phép bạn luyện tập không theo một chương trình cụ thể nào, mà bạn tự quản lý tốc độ và khoảng cách tập luyện. Nhấn START và phiên luyện tập của bạn sẽ tự động bắt đầu với 1km/h. Nhấn nút + và - để điều chỉnh tốc độ

ĐIỀU KHIỂN






Ghép nối điều khiển từ xa: Nhấn + và - cùng với nhau trong 3 giây, nếu ghép nối thành công, đèn LED XANH sẽ nhấp nháy và có tiếng BÍP từ Bảng điều khiển

nếu Đèn LED ĐỎ nhấp nháy, điều đó có nghĩa là pin yếu. Vui lòng mở nắp pin và thay nắp mới (CR 2032).

TƯƠNG THÍCH VỚI ỨNG DỤNG ĐƯỢC KẾT NỐI ĐIỆN TỬ DOMYOS

Bạn có tùy chọn kết nối máy chạy bộ của mình qua Bluetooth với ứng dụng Domyos E-Connected và với các ứng dụng đối tác, có sẵn trên máy tính bảng và điện thoại thông minh. Kết nối Bluetooth giữa thảm và điện thoại được thực hiện từ ứng dụng.

KÍCH HOẠT/ TẮT TIẾNG BÍP TRÊN BẢNG ĐIỀU KHIỂN:

Khi bạn nhấn một nút trên bảng điều khiển, một tiếng bip sẽ thông báo cho bạn rằng hành động của bạn đã xác nhận. Bạn có thể hủy kích hoạt tiếng bip này: Để truy cập màn hình khởi động / chào mừng trên bảng điều khiển, hãy nhấn nút  vài lần. Nhấn nút  để kích hoạt âm thanh bip / Nhấn nút  để tắt tiếng bip. Để thoát, hãy đợi 5 giây cho đến khi màn hình trở về màn hình chính.

BẢO QUẢN MÁY CHẠY BỘ

Bảo dưỡng định kỳ để đảm bảo hiệu quả tối ưu và tuổi thọ của máy chạy bộ. Hãy đọc kỹ và tuân thủ theo các hướng dẫn dưới đây. Nếu không được bảo dưỡng theo quy định, máy có thể bị hao mòn quá và bị hỏng. Đối với tất cả các loại bảo dưỡng, hãy ngắt kết nối tất cả nguồn điện trước khi tiến hành dịch vụ trên máy chạy bộ. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, vui lòng liên hệ của hàng Decathlon nơi bạn mua sản phẩm hoặc truy cập decathlon.com



BẢO DƯỠNG SAU MỖI LẦN SỬ DỤNG

Hãy rút phích cắm điện ra. Hãy kiểm tra và vận chất tất cả các bộ phận bên ngoài của máy chạy bộ. Các bộ phận bị mòn hoặc bị hư hỏng sẽ được thay thế ngay lập tức hoặc máy chạy bộ không nên được sử dụng cho đến khi sửa chữa xong. Chỉ sử dụng các bộ phận được nhà sản xuất cung cấp hoặc phê duyệt để duy trì và sửa chữa máy chạy bộ.

VỆ SINH MÁY:

- Bụi và mồ hôi có thể khiến máy chạy bộ nhanh hỏng hơn. Vui lòng lau rửa bộ phận đã dùng của máy một cách cẩn thận sau khi sử dụng.
- Tắt máy và rút phích cắm ra khỏi ổ điện.
- Hãy thấm một lượng nhỏ dung dịch tẩy rửa thông thường vào một miếng vải cotton 100%, và lau sạch bụi và các vết bẩn trên tay cầm, trục đứng, thảm chạy, khung và nắp động cơ.
- Không sử dụng dung dịch tẩy rửa để vệ sinh phần bên dưới thảm chạy.
- Hãy thấm một lượng nhỏ dung dịch tẩy rửa thông thường vào một miếng vải cotton 100%, và lau sạch bảng điều khiển và màn hình hiển thị. Không xịt trực tiếp dung dịch tẩy rửa vào máy chạy bộ, và không sử dụng chất tẩy rửa có chứa amoniac hoặc axit.
- Thảm chạy phải được đặt ở vị trí giữa và có độ căng hợp lý. Nếu thảm chạy đã ở đúng vị trí và có độ căng hợp lý thì không phải điều chỉnh gì. Nếu cần phải điều chỉnh thảm chạy, hãy tham khảo mô tả dưới đây.





ĐÈN DỊCH VỤ XUẤT HIỆN

Tổng 200km chạy. Khi máy chạy bộ hiển thị "GO SERVICE", cần phải thực hiện việc bảo dưỡng máy chạy bộ của bạn: dầu nhớt, độ chặt của các vít... Tìm thấy toàn bộ các lời khuyên bảo dưỡng trên trang web của chúng tôi. Để rút từ "DỊCH VỤ", khóa an toàn đã chèn vào, ấn đồng thời các nút  và  trong vòng 3 giây.

TRỢ GIÚP ĐIỀU CHỈNH ĐỘ CĂNG CỦA BĂNG CHẠY



Máy chạy bộ của bạn được trang bị chương trình hỗ trợ điều chỉnh độ căng của băng chạy. Chương trình này giúp hiển thị một giá trị trên màn hình mà bạn có thể sửa đổi bằng cách siết chặt và tháo các vít điều chỉnh độ căng của băng chạy.

Để tiếp cận chế độ trợ giúp, hãy thực hiện các bước sau đây:

- Rút khóa an toàn Giữ và nhấn đồng thời các nút  và  trong vòng 3 giây.
- Tiếng bip kêu 2 lần thông báo rằng bạn đã vào chế độ cấu hình.
- Bảng điều khiển hiển thị «BẮT ĐẦU KIỂM TRA», nhấn  và thay thế khóa bảo mật.
- Máy chạy bộ phải quay lại, không có người sử dụng ở trên. Để khởi động thảm chạy bộ ở chế độ trợ giúp, nhấn vào  trong chế độ này, sau đó chèn khóa an toàn.
- Bây giờ máy chạy bộ sẽ khởi động ở tốc độ 5km/h. Tốc độ được hiển thị trên bảng điều khiển.
- Khi đạt được tốc độ 5km/h, màn hình hiển thị giá trị hỗ trợ. Giá trị cần đạt được để cài đặt tối ưu mà không có người dùng trên băng chạy phải là: 1.09 (+/- 0.03)
- Đây là cách thay đổi giá trị này:



- Nếu giá trị trên màn hình ở dưới mức đó, cần phải căng lại băng chạy bộ. Cần phải siết chặt lại 2 vít phía ống sau, và tương tự đối với 2 bên, và theo chiều kim đồng hồ.
- Nếu giá trị bị cao hơn, cần phải giảm độ căng của băng chạy. Cần phải siết chặt lại 2 vít phía ống sau, và tương tự đối với 2 bên, và theo chiều kim đồng hồ.
- 1/2 vòng cờ lê = 0,03

- Nhấn vào nào  để cho phép hiển thị liên tục trên màn hình tốc độ, cường độ của mô-tơ và nhiệt độ của thẻ điện tử. Các màn hình này không có tác dụng điều chỉnh độ căng của băng chạy.
- Để thoát khỏi chế độ trợ giúp bất cứ lúc nào, nhấn nút .

BÔI TRƠN MẠCH

Nên tra dầu mỡ vào máy để giảm thiểu ma sát giữa thảm chạy và ván đỡ. Không cần tra dầu mỡ nếu mặt trong của thảm chạy hoặc trên ván đỡ có silicon (bề mặt ướt và hơi trơn).

Tắt máy và rút phích cắm điện ra khỏi ổ cắm.

Nâng các cạnh của đai chạy và bọc mặt trong bằng 5 đến 10ml silicon.*

Cắm lại phích cắm của máy vào ổ điện. Bật máy và để thảm chạy với vận tốc 4 km/h (2.5 mi/h) trong khoảng 10 - 20 giây.

Bạn đã có thể sử dụng máy được rồi!

*Lưu ý: nếu bôi quá nhiều silicon sẽ làm ảnh hưởng đến hoạt động của máy (có thể bị trơn quá). Để mua dầu bôi trơn, vui lòng liên hệ của hàng DECATHLON gần bạn nhất hoặc truy cập www.decathlon.com.



ĐINH TÂM CỦA ĐAI CHẠY

Đai chạy không nằm chính tâm:

Kiểm tra các nút hiển thị màu tại phần dưới máy chạy bộ.

Máy hiển thị màu đỏ nghĩa là đai phải được đặt vào chính tâm. Việc này giúp bảo vệ đai chạy và tránh tình trạng máy bị tắt bất ngờ.

Khởi động máy với 4km/h (2,5 mph) và đứng phía sau máy.

Đai bị lệch sang trái:

Vận ốc điều chỉnh bên trái theo chiều kim đồng hồ ½ vòng.

Đai bị lệch sang phải:

Vận ốc điều chỉnh bên phải theo chiều kim đồng hồ ½ vòng.

Để máy chạy bộ hoạt động cho đến khi đai vào đúng vị trí (1-2 phút) và thực hiện lại các động tác trên nếu cần. Tuy nhiên, không nên siết đai quá chặt.

Đai chạy ngừng khi đang chạy

Đai chạy là phần gài trên thân máy có thể bị giãn sau một thời gian sử dụng. Siết chặt lại đai ngay khi đai có dấu hiệu bị luột (cảm giác trơn, tốc độ không đạt).

Xoay 2 ốc điều chỉnh ½ vòng.

Lắp lại các động tác trên nếu cần, nhưng không siết đai quá chặt. Đai đã được siết đúng cách khi bạn có thể nâng các cạnh của đai lên 2 đến 3 cm ở mỗi bên.

KHÁC PHỤC SỰ CỐ

Máy chạy bộ không khởi động hoặc tắt trong quá trình sử dụng:

- Đảm bảo rằng dây nguồn được cắm vào ổ cắm trên tường đang hoạt động (để kiểm tra xem ổ cắm trên tường có hoạt động hay không, hãy cầm đèn hoặc thiết bị điện khác để xác minh).
- Kiểm tra xem dây nguồn đã được cắm vào mặt sau của Máy chạy bộ đúng cách chưa.
- Kiểm tra công tắc trên khung Máy chạy bộ gần dây nguồn để đảm bảo nó ở vị trí «I».
- Kiểm tra cầu chì.

Máy chạy bộ có tiếng ồn:

- Tiếng sột sọat: Kiểm tra xem đai chạy có được đặt chính tâm hay không (đai chạy không được chà xát vào hai bên thân máy).
- Tiếng ken két: Kiểm tra và siết chặt mọi phần bên ngoài của đai chạy nếu cần.

Tuy nhiên, có một số tiếng ồn khi sử dụng. Chúng có thể là do sự cọ xát của gầy của bạn lên băng chạy hoặc miếng đệm nhiệt chạy tự đai chạy lên các con lăn.

Nhu cầu giao điện của nhà tôi nhậy khi tôi sử dụng thảm tập:

Kiểm tra xem dây nguồn có được cắm vào ổ trên tường chưa và không được kết nối qua đài nguồn goạc dây nối.

Hãy kiểm tra để đảm bảo rằng chỉ có Máy chạy bộ được kết nối với cầu giao 16A

MÃ LỖI

Mã bị lỗi	Giải thích	Kiểm tra
-----------	------------	----------

E1	Sự cố giao tiếp giữa bảng điều khiển và bo mạch điều khiển	<ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off trong 1 phút sau đó bật lại <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off và cắm điện lại. Kiểm tra xem dây cáp điều khiển có được kết nối đúng với bo mạch điều khiển chưa. Kiểm tra xem PIN kết nối cáp điều khiển không bị gấp hoặc gãy Kiểm tra xem cáp điều khiển không bị hỏng, dập hoặc bị cắt trong quá trình lắp ráp. <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 6</p> <ol style="list-style-type: none"> Phần nào bị hỏng (cáp, điều khiển hoặc bo mạch điều khiển) phải được thay thế. Liên hệ hỗ trợ kĩ thuật
E4	Rơ le an toàn của bo mạch điều khiển	<ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off trong 1 phút sau đó bật lại <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Thay bo mạch điều khiển Liên hệ hỗ trợ kĩ thuật
E5	Bảo vệ quá dòng động cơ	<ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off trong 1 phút sau đó bật lại <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Phần nào bị hỏng (động cơ hoặc bo mạch điều khiển) thì thay thế Liên hệ hỗ trợ kĩ thuật
E7	Bảo vệ quá áp hoặc dưới áp của hệ thống điện sinh sống.	<ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off trong 1 phút sau đó bật lại <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Kiểm tra xem Máy chạy bộ có được cắm điện vào dây nối dài hoặc nhiều ổ cắm mà được cắm trực tiếp vào ổ cắm nối đất. Hãy nhờ chuyên gia kiểm tra để đảm bảo rằng điện áp tại ổ cắm nhà bạn nằm trong khoảng 135 VAC - 279 VAC <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 4</p> <ol style="list-style-type: none"> Phần bị hỏng (bo mạch điều khiển) phải được thay thế Liên hệ hỗ trợ kĩ thuật
E11	Biểu đồ điều khiển quá nhiệt	<ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off trong 1 phút sau đó bật lại <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Kiểm tra xem Máy chạy bộ của bạn không đặt ở môi trường quá nóng (hiên nhà, sau cửa sổ kính) Máy chạy bộ sẽ tự hạ nhiệt độ <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Phần bị hỏng (bo mạch điều khiển) phải được thay thế Liên hệ hỗ trợ kĩ thuật
E12	Vấn đề động cơ nghiêng	<ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off trong 1 phút sau đó bật lại <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Kiểm tra xem Máy chạy bộ của bạn không đặt ở môi trường quá nóng (hiên nhà, sau cửa sổ kính) Máy chạy bộ sẽ tự hạ nhiệt độ Cũng có thể là động cơ nghiêng đã hoạt động quá sức trong lúc sử dụng. Để nguội động cơ nghiêng Kiểm tra xem cáp động cơ nghiêng có được kết nối với bo mạch điều khiển <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 5</p> <ol style="list-style-type: none"> Phần bị hỏng (động cơ nghiêng hoặc bo mạch điều khiển) phải được thay thế Liên hệ hỗ trợ kĩ thuật
E14	Vấn đề động cơ nghiêng	<ol style="list-style-type: none"> Tắt Máy chạy bộ nhờ công tắc on/off trong 1 phút sau đó bật lại <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Kiểm tra xem cáp động cơ nghiêng có được kết nối với bo mạch điều khiển <p>Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, chuyển qua bước 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Phần bị hỏng (động cơ nghiêng) phải được thay thế Liên hệ hỗ trợ kĩ thuật

DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG

Nếu bạn là một người mới bắt đầu, hãy bắt đầu bằng cách tập luyện trong nhiều ngày ở một tốc độ thấp, mà không quá gắng sức của mình, và dùng thời gian còn lại nếu cần thiết. Dần dần tăng số lượng hoặc thời gian của bài tập. Trong thời gian tập luyện, hãy chắc chắn để thông gió phòng, trong đó lắp máy chạy bộ.

- Duy trì sức khỏe / Khởi động trước khi tập: Cố gắng tăng dần bắt đầu từ 10 phút Để duy trì hoặc hồi phục sức khỏe, tập luyện tối thiểu 10 phút mỗi ngày. Loại bài tập này giúp vận động nhẹ nhàng phần cơ và khớp của bạn và có thể dùng làm phần khởi động trước khi thực hiện các bài tập đòi hỏi nhiều sức lực hơn. Để phát triển cơ chân, hãy chọn độ dốc cao hơn và kéo dài thời gian tập luyện.
- Bài tập aerobic để giảm cân: Tùy chỉnh sức tập từ 35 tới 60 phút Loại hình tập này giúp đốt cháy calo hiệu quả. Không cần phải gắng sức tập luyện vượt quá giới hạn tập luyện, chỉ cần tập theo giới hạn tuần suất tập (ít nhất 3 lần mỗi tuần) và thời gian mỗi lần tập (từ 35 đến 60 phút) sẽ đạt được kết quả tốt nhất. Hãy tập với vận tốc trung bình (gắng sức vừa phải để không bị khó thở). Để giảm cân, ngoài các hoạt động thể chất thường xuyên, thì cần phải có một chế độ ăn uống cân bằng.
- Cải thiện sức bền của bạn: Cố gắng duy trì từ 20 đến 40 phút Loại hình tập luyện này sẽ giúp tăng cường cơ tim và cải thiện hô hấp. Hãy tập ít nhất 3 lần một tuần với tốc độ ổn định (thở nhanh). Cứ tập luyện, dần dần bạn có thể tăng thời gian tập lâu hơn và với tốc độ nhanh hơn. Việc tập luyện với tốc độ nhanh hơn (tập luyện kỵ khí và tại các khu vực màu đỏ) được dành riêng cho các vận động viên và đôi khi phải chuẩn bị đầy đủ.
- Thư giãn: Sau khi tập luyện xong, hãy đi bộ vài phút ở tốc độ chậm để từng bước đưa cơ thể về trạng thái nghỉ ngơi. Giai đoạn thư giãn đảm bảo hệ thống tim mạch và hô hấp, lưu lượng máu và cơ bắp trở về trạng thái bình thường. Quá trình này giúp loại bỏ những tác nhân có hại như axit lactic, axit lactic bị tích lũy nhiều là một trong những nguyên nhân chính gây đau cơ (chует rút và tê cứng).
- Kéo cơ: Chúng tôi khuyến bạn nên kéo cơ sau mỗi lần tập để cơ nghỉ ngơi và để bạn lấy lại sức tốt hơn.

CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS đảm bảo sản phẩm này (các bộ phận và trình độ tay nghề), trong điều kiện sử dụng bình thường và từ ngày mua (ngày ghi trên biên lai), trong:

- Thời hạn sử dụng của kết cấu kim loại được hàn của thân
- 2 năm cho tất cả các bộ phận và trình độ tay nghề

Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DOMYOS.

Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Thiết hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Sử dụng vượt quá số giờ khuyến nghị trong hướng dẫn sử dụng.
- Sử dụng vào hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt
- Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DOMYOS công nhận
- Lắp ráp không chính xác

Bảo hành sản phẩm không ngoại trừ bảo hành pháp lý ở quốc gia mua sản phẩm. Để được hướng việc bảo hành về sản phẩm, xin tra bảng cuối trang phần hướng dẫn sử dụng.

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda ataupun untuk meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran ataupun ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs web kami decathlon.com. Di situs web kami, Anda juga dapat menemukan saran untuk kegiatan latihan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

GAMBARAN UMUM

Kegiatan berjalan ataupun berlari pada treadmill memungkinkan latihan jantung dan otot yang lengkap, mulai dari pemula sampai dengan olahragawan mapan. Keuntungan dari kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan pemapasan dan sistem kardiovaskuler
2. Mempertahankan kebugaran
3. Fisioterapi dengan gerakan yang sesuai
4. Menurunkan berat badan disertai dengan pola makan yang sesuai

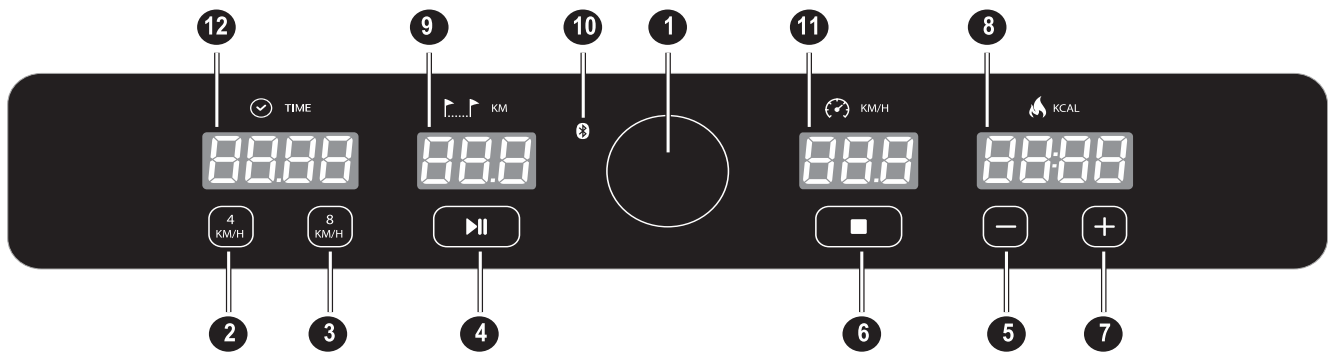
SPESIFIKASI TEKNIS

- Treadmill ini dirancang untuk kegiatan berjalan dan berlari 1 sampai dengan 12km/h
- Permukaan untuk berjalan adalah seluas 45cm x 120cm.
- Treadmill ini menyediakan 4 beberapa fungsi pada penampilan: durasi, jarak, kecepatan, kalori, semuanya tampil langsung pada monitor.
- Terdapat opsi untuk mengakses sistem coaching dan lebih banyak lagi sesi dengan aplikasi Domyos E Connected, yang tersedia pada tablet dan smartphone yang terhubung ke treadmill dengan Bluetooth
- Port USB menyimpan perangkat elektronik Anda yang bertanggung jawab
- Treadmill ini dilengkapi dengan remote control untuk menyesuaikan kecepatan Anda setiap saat tanpa menyentuh konsol
- Konsumsi listrik treadmill dapat bervariasi antara 1000 dan 1100 watt, untuk pengguna dengan berat badan 90 kg dengan kecepatan 10km/jam.
- Tingkat tekanan suara yang diukur 1 meter dari permukaan perangkat dan pada ketinggian 1,60 meter di atas tanah: 70 dBa (Di max kecepatan 12 km/jam, tanpa pelari). Tingkat kebisingan lebih tinggi ketika perangkat digunakan tanpa beban dibandingkan dengan ketika berfungsi dengan beban.
- Treadmill ini dirancang untuk digunakan hingga 5 jam per minggu.

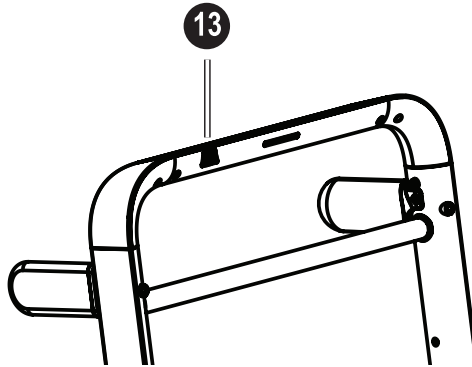
PENGOPERASIAN MONITOR

Tombol dan tampilan

- Posisi kendali jarak jauh **1** **5** Tombol Menurunkan Kecepatan (Terus menurun apabila ditekan lama)
- Tombol akses cepat: 4 km/jam **2** **6** Tombol Stop
- Tombol akses cepat: 8 km/jam **3** **7** Tombol Meningkatkan Kecepatan (Terus meningkat apabila ditekan lama)
- Tombol Start/Jeda **4** **8** Jendela Tampilan: Nilai untuk Kalori dan Detak jantung (jika diaktifkan, beralih setiap 5 detik secara bergantian)



- Jendela Tampilan: Jarak tempuh **9** **12** Jendela Tampilan: Waktu
- Jendela Tampilan: Logo Bluetooth **10** **13** Port Usb: Hanya mempertahankan daya untuk perangkat Anda, tidak mendukung pengisian daya dengan cepat
- Jendela Tampilan: Kecepatan (1-12 km/jam) **11**



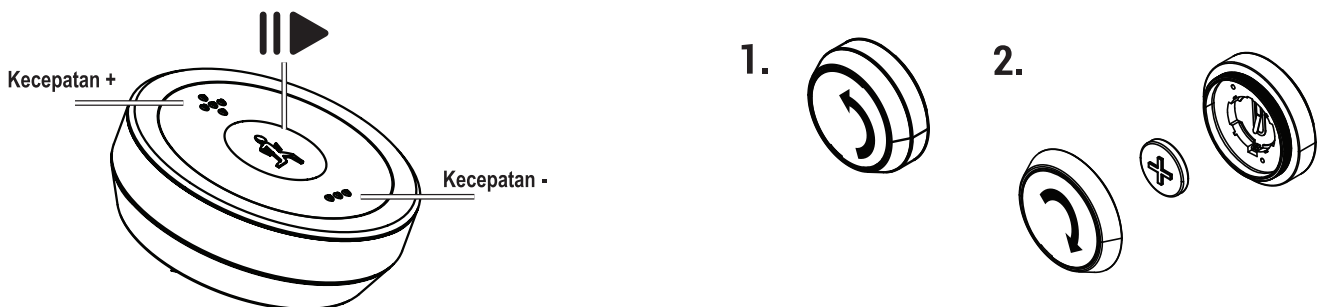
MENGHIDUPKAN PERANGKAT

- Sambungkan kabel listrik.
- Masukkan kunci pengaman di tempat yang disediakan pada monitor
- Pindahkan sakelar yang terletak di dekat kabel listrik ke posisi «I».
- Kaitkanlah jepit kunci pengaman pada pakaian Anda.
- Layar Anda menyala dan treadmill Anda siap digunakan!

QUICK START

Dengan modus Quick Start, Anda dapat berlatih tanpa mengikuti program khusus dengan mengatur sendiri kecepatan dan durasi. Tekan **START** dan sesi latihan Anda mulai secara otomatis pada kecepatan 1km/jam. Tekan tombol + dan - untuk menyesuaikan kecepatan

KONTROL JARAK JAUH






Penghubungan dengan Kendali Jarak Jauh: Tekan + dan - secara bersamaan selama 3 detik, jika penghubungan berhasil, LED BIRU berkedip dan ada suara BIP dari Monitor

jika LED MERAH tampak berkedip, berarti daya baterai rendah. Mohon buka tutup baterai dan ganti dengan yang baru (CR 2032).

KOMPATIBILITAS DENGAN APLIKASI Domyos E-CONNECTED

Dengan menggunakan Bluetooth, Anda dapat menghubungkan treadmill dengan aplikasi Domyos E-Connected dan aplikasi mitra, yang tersedia pada tablet dan smartphone. Koneksi Bluetooth antara treadmill dan telepon dilakukan dari aplikasi.

MENAKTIFKAN/MENONAKTIFKAN SUARA BIP PADA MONITOR:

Ketika suatu tombol ditekan pada monitor, suara bip memberitahukan bahwa tindakan Anda telah diperhitungkan. Suara bip ini dapat dinonaktifkan: Untuk mengakses layar pembuka/selamat datang di konsol, tekan  tombol beberapa kali. Tekanlah tombol  untuk mengaktifkan suara bip/ Tekanlah tombol  untuk menonaktifkan suara bip. Untuk keluar, tunggu 5 detik hingga tampilan kembali ke layar beranda.

PERAWATAN TREADMILL

Perawatan rutin treadmill Anda sangat diperlukan untuk menjamin kinerja yang optimal dan masa pakai yang lama. Silakan baca dan ikuti petunjuk yang ditulis di bawah ini. Apabila treadmill tidak dirawat sesuai dengan petunjuk, hal ini dapat menyebabkan keausan berlebihan beserta dengan kerusakan permanen. Untuk segala jenis tindakan pemeliharaan, lepaskanlah semua sambungan listrik sebelum melakukan servis treadmill. Apabila Anda ada pertanyaan, hubungi toko Decathlon atau kunjungi situs internet decathlon.com



SETELAH SETIAP PENGGUNAAN

Lepaskan kabel listrik. Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila diperlukan. Komponen yang usang ataupun rusak harus langsung diganti atau jangan menggunakan treadmill hingga perbaikan selesai. Hanya komponen pabrikan-pemasok ataupun komponen terakreditasi yang harus digunakan untuk pemeliharaan dan perbaikan treadmill.

PEMBERSIHAN TREADMILL:

- Debu dan keringat dapat merusak dengan cepat treadmill. Disarankan untuk membersihkan dengan cermat treadmill setelah setiap penggunaan.
- Matikan treadmill lalu lepaskan kabel listrik.
- Oleskan sedikit produk pembersih lembut dan serba guna pada kain 100% katun, lalu bersihkan debu dan noda pada pegangan tangan, penyangga, pijakan kaki, kerangka, dan kap mesin.
- Jangan menggunakan produk pembersih di bagian bawah belt.
- Oleskan sedikit produk pembersih lembut dan serba guna pada kain 100% katun, lalu usapkan pada monitor dan layar. Jangan menyemprotkan pembersih langsung pada treadmill dan jangan menggunakan pembersih yang mengandung amonia atau asam.
- Pastikanlah bahwa belt terpusat dan telah ditegangkan dengan benar. Apabila sudah demikian, jangan melakukan pengaturan apa pun. Apabila perlu diatur, lihat deskripsi di bawah ini.





INDIKATOR SERVICE MUNCUL

Setiap 200 km yang tertempuh, Ketika treadmill menampilkan «GO SERVICE» maka perawatan pada treadmill perlu dilakukan: pelumasan, pengencangan baut, dll Dapatkan segala saran perawatan di situs internet kami. Untuk menghilangkan kata «SERVICE», ketika kunci pengaman sudah dipasang, tekan secara bersamaan tombol  dan  selama 3 detik.

BANTUAN UNTUK MENGATUR KETEGANGAN BELT



Treadmill dilengkapi dengan program bantuan untuk mengatur ketegangan belt. Dengan program ini, maka nilai yang akan Anda ubah dengan mengencangkan atau mengendurkan baut pengatur ketegangan belt akan tampil pada layar.

Untuk masuk modus bantuan, lakukan tahap berikut:

- Keluarkan kunci pengaman Tekan dan tahan secara bersamaan tombol  dan  selama 3 detik.
- Suara bip berbunyi dua kali, maka berarti Anda telah masuk modus konfigurasi.
- Konsol menampilkan «TEST START», tekan  dan ganti kunci keamanan.
- Treadmill harus berfungsi tanpa ada pengguna di atasnya. Untuk start treadmill dalam modus bantuan, tekan  dalam modus ini, kemudian masukkan kunci pengaman.
- Treadmill akan berfungsi dan mencapai kecepatan 5 km/jam. Kecepatan ditampilkan pada monitor
- Ketika kecepatan 5 km/jam telah dicapai, layar menampilkan nilai bantuan. Nilai yang harus dicapai untuk pengaturan optimal tanpa pengguna di sabuk lari harus: 1.09 (+/- 0.03)
- Berikut cara mengubah nilai ini :



- Apabila nilai pada layar lebih kecil, belt harus ditegangkan lagi. Maka ke-2 baut pada gulungan belakang harus dikencangkan, dengan cara yang sama di setiap sisi, sesuai arah jarum jam.
- Apabila nilainya lebih besar, belt harus dikendurkan. Maka ke-2 baut pada gulungan belakang harus dikendurkan, dengan cara yang sama di setiap sisi, sesuai arah berlawanan dengan arah jarum jam.
- Setengah putaran dengan kunci = 0,03

- Tekan tombol  sehingga layar kecepatan, ketegangan mesin, dan suhu kartu elektronik tampil secara bergantian. Layar tersebut tidak bermanfaat untuk pengaturan ketegangan belt.
- Untuk keluar dari modus bantuan kapan pun, tekan tombol .

Pelumasan papan

Pelumasan treadmill dianjurkan untuk menghindari gesekan antara belt dan papan jalan. Pelumasan tidak diperlukan apabila terdapat sisa silikon pada bagian dalam belt atau di atas papan jalan (permukaan lembap dan agak berminyak).

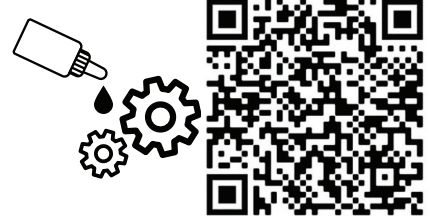
Matikan treadmill dan lepaskan kabel listrik.

Angkat bagian pinggir belt dan oleskan silikon* pada bagian dalam dengan kuantitas 5 sampai 10ml.

Sambungkan kembali kabel listrik. Fungsikan belt tanpa beban dengan kecepatan 4 km/jam (2,5 mi/jam) selama 10 sampai 20 detik.

Treadmill Anda siap digunakan!

* Perhatikan, silikon yang berlebihan dapat berpengaruh buruk pada pengoperasian treadmill (risiko menggelincir). Untuk membeli pelumas, datangi toko DECATHLON di mana Anda biasa belanja atau pada situs internet www.decathlon.com.



PEMUSATAN BELT

Belt tidak terpusat lagi:

Temukan indikator warna pada bagian belakang treadmill.

Apabila warna merah nampak, belt perlu dipusatkan. Hal ini bertujuan untuk menjaga kondisi belt dan menghindari penghentian tak terduga.

Nyalakanlah treadmill Anda dan biarkan berfungsi dengan kecepatan 4 km/jam (2,5 mi/jam) dan posisikan diri Anda di belakang perangkat.

• Belt bergeser ke kiri:

Putar sekrup pengatur kiri setengah putaran sesuai arah jarum jam.

• Belt bergeser ke kanan:

Putar sekrup pengatur kanan setengah putaran sesuai arah jarum jam.

Biarkan treadmill berputar sampai belt kembali ke tempat (1 sampai 2 menit) dan ulangi proses ini apabila diperlukan. Hati-hati, jangan menegangkan belt secara berlebihan.

• Belt macet ketika berjalan

Belt adalah bagian yang perlu diganti sebab akan mengendor dengan kurun waktu. Tegangkanlah kembali ketika mulai bergeser (perasaan menggelincir, gejala pada kecepatan).

Putar kedua sekrup pengatur setengah putaran sesuai arah jarum jam.

Ulang kembali proses ini apabila diperlukan tetapi pastikan tidak terlalu menegangkan belt. Belt telah ditegangkan dengan benar apabila Anda dapat mengangkat bagian pinggirnya selinggi 2 sampai 3 cm.

DIAGNOSIS MASALAH

Treadmill tidak mulai atau mati saat digunakan:

- Pastikan kabel listrik terpasang ke soket dinding yang berfungsi (untuk memastikan soket berfungsi, pasang lampu atau perangkat listrik lainnya untuk memeriksa).
- Periksa kabel listrik terhubung dengan benar di bagian belakang Treadmill.
- Periksa sakelar pada kerangka Treadmill di dekat kabel listrik untuk memastikan berada pada posisi "I".
- Periksa sekering.

Treadmill berbunyi:

- Bunyi gesekan: Periksa bahwa belt terpusat dengan benar (belt tidak boleh menggosok pada bagian pinggir).
- Bunyi derit: Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila diperlukan.

Namun, adapun beberapa bunyi yang berkaitan dengan penggunaan. Bunyi tersebut dapat berasal dari gesekan sepatu Anda pada belt atau ketika bagian plastik dilas pada belt melewati gulungan.

Apabila pemutus daya listrik rumah menjadi aktif saat treadmill digunakan:

Pastikan kabel listrik dihubungkan pada soket dinding dan tidak terhubung melalui multisoket atau kabel ekstensi.

Pastikan hanya treadmill yang terhubung pada pemutus daya 16 A.



KODE ERROR

Kode eror	Penjelasan	Pemeriksaan
E1	Masalah komunikasi antara monitor dan papan kontrol	<ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off selama satu menit, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off dan lepaskan sambungan listrik. Periksa kabel monitor terhubung dengan baik ke monitor dan ke papan kontrol. Periksa PIN konektor kabel monitor tidak bengkok ataupun rusak. Periksa kabel monitor tidak rusak, tertindih ataupun terpotong ketika dirakit. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 6</p> <ol style="list-style-type: none"> Komponen rusak (kabel, monitor atau papan kontrol) perlu diganti. Hubungi dukungan teknis.
E4	Relai keamanan pada papan kontrol rusak	<ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off selama satu menit, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Papan kontrol perlu diganti. Hubungi dukungan teknis.
E5	Perlindungan arus listrik berlebih pada mesin	<ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off selama satu menit, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Komponen rusak (mesin atau papan kontrol) perlu diganti. Hubungi dukungan teknis.
E7	Perlindungan arus listrik terlalu tinggi atau terlalu rendah pada jaringan listrik rumah	<ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off selama satu menit, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Periksa treadmill tidak terhubung pada kabel ekstensi atau multisoket, dan benar langsung terhubung dengan soket yang dilengkapi dengan sistem pembumian. Mintalah seorang profesional untuk memeriksa bahwa tegangan keluaran soket di rumah Anda berada antara 135 VAC dan 279 VAC. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 4</p> <ol style="list-style-type: none"> Komponen rusak (papan kontrol) perlu diganti. Hubungi dukungan teknis.
E11	Panas berlebih pada papan kontrol	<ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off selama satu menit, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Periksa treadmill tidak terletak di lingkungan terlalu panas (beranda berdinding kaca, di belakang jendela kaca, dll.). Suhu treadmill harus turun. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Komponen rusak (papan kontrol) perlu diganti. Hubungi dukungan teknis.
E12	Masalah pada mesin kemiringan	<ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off selama satu menit, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Periksa treadmill tidak terletak di lingkungan terlalu panas (beranda berdinding kaca, di belakang jendela kaca, dll.). Suhu treadmill harus turun. Mungkin juga mesin kemiringan telah digunakan secara berlebihan. Biarkan mesin kemiringan mendingin. Pastikan kabel mesin kemiringan disambung dengan baik pada papan kontrol. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 5</p> <ol style="list-style-type: none"> Komponen rusak (mesin kemiringan atau papan kontrol) perlu diganti. Hubungi dukungan teknis.
E14	Masalah pada mesin kemiringan	<ol style="list-style-type: none"> Matikan treadmill dengan sakelar on/off selama satu menit, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 2</p> <ol style="list-style-type: none"> Pastikan kabel mesin kemiringan disambung dengan baik pada papan kontrol. <p>Apabila masalahnya berlanjut, lanjutkan ke tahap 3</p> <ol style="list-style-type: none"> Komponen rusak (mesin kemiringan) perlu diganti. Hubungi dukungan teknis.

LAYANAN PURNA JUAL

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih dengan kecepatan rendah selama beberapa hari, tanpa memaksa diri dan beristirahatlah apabila diperlukan. Tingkatkan secara bertahap jumlah atau durasi latihan. Saat latihan, pastikanlah terdapat ventilasi bagus di ruangan lokasi treadmill.

- Menjaga kondisi tubuh / Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, lakukan latihan selama 10 menit minimal tiap hari. Dengan latihan sejenis ini, otot dan sendi digerakkan dengan cara halus dan dapat digunakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik yang lebih intens. Untuk meningkatkan pengencangan otot kaki, pilihlah tingkat kemiringan yang lebih besar dan tingkatkan durasi latihan.
- Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai 60 menit Latihan sejenis ini membakar kalori dengan cara efisien. Jangan memaksa diri hingga melampaui kemampuan diri, frekuensi (minimal 3 kali per minggu) dan masa latihan (antara 35 dan 60 menit) yang akan memberikan hasil yang terbaik. Lakukan latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah). Untuk menurunkan berat badan, selain aktivitas fisik teratur, pola makan yang seimbang juga diperlukan.
- Meningkatkan daya tahan: Aktivitas fisik intens selama 20 sampai 40 menit Latihan sejenis ini memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pemapasan. Lakukanlah latihan minimal 3 kali per minggu dengan irama intensif (pernapasan cepat). Dari latihan ke latihan, daya tahan Anda akan menjadi lebih baik, Anda dapat tahan lebih lama dengan irama lebih baik. Latihan dengan irama lebih cepat (latihan anaerobik dan latihan dalam zona merah) dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.
- Pendinginan Setelah setiap latihan, jalanlah beberapa menit dengan kecepatan rendah agar badan beristirahat secara bertahap. Tahap ini akan memastikan sistem kardiovaskuler dan sistem pemapasan, serta aliran darah dan otot kembali ke status normal. Dengan ini, efek berlawanan dapat dihindari seperti asam laktat yang akumulasinya merupakan salah satu penyebab utama nyeri otot (kram dan sakit otot).
- Peregangan: Kami sarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan agar otot Anda kembali lentur dan untuk membantu pemulihan Anda.

GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini (komponen dan tenaga kerja), dalam rangka kondisi penggunaan normal, berlaku mulai dari tanggal pembelian (tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan), selama:

- Seumur hidup untuk kerangka logam lasan yang merupakan bagian dari treadmill
- 2 tahun untuk keseluruhan komponen dan tenaga kerja

Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS.

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan yang disebabkan saat transportasi
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Penggunaan melampaui jumlah jam yang disarankan dalam petunjuk penggunaan.
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Perakitan tidak benar

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

感谢您购买DOMYOS品牌的产品。无论您是初学者还是高水平运动员，DOMYOS都是您保持健康或健身的盟友。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。如果您有任何意见、建议或问题，您可以在我们的网站deathlon.com上随时为您解答。我们的网站上提供健身建议和必要的支持。祝您锻炼成功并希望DOMYOS的这款产品能符合您的期望值。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。

介绍

无论是初学者还是高级用户，在跑步机上行走或跑步不仅是一种全面的有氧运动，而且能够锻炼肌肉。此项运动的益处有以下几点：

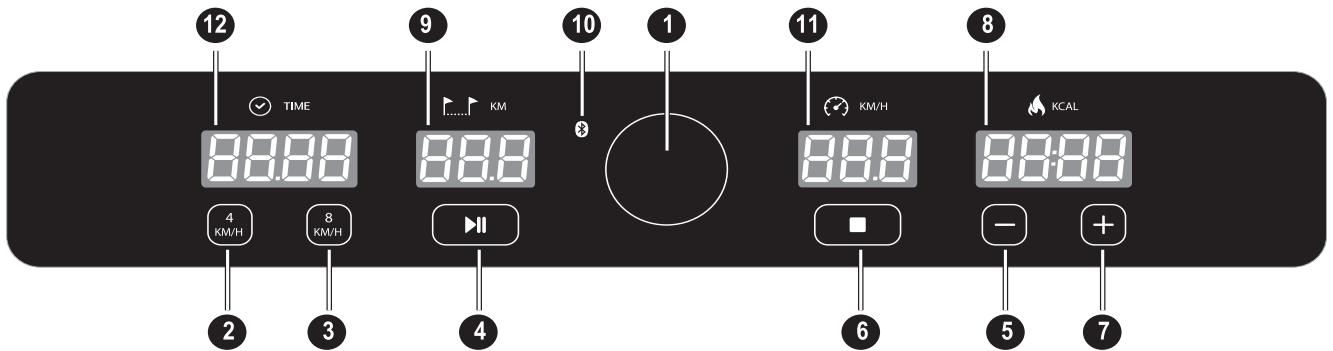
1. 增强呼吸和心血管系统
2. 保持体形
3. 通过适量运动达到恢复健康目的
4. 配合适当节食有助于降低体重

技术特性

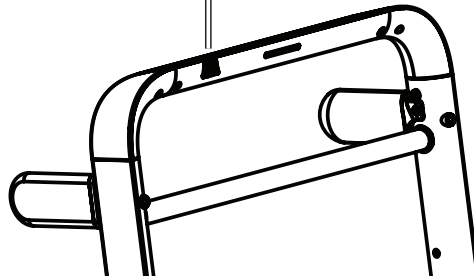
- 该跑步机主要供用户进行行走和跑步训练 1至12km/h
- 运动面为 45cm x 120cm。
- 该跑步机控制台 4 可直接显示以下数据：时间、距离、速度、卡路。
- 您可以选择使用Domyos E Connected应用程序进入示教系统和更控制面板的功能
- 多训练分段，在通过蓝牙连接到您的跑步机的笔记本电脑或智能手机上提供了此应用。
- USB端口让您的电子设备负责
- 这款跑步机配有遥控器，无需触摸控制台即可随时调整您的速度
- 当用户体重为90 kg、行进速度为10 km/h时，跑步机的功耗范围在1000至1100瓦特之间。
- 器材周围1米内及地面上方1.6米范围内的声压测量值为: 70 dBα (最高时速12公里/小时，无跑步者)。负重时的噪音高于无负重的情况
- 该跑步机每周最长可工作5个小时。

按钮和显示屏

- 1 远程控制位置
- 2 快速访问按钮: 4 km/h
- 3 快速访问按钮: 8 km/h
- 4 开始 / 暂停按钮
- 5 减速按钮 (长按则连续减速)
- 6 停止按钮
- 7 加速按钮 (长按则连续加速)
- 8 显示窗口: 卡路里和心率值 (启用后, 将每5秒进行切换循环)



- 9 显示窗口: 距离
- 10 显示窗口 蓝牙图标
- 11 显示窗口: 速度 (1-12 km/h)
- 12 显示窗口: 时间
- 13 Usb 接口: 仅维持您的设备所需电能, 不支持快充



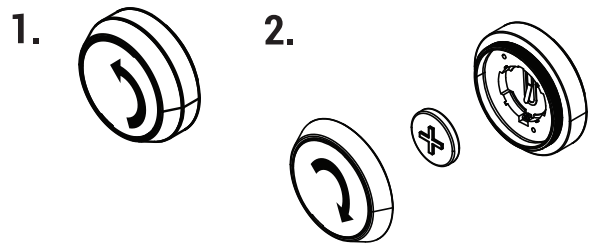
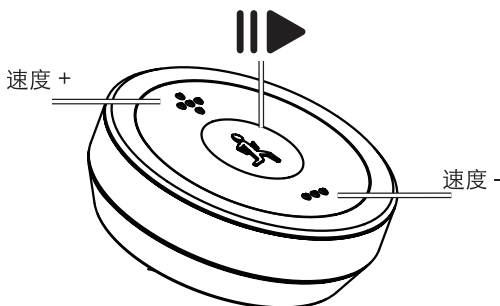
启动

- 插上电源线。
- 将电源线附近的开关转到 (I)。
- 站在跑步机上的脚凳上。
- 把安全钥匙扣系在衣服上。
- 将安全钥匙插入控制台提供的插槽中
- 您的屏幕亮起，您的跑步机就可以使用了！

快速开始

通过快速开始模式，您可自行管理速度和距离，可不参照特定程序进行练习。按下 START 后训练速度将自动调整为1km/h的速度。按 + 和 - 按钮调整速度

遥控






远程控制配对: 同时按下 + 和 - 3秒, 若配对成功, 蓝色LED指示灯将闪烁, 操控台将发出蜂鸣声

若 红色LED指示灯闪烁, 则表示电池电量低。请打开电池盖并更换采用新电池 (CR 2032).

与DOMYOS E-CONNECTED应用的兼容性。

您可以通过蓝牙将您的垫子连接到Domyos E-Connected应用程序以及平板电脑和智能手机上的合作伙伴应用程序。跑步机和手机之间的蓝牙连接由应用程序建立。

启用/停用操控台蜂鸣器功能：

当您按下操控台上的按钮时，会发出“哔”的一声，通知您该操作已正确执行。您可停用此蜂鸣功能：要访问控制台上的启动/欢迎屏幕，请按几次  按钮。按下 ，可以启动声/按下  按钮可关闭“哔”声。如需退出，等待5秒，直至显示页面返回至初始页面。

跑步机维护



为了您的跑步机能始终维持在最佳性能及拥有长期的使用寿命，定期维护是非常有必要的。请阅读并遵循以下指令。如果不按照指令进行维护，可能会造成跑步机过度的磨损甚至永久性损伤。在进行所有类型的维护时，应在运行跑步机前断开所有电源。如有任何疑问，请联系Decathlon门店或访问decathlon.com

每次使用后的维护

拔下电源线。检查并拧紧跑步机所有的外部零件。如有部件损耗或损坏，应立即将其更换，或停止跑步机运行，直到其修复为止。仅可使用制造商的供应商生产的或经准许的部件用于跑步机的维护和维修。

清洁：





- 灰尘和汗水可能会加速跑步机损坏。建议在每次使用后仔细清洁跑步机。
- 关掉跑步机拔掉电源。
- 用纯棉软布蘸取少量性质温和的清洁产品，擦去栏杆、支柱、踏板服务指示灯出现
- 车板、车架、发动机罩上的灰尘和斑污。
- 不要使用清洁剂擦拭跑带下方。
- 用纯棉软布蘸取少量性质温和的清洁产品，擦拭操作台。不要把清洁剂直接喷在跑步机上，不要使用氨基或酸性清洁剂。
- 请确认跑带位于中心位置并适当绷紧。如果情况如此，则不需做任何调整。如需做调整，请参考以下描述。

每行走200公里后，您可以在我们的网站上找到所有的维护技巧。润滑、紧固螺丝……您可以在我们的网站上找到所有的维护技巧。要删除“SERVICE”字样，在插入安全钥匙的情况下，同时按下  和  按钮3秒钟。

跑带张力调整帮助


您的跑步机配备了一个程序来帮助您调整跑带张力。该程序可以在屏幕上显示一个数值，通过拧动和松开跑带张力调整螺丝可以改变这个数值。


要进入辅助模式，请执行以下步骤：

- 按下安全钥匙同时按住  和  按钮3秒钟。
- 会发出两次哔声，通知您已进入配置模式。
- 控制台显示«TEST START»，按  并更换安全密钥。
- 跑步机必须在没有用户的情况下运行。要在辅助模式下启动跑步机，请在此模式下按 ，然后插入安全钥匙。
- 现在跑步机将启动，以达到5km/h。速度显示在控制台上
- 当速度到5km/h时，屏幕上会显示辅助值。在跑步带上没有用户的情况下达到最佳设置的值应该是：1.09 (+/- 0.03)
- 更改此值的方法如下



- 如果屏幕上的数值较低，必须重新拧紧跑带。因此，必须拧紧后滚轮的2个螺丝，顺时针方向，两边的方法相同。
- 如果数值较高，则必须松开运行皮带。因此必须松开后滚轮上的2个螺丝，逆时针方向，两边的方法相同。
- 钥匙转半圈=0.03次。

- 按随按钮 ，都会连续显示速度，电机电压和电子板温度画面。这些画面对于调整跑带张力不是必需的。

- 要随时退出辅助模式，请按  按钮。

跑带润滑

我们建议您给跑步机润滑，以尽量减少跑带与跑板之间的摩擦。如果在跑带内侧或跑板表面仍能看到硅油的痕迹（表面潮湿并有轻微油性），则无需进行润滑。

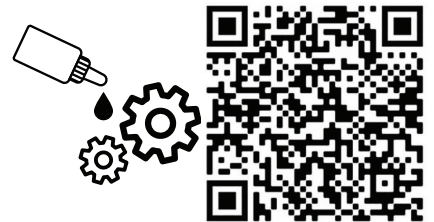
关掉跑步机拔掉电源。

抬起跑带边缘，对内侧面涂覆5至10ml硅树脂。*

连接跑步机电源。让跑带以4 km/h (2.5 mi/h) 的速度转动10-20秒。

您的跑步机可以正常使用了！

*注意，过量的润滑油会干扰跑步机的正常运行（打滑风险）。有关您购买润滑剂事宜，请联系您常去的 DECATHLON 商店或 www.decathlon.com。



跑步皮带对中

跑带无法居中。

查找跑步机后侧彩色指示标记。

若观察到红色，说明需要重新使皮带居中。将皮带居中有有助于保护跑带，避免跑步机意外停机。

使跑带以4km/h (2.5 mph)的速度运转，然后站立于跑步机的后侧。

跑带向左偏移：

将左调螺钉顺时针旋转半圈。

跑带向右偏移：

将右调螺钉顺时针旋转半圈。

使跑步机保持运行状态，直至跑带复位（1-2分钟），必要时可重复上述操作。但请勿过度增大跑带的张紧度。

跑带运转时突然停止

跑带属于易损部件，在长期使用过程中会变得松散。当跑带运转时出现打滑（有滑动感且速度不均）问题时，请将其重新张紧。

将2个调整螺钉顺时针旋转半圈。

必要时可重复操作，但请勿过度增大跑带的张紧度。当跑带两侧边缘可以抬高2-3cm时，说明跑带张紧度适当故障排除

跑步机在使用过程中不开机或关机。

确保电源线插头已插入功能正常的壁式插座（在检查壁式插座是否功能正常，将灯或其他电气设备的插头插入进行验证）。

检查电源线插头是否已正确插入跑步机背侧。

检查跑步机框架上靠近电源线位置的开关，以确保其处于位置。

检查保险丝。

跑步机发出噪音：

摩擦噪音：检查跑带是否正确居中（皮带不得与侧边摩擦）。

磨合噪音：检查跑带的所有外部零件，必要时对其紧固。

然而，一些噪音与使用有关。噪音可能来自您的鞋子在跑带上的摩擦，也可能由跑带的热封通过滚轮时造成。

如果我家的断路器在使用跑步机时跳闸：

检查电源线是否已插入墙上插座，而不是通过多路插座或延长线连接。

确保只有您的跑步机连接到16A断路器。

错误代码

错误代码	说明	检查
------	----	----

E1	控制台与控制板之间的通信问题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用ON/OFF开关关闭跑步机一分钟，然后重新打开。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤2 2. 使用ON/OFF开关关闭地毯并拔下插头。 3. 检查控制台电缆是否正确连接到控制台和控制板。 4. 检查控制台电缆连接器的管脚是否弯曲或断裂。 5. 检查控制台电缆在装配过程中未有损坏、挤压或切断的情况。 如果问题依然存在，请继续执行步骤6 6. 应更换损坏的部件（电缆、控制台或控制板）。联系技术支持。
E4	控制板安全继电器损坏	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用ON/OFF开关关闭跑步机一分钟，然后重新打开。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤2 2. 更换控制板。联系技术支持。
E5	电机过电流保护	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用ON/OFF开关关闭跑步机一分钟，然后重新打开。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤2 2. 应更换损坏的部件（电机、控制卡）。联系技术支持。
E7	住宅电网的过压或欠压保护	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用ON/OFF开关关闭跑步机一分钟，然后重新打开。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤2 2. 确保跑步机未连接在延长线或多路插座上，而是直接插在接地的插座上。 3. 请专业人员检查您家中的插座电压是否在135VAC和279VAC之间。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤4 4. 应更换损坏的部件（控制卡）。联系技术支持。
E11	控制板过热	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用ON/OFF开关关闭跑步机一分钟，然后重新打开。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤2 2. 确保您的跑步机未放置在太热的环境中（阳台、窗户后面等）。应降低跑步机的温度。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤3 3. 应更换损坏的部件（控制卡）。联系技术支持。
E12	倾斜随动电机的问题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用ON/OFF开关关闭跑步机一分钟，然后重新打开。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤2 2. 确保您的跑步机未放置在太热的环境中（阳台、窗户后面等）。应降低跑步机的温度。 3. 也可能是倾斜随动电机在使用中过度运行了。让倾斜随动电机冷却。 4. 检查倾斜随动电机的电缆是否正确连接到控制板。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤5 5. 应更换损坏部件（倾斜随动电机或控制卡）。联系技术支持。
E14	倾斜随动电机的问题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用ON/OFF开关关闭跑步机一分钟，然后重新打开。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤2 2. 检查倾斜随动电机的电缆是否正确连接到控制板。 如果问题仍然存在，请继续执行步骤3 3. 应更换损坏部件（倾斜随动电机）。联系技术支持。

售后服务

初学者请从先从事多日的低速锻炼，请勿过度运动，并请视需要休息。逐步增加锻炼次数或时间。锻炼时，请确保跑步机所在空间通风良好。

- 保持状态/热身：以10分钟起进行渐进式锻炼，为保持运动量或达到复健目的，应坚持每天至少锻炼10分钟。此类训练可以舒展肌肉和关节，也可以作为在进行高强度身体运动时的热身项目。要提高腿部肌肉张力，可增大倾斜度，同时延长训练时间。
- 以降低体重为目标进行有氧运动：运动量中等，持续时间为35至60分钟。该类练习可有效燃烧卡路里。该训练无需超过自身承受极限，通过频率（每周至少3次）和时间（35到60分钟）来有效减肥。以
- 中速进行锻炼（强度适中）。除进行有规律的训练之外，均衡的饮食对于瘦身也必不可少。
- 提高耐力：20到40分钟的持续高强度锻炼。该类训练有助于强化心肌和改善呼吸官能。每周进行至少3次快节奏训练（快速呼吸）。随着练习的深入，您可以通过增加此项锻炼的时长以最佳节奏进行锻炼。高水平运动员或在事先做好适应性准备活动的情况下，可加快锻炼节奏（进入无氧锻炼区和红色区）。
- 休息调整：每次训练后，低速步行几分钟以逐渐使器官恢复调整。该休息调整阶段有利于心血管系统和肌肉恢复正常。该环节有利于排除肌肉堆积的乳酸等代谢物而避免肌肉酸痛。
- 拉伸：我们建议在每次锻炼后进行舒展身体，放松肌肉并有助于恢复。

商业担保

DOMYOS 保证此产品（零件和人工）在正常的使用条件下并自购买之日起（收据上所示日期）：

- 跑步机焊接金属框架终身质保
- 所有部件及人工享受 2 年保修

DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。

以下情况不在保修范围之内：

- 运输时的损坏
- 使用不当或异常使用
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和/或存放
- 不当维护
- 不当安装
- 产品由非DOMYOS公司指定技术人员进行维修
- 使用时间超出使用说明书中的推荐。

本商业保修并不排除购买国适用的法定保修。如欲使产品享有保修，请参阅使用说明书最后一页上的表格。

このたびは DOMYOS の製品を選んでくださり誠にありがとうございます。いつも当社の製品をご利用下さりありがとうございます。スポーツの経験豊富な方にもそうでない方にも、DOMYOS は健康維持や、身体のコンドーション向上のため、あなたの味方となります。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。お気づきの点やご意見、疑問などがございましたら、当社ホームページを通してお寄せください。当社ホームページには、製品ご利用上役立つアドバイスやサポート情報もご用意しています。DOMYOS の製品が皆様のご期待に応えることができ、トレーニングがより多きものとなりますよう希望しております。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

紹介

トレッドミルでのウォーキングあるいはランニングは、初心者、アドバンスユーザー共に心臓と筋肉の全身運動になります。この運動には次のメリットがあります。

1. 呼吸と心血管系を改善する
2. 体形を維持
3. 適切な運動でリハビリができる
4. 適切なダイエットと組み合わせれば体重が減る

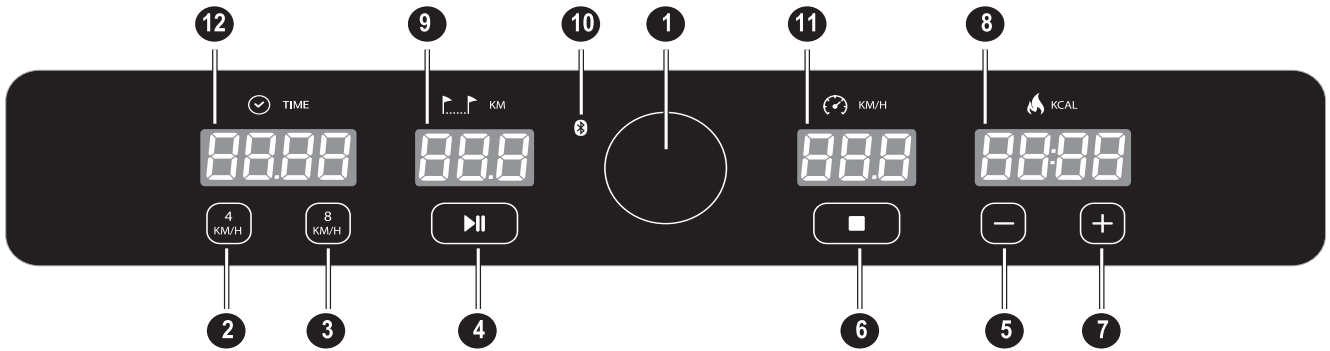
技術特性

- このトレッドミルはウォーキングとランニング用に設計されたものです 0 から 12 km/h までの
- ランニング面は 45cm x 120cm です。
- このトレッドミルには 4 以下のディスプレイ機能が搭載されています。: コンソールで直接、時間、距離、速度、カロリー、を測定する機能。
- お客様は、Domyos E Connected アプリケーションでコーチングシステムとさらに多くのセッションにアクセスすることができます。これらは、お使いのトレッドミルに Bluetooth 接続されたタブレットとスマートフォンでご利用いただけます。
- USBポートは、あなたの電子機器を担当します
- このトレッドミルには、コンソールに触れることなくいつでも速度を調整できるリモコンが付属しています
- 体重 90 kg の使用者が時速 10km で使用した場合のトレッドミルの電力消費量は、1000 から 1100 ワットです。
- 機器表面から 1m、高さ 1.6m の聴覚圧力: 70 dBA (最高速度 12km/h、走者なし)。荷重下では、荷重がかかっていない時よりも放出される騒音が大きくなります。
- このトレッドミルは最大 5 時間までの使用に向けて設計されています。

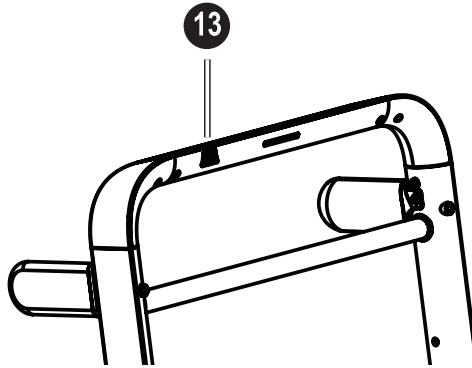
コンソールの使用

ボタンとディスプレイ

- | | | | |
|----------------------|---|---|--|
| リモコンの位置 | 1 | 5 | 減速ボタン (長押しすると減速が続行します) |
| クイックアクセスボタン : 4 km/h | 2 | 6 | 停止ボタン |
| クイックアクセスボタン : 8 km/h | 3 | 7 | 加速ボタン (長押しすると加速が続行します) |
| 開始 / 一時停止ボタン | 4 | 8 | ディスプレイウィンドウ: カロリーと心拍数の値 (起動している場合、5 秒毎に交互に切り替わります) |



- | | | | |
|-----------------------------|----|----|---------------------------------------|
| ディスプレイウィンドウ: 距離 | 9 | 12 | ディスプレイウィンドウ: 時間 |
| ディスプレイウィンドウ: Bluetooth ロゴ | 10 | 13 | USBポート: デバイス用電力のみを維持しますが、急速充電には対応しません |
| ディスプレイウィンドウ: 速度 (1-12 km/h) | 11 | | |

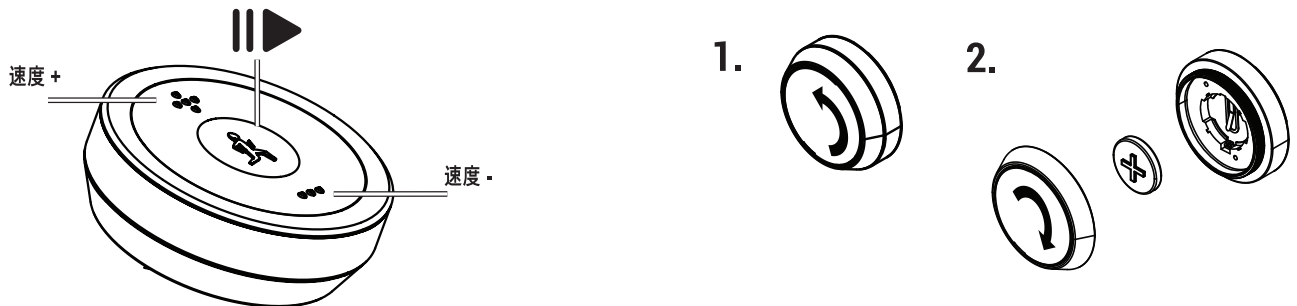


開始方法

- プラグをコンセントにつないでください。
- 電源コード付近にあるスイッチを「I」の位置にしてください。
- トレッドミルの足台の上に立ってください。
- 安全キーのクリップをご自分のウェアにとめてください。
- 安全キーをコンソールの所定のところに差してください
- 画面が点灯し、トレッドミルを使用する準備が整いました。

クイックスタート

クイックスタートモードでは、自分で速度や距離を管理することによって、特定のプログラムに従わずに運動することができます。START を押すと、セッションは自動的に 1km/h。ボタンと-ボタンを押して速度を調整します
リモコン






リモコンとのペアリング: 「+」と「-」を同時に 3 秒間押しします。ペアリングが成功すると、青色LEDが点滅し、コンソールからビーブ音がします

赤色LEDが点滅した場合は、バッテリー残量が低下していることを意味します。バッテリーカバーを開いて、新しいものと交換します (CR 2032)。

DOMYOS E-CONNECTED アプリケーションとの互換性

Bluetooth 付きトレッドミルを Domyos E-Connected アプリケーションとタブレット端末やスマートフォンにあるパートナーアプリケーションに接続することが可能です。トレッドミルと携帯電話との Bluetooth 接続はアプリケーションを通じて行います。

コンソールのピープ音の起動 / 解除:

操作盤のボタンを押すと、操作がしっかり考慮されたことを示すピープ音が鳴ります。このピープ音を解除することができます。: コンソールの起動/ようこそ画面にアクセスするには、 ボタンを数回押します。ピープ音を起動するには  ボタンを押してください。ピープ音を解除するには  ボタンを押してください。終了するには、ディスプレイがホーム画面に戻るまで、5秒待ちます。



トレッドミルのメンテナンス

トレッドミルの最適な性能と寿命を保証するために、定期的なお手入れが欠かせません。以下に記載されている説明を読んでそれに従ってください。トレッドミルを指示通りにメンテナンスされない場合は、トレッドミルの通常以上の磨耗や、恒久的な損傷につながる場合があります。保守の場合は、トレッドミルの修理をする前に、全ての電源を外してください。ご質問のある方は、Decathlon の店舗までご連絡になるか、またはウェブサイト decathlon.com をご覧ください。

各使用後のお手入れ
電源コードを抜いてください。トレッドミルの外側の全ての部品を点検し、きちんと締め直してください。磨耗あるいは破損した部品は、即座に交換するか、修理が終了するまでトレッドミルを使用しないでください。トレッドミルの保守と修理には、製造者が提供した部品、あるいは認定部品のみを使用してください。





クリーニング:

- 埃や汗はすぐにトレッドミルに損傷を与えます。使用後は毎回、注意深くトレッドミルを清掃してください。
 - レーム、モーターカバーの埃やしみを拭き取ってください。
 - や酸を用いた洗剤は使用しないでください。
- マシンの電源を切り、電源コードを抜いてください。
 - 走行ベルトの下側には洗剤を使用しないでください。
- v綿100%の布に弱アルカリ性の汎用洗剤を少量つけて、手すり、フットレスト、フレーム、モーターカバーの埃やしみを拭き取ってください。
- 綿100%の布に弱アルカリ性の汎用洗剤を少量つけて、コンソールと画面を拭いてください。トレッドミルに洗剤を直接吹きかけないでください。またアンモニア

走行200キロごとにトレッドミルが「GO SERVICE」と表示された時には、バンドのメンテナンスを行う必要があります: 潤滑、ネジの締め付けなど。弊社ホームページにてメンテナンスに関する全体的なアドバイスをご覧くださいませ。セキュリティーをさしたまま「SERVICE」の文字を削除するためには、5秒間同時に  ボタンを同時に3秒間押してください。 



バンド張力調節のヘルプ

このトレッドミルはバンド張力調整補助プログラムが内蔵されています。このプログラムはバンド張力調整ネジを締めたり緩めたりすることによって変わる数値を画面に表示することができます。補助モードを利用するためには、次のステップを行ってください。

- セキュリティーキーを抜いてください。と  ボタンを同時に3秒間押してください。 
- ピープ音が2回なったら設定モードになったことを示します。
- コンソールに「TESTSTART」と表示されたら、 を押してセキュリティーキーを交換します。
- 使用者がいなくてもトレッドミルが動きだします。補助モードでトレッドミルを起動するためには、このモードで  を押して、セキュリティーキーを挿入してください。
- トレッドミルは動き出して、時速5キロまで上昇します。操作盤にスピードが表示されます。
- 時速5キロになると画面が補助数値を示します。ランニングベルトにユーザーがいなくても最適な設定を行うために到達する値は、次のとおりです。1.09 (+/- 0.03)
- この値を変更する方法は次のとおりです



- 画面の数値がそれ未満の場合、走行バンドを再度締める必要があります。後部ローラーの2つのネジを締める必要があります、左右同様、時計回りに)。
- 数値以上の場合は、走行ベルトを緩める必要があります。後部ローラーの2つのネジを緩める必要があります、左右同様、反時計回りに)。
- ねじを半周 = 0.03

-  ボタンを押すと、速度、モーター張力、電子カード温度の次の画面が表示されます。バンドの張力を調整する際には画面は不要です。
- 補助モードから戻るにはいつでも  ボタンを押してください。

ボードの注油

走行ベルトと走行板の間の摩擦を減らすために、シリコンオイルの塗布をお勧めします。シリコンオイルの跡が走行ベルトの内側表面または走行板上に残っている(表面が温っていてやや脂っぽい)場合は、シリコンオイルを塗布する必要はありません。

マシンの電源を切り、電源コードを抜いてください。

ランニングベルトの端を持ち上げ、内側の面に5から10mlのシリコンを塗ってください。

トレッドミルの電源プラグを接続し直してください。ベルトを4 km/時 (2.5マイル/時) で10秒から20秒間、空転させてください。

これでトレッドミルが使用できる状態になりました!

注意: シリコンオイルを塗りすぎること、トレッドミルの正常な機能を損なう場合があります(スリップする危険)。潤滑剤の購入は、DECATHLON のストアまでお問い合わせになるか、あるいはサイト www.decathlon.com をご覧ください。



ランニングベルトのセンターリング

ランニングベルトが中心に合っていない。

カラーインジケータをトレッドミルの背後につけてください。

赤色が見える場合は、ベルトは再び中心に置かなければいけません。これにより、ウォーキングベルトへの損傷や早すぎる停止を避けることができます。

4 km/h (2.5 mi/h) でトレッドミルを動作させ、機械の背後に立ってください。

• ベルトが左寄りに補正されています:

左の調整ねじを時計回りに半回転させてください。

• ベルトが右寄りに補正されています:

右の調整ねじを時計回りに半回転させてください。

ベルトが再位置決めされるまで、トレッドミルをそのまま動作させてください。(1~2分) 必要な場合は、その操作をもう一度繰り返してください。ただし、ベルトを締めすぎないように気を付けてください。

• 作動中、ランニングベルトは停止します。

ランニングベルトは、時間と共に緩くなる摩耗部品です。滑り始めたら即座に再度締めなおしてください。(滑っているような感じしたり、速度が一様でない場合)。

2本の調整ねじを時計回りに半回転させてください。

必要な場合は、その操作をもう一度繰り返してください。ただし、ベルトを締めすぎないように気を付けてください。各側で2から3 cm 端部を持ち上げられる場合は、ベルトが正しく締まっています。

異常の診断

トレッドミルは、使用中に起動またはシャットダウンしません。

• 電源コードが作動中の壁コンセントに差し込まれていることを確認します。(壁コンセントが作動しているか確認するためには、ライトが他の電気機器を差し込んでください)。

• トレッドミルの裏面に電源コードが正しく差し込まれていることを確認します。

• 電源コード付近にある、トレッドミルのフレーム上のスイッチをチェックして、「I」の位置にあることを確認します。

• ヒューズを確認します。

トレッドミルが騒音を発生します:

• 摩擦音: ランニングベルトが正しく中心合わせされていることを確認してください。(ベルトが、側面にこすれてはいけません)。

• こすれているような騒音: ランニングマットの外付け部品をすべて確認し、必要に応じて強く締め直してください。

しかし、使用に際しては各種の雑音が出ます。雑音は、シューズと走行ベルトの摩擦、あるいはロール上で走行ベルトが溶接部分を通ることによって発生します。

トレッドミル使用中に家のプレーカーが落ちたら:

電源コードが分岐器や延長コードを介してではなく、壁面のコンセントに直接つながっているかどうか確認してください。

トレッドミルが16Aのプレーカーに接続しているかどうか確認してください。

エラーコード

エラーコード	説明	確認
--------	----	----

E1	コンソールとコントローラーの接続の問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. トレッドミルのスイッチを切り、1分待ってもう一度つけて下さい。 問題が解決しない場合はE2を見てください。 2. トレッドミルのスイッチを切り、電源プラグを抜いて下さい。 3. コンソールケーブルがコンソールとコントローラーに正しく接続されているかどうか確認してください。 4. コンソールケーブルのコネクターのピンが曲がりたり折れたりしていないか確認してください。 5. コンソールケーブルが組立て時に損傷したり潰れたり切れたりしなかったか確認してください。 問題が解決しない場合はE6を見てください。 6. 損傷した部品 (ケーブル、コンソール、コントローラー) は交換する必要があります。技術サポートセンターに連絡してください。
E4	コントローラーのセキュリティー用リレーの損傷	<ol style="list-style-type: none"> 1. トレッドミルのスイッチを切り、1分待ってもう一度つけて下さい。 問題が解決しない場合はE2を見てください。 2. コントローラーを交換する必要があります。技術サポートセンターに連絡してください。
E5	過電流からのモーターの保護	<ol style="list-style-type: none"> 1. トレッドミルのスイッチを切り、1分待ってもう一度つけて下さい。 問題が解決しない場合はE2を見てください。 2. 損傷した部品 (モーター、コントローラー) は交換する必要があります。技術サポートセンターに連絡してください。
E7	住居の配線における過電圧あるいは低電圧からの保護	<ol style="list-style-type: none"> 1. トレッドミルのスイッチを切り、1分待ってもう一度つけて下さい。 問題が解決しない場合はE2を見てください。 2. 電源コードが、分流器や延長コードを介してではなく、アースされたコンセントに直接つながっているかどうか確認してください。 3. ご自宅のコンセントの電圧が交流135V (135VAC) から交流279V (279VAC) の範囲内であるかどうか、専門の技術者に確認してもらって下さい。 問題が解決しない場合はE4を見てください。 4. 損傷した部品 (コントローラー) は交換する必要があります。技術サポートセンターに連絡してください。
E11	コントローラーの過熱	<ol style="list-style-type: none"> 1. トレッドミルのスイッチを切り、1分待ってもう一度つけて下さい。 問題が解決しない場合はE2を見てください。 2. トレッドミルの設置場所の温度が高すぎないか確認してください (ベランダ、窓際などは要注意です)。トレッドミルの温度を下げる必要があります。 問題が解決しない場合はE3を見てください。 3. 損傷した部品 (コントローラー) は交換する必要があります。技術サポートセンターに連絡してください。
E12	傾斜モーターの問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. トレッドミルのスイッチを切り、1分待ってもう一度つけて下さい。 問題が解決しない場合はE2を見てください。 2. トレッドミルの設置場所の温度が高すぎないか確認してください (ベランダ、窓際などは要注意です)。トレッドミルの温度を下げる必要があります。 3. 傾斜モーターの使い過ぎの可能性もあります。傾斜モーターを冷ましてください。 4. 傾斜モーターのケーブルがコントローラーにきちんと接続されているかどうか確認してください。 問題が解決しない場合はE5を見てください。 5. 損傷した部品 (傾斜モーター、コントローラー) は交換する必要があります。技術サポートセンターに連絡してください。
E14	傾斜モーターの問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. トレッドミルのスイッチを切り、1分待ってもう一度つけて下さい。 問題が解決しない場合はE2を見てください。 2. 傾斜モーターのケーブルがコントローラーにきちんと接続されているかどうか確認してください。 問題が解決しない場合はE3を見てください。 3. 損傷した部品 (傾斜モーター) は交換する必要があります。技術サポートセンターに連絡してください。

アフターサービス

初心者の方は、無理をすることなくゆっくりとしたスピードで数日間トレーニングすることから始めて、必要に応じて休憩を取るようになってください。エクササイズの数あるいは長さを徐々に増やして行ってください。練習中は必ずトレッドミルが設置された部屋を喚起するようにしてください。

- 維持/ウォームアップ: 徐々に強化してゆく10分以上のトレーニング。身体の状態を維持したり、リハビリ目的で使用する場合は、毎日最低10分間トレーニングを行ってください。この種の運動は筋肉と関節に対して良好で穏やかな運動効果をもたらす。より激しい身体活動の準備運動として使えます。脚の筋肉を鍛える場合は、より厳しい傾斜を選び、運動時間を伸ばしてください。
- ダイエット用の有酸素運動: 35分~60分の適度な運動 このタイプのトレーニングは、効果的にカロリーを消費させます。体力の限界以上に行く必要はありません。頻度(最低週3回)と持続時間(35-60分)を守ることでより効果が現れます。中程度の速度でトレーニングしてください(息切れがしない中レベルの努力)。減量には、規則正しい運動に加え、バランスの良い食事を取ることが不可欠です。
- 耐久力の改善: 20分間から40分間の継続トレーニング このタイプのトレーニングは、心筋力を鍛え、呼吸器官の機能を改善します。最低週3回、ハイリズム(呼吸が荒くなるレベル)でトレーニングしてください。トレーニングを重ねるうちに、負荷を増やして、リズムよく、より長時間行えるようになります。さらなる体力が要されるリズムのトレーニングは(フィットネスバイクを用いた赤ソーンのトレーニング)、アスリート向きで、適切な訓練が必要とされます。
- 休息状態への回復 トレーニング終了時には、低速度で数分間歩き、体の諸器官を徐々に休息状態に導きます。この回復期間は、心血管組織、呼吸器官、血流、筋肉を通常状態に導きます。これにより、蓄積して筋肉痛(けいれん、こり)を引き起こす乳酸を排除し、運動による負荷を予防します。
- ストレッチ: 練習後にはストレッチをして筋肉をほくして、回復しやすくなることを推奨します。

商業保証

DOMYOS は、通常の使用条件で、購入日(領収書に記載の日付)から、本製品(部品および作動部)の以下の内容について保証します。:

- トレッドミルの溶接済み金属構造体の耐用年数

- 全部品および作動部は2年間

この保証における DOMYOS の義務は、DOMYOS の裁量による当製品の交換または修理に限定されます。

この保証は次の場合、適用されません。

- 輸送中に生じた損害
- 間違った使用あるいは異常な使用
- 室外もしくは湿度の高い環境で保存/使用した場合
- 誤ったメンテナンス
- 組み立て上の不備
- ドミオス (DOMYOS) 不認可の技術者により行われた修理
- 仕様書に推奨されている使用時間を超える使用。

本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。お買い上げの製品の保証を受けるにあたっては、説明書の最終ページの表をご覧ください。

您選擇了動悅適品牌的產品，我們感謝您的信任。無論是新手還是頂尖運動健將，動悅適都是您保持體形和強身健體的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。若您有任何意見、建議或疑問，歡迎至我們的網站decathlon.com提出反映。還可以獲得健身建議與協助，以備不時之需。祝您訓練愉快，並希望本款動悅適產品完全符合您的期待。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。

產品簡介

無論是初學者還是高級用戶，在跑步機上行走或跑步不僅是一種全面的有氧運動，而且能夠鍛鍊肌肉。此項運動的益處有以下幾點：

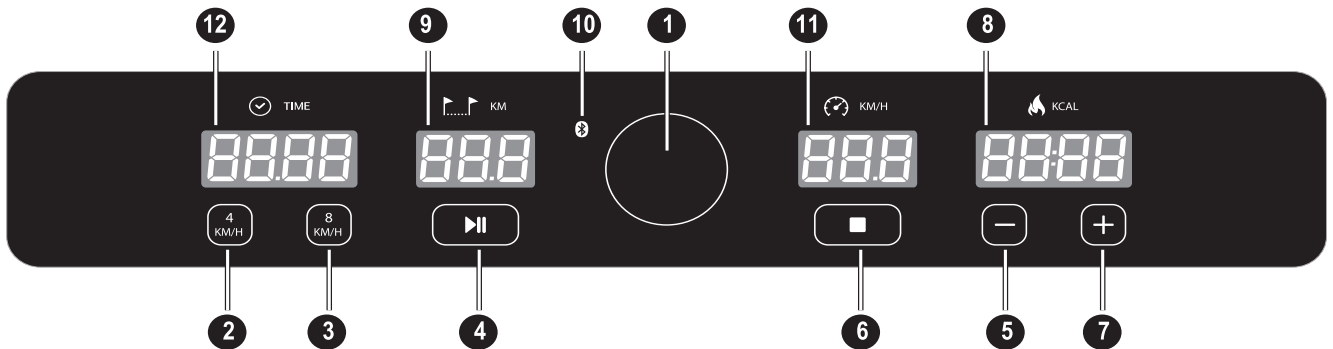
1. 增強呼吸和心血管系統
2. 維持健康
3. 藉由適量運動達到復健目的
4. 配合適當節食有助於降低體重

技術特性

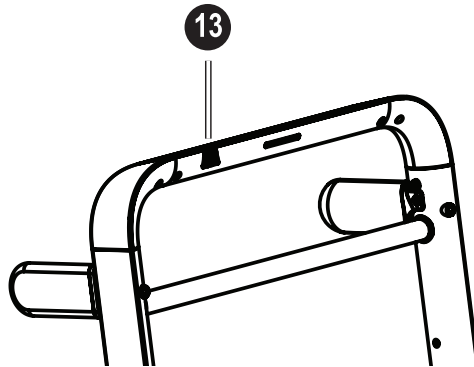
- 該跑步機主要供用戶進行行走和跑步訓練 1 至 12 km/h
- 運動面為 45cm x 120cm。
- 該跑步機控制台 4 可直接顯示以下資料：時間、距離、速度、卡路。
- 您可選擇使用 Domyos E Connected 應用程式存取教練系統及更控制面板的功能
- 多課程，並可在經藍牙連接跑步機的平板電腦與智慧型手機上使用
- USB 端口讓您的電子設備負責
- 這款跑步機配有遙控器，無需觸摸控制台即可隨時調整您的速度
- 90 公斤的使用者以每小時 10 公里的速度跑步時，跑步機的耗電量介於 1000 至 1100 瓦之間。
- 器材周圍 1 米內及地面上方 1.6 米範圍內的聲壓測量值為：70 dBa（最高時速 12 公里/小時，無跑步者）。負載時噪音高於無負載時的噪音
- 此跑步機的設計最多每週可使用 5 小時。

按鈕及顯示畫面

- 遙控器位置 1 5 速度降低按鈕 (若長按可一直降低)
- 快速存取按鈕：4 km/h 2 6 停止按鈕
- 快速存取按鈕：8 km/h 3 7 速度增加按鈕 (若長按可一直增加)
- 開始 / 暫停按鈕 4 8 顯示視窗：熱量與心率值 (若啟動，請每 5 秒輪流切換)



- 顯示視窗：距離 9 12 顯示視窗：時間
- 顯示視窗：藍牙標誌 10 13 Usb 連接埠：僅提供您裝置所需電力，不支援快充
- 顯示視窗：速度 (1-12 km/h) 11



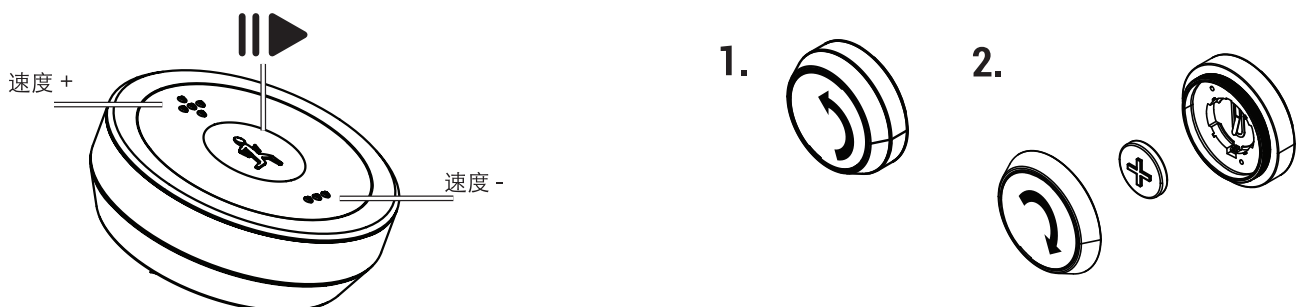
啟動

- 插上電源線。
- 將位於電源線附近的開關切換到 ON。
- 請您站在跑步機的置腳處上。
- 將安全鑰匙的夾子夾在您的衣服上。
- 將安全鑰匙插入控制面板的插孔內
- 您的屏幕亮起，您的跑步機就可以使用了！

快速開始

此快速啟動模式可讓您運動，無須依照特定程式，即可自行管理速度和距離。按下 START 後，訓練速度將自動調整為 1 km/h 的速度。按 + 和 - 按鈕調整速度

遙控器






遙控器配對：一起按下 + 和 - 持續 3 秒，若成功配對，主機上的藍色 LED 會閃爍且發出嗶聲

若出現紅色 LED 閃爍情形，代表電池電量不足。請打開電池蓋並更換新電池 (CR 2032)。

與動悅適 E-CONNECTED 應用程式之相容性

您可透過動悅適 E-Connected 程式，及平板電腦或智慧型手機上提供的配對程式，使用藍牙連線到健走機。健走機與手機之間透過應用程式建立藍牙連線。

啟動/關閉儀表組上的嗶聲：

當您按下控制面板上的按鈕時，會發出嗶聲，提醒您操作已確實執行。您可關閉此嗶聲：要訪問控制台上的啟動/歡迎屏幕，請按幾次  按鈕。按下  鈕啟動嗶聲 / 按下  鈕關閉嗶聲。若要離開，請等待 5 秒直到顯示畫面返回首頁畫面。

跑步機維護



為了您的跑步機能始終維持在最佳性能及擁有長期的使用壽命，定期維護是非常有必要的。請閱讀並遵循以下指令。如果不按照指令進行維護，可能會造成跑步機過度的磨損甚至永久性損傷。進行所有各種維修時，請拔除所有電源再維修跑步機。如有任何疑問，請聯繫 Decathlon 門市或造訪 decathlon.com

每次使用後的維護

拔下電源線。檢查並擦淨跑步機所有的外部零件。已損耗或損壞的組件應該立即更換或在修理完成之前不操作跑步機。維護與修理跑步機應該只使用製造商-供應商提供或經許可的組件。

清潔：





- 灰塵和汗水可能會加速踏步機損壞。建議在每次使用後仔細清潔踏步機。
- 關掉跑步機拔掉電源。
- 用純棉軟布蘸取少量性質溫和的清潔產品，擦去欄杆、支柱、踏運作中燈號亮起
- 灰塵和車架、發動機罩上的灰塵和斑污。
- 不要使用清潔劑擦拭跑帶下方。
- 用純棉軟布蘸取少量溫和的清潔產品，擦拭作業臺。不要把清潔劑直接噴在跑步機上，不要使用氨基或酸性清潔劑。
- 請確認跑帶位於中心位置並適當繃緊。如果情況如此，則不需做任何調整。如需做調整，請參考以下描述。

每使用 200 公里，當健走機顯示「GO SERVICE」字樣，表示需要進行保養了：上潤滑油、旋緊螺絲……您可在我們的網站上查到完整的保養建議。欲讓「SERVICE」畫面消失，在插入安全鑰匙的情況下，同時按住  及  按鈕三秒鐘。

跑帶張力調整協助工具


此健走機配備有協助調整跑帶張力的程式。此程式會顯示一個數值於螢幕上，您可透過旋緊或旋開跑帶張力調整螺絲，變更此數值。


欲開啟協助模式，請照下列步驟操作：

- 拔除安全鑰匙同時按住  及  按鈕三秒鐘。
- 當您聽到兩聲嗶聲，表示您已進入設定模式。
- 控制台顯示 «TEST START»，按  並更換安全密鑰。
- 健走機應在沒有承載使用者的情況下空轉。在此模式下，按下  按鈕即可啟動協助模式，然後插入安全鑰匙。
- 此時健走機會啟動，逐漸加速到 5 公里/小時。速度會顯示在控制面板上。
- 達到 5 公里/小時的速度後，會在畫面上顯示協助用數值。在跑步帶上沒有用戶的情況下達到最佳設置的數值應該是：1.09 (+/- 0.03)
- 更改此值的方法如下



- 若數值過低，應將跑帶調整。請將後方兩顆滾動軸螺絲旋緊，兩側皆以同樣方式處理，往順時針方向轉動。
- 若數值過高，應將跑帶調整。請將後方兩顆滾動軸螺絲旋開，兩側皆以同樣方式處理，往逆時針方向轉動。
- 扳手轉動半圈 = 0.03

- 按  按鈕，可依序顯示速度、馬達張力、電路板溫度。這些數值不會用於調整跑帶張力。

- 欲離開協助模式，隨時按下  按鈕即可。

跑步機潤滑劑

我們建議您給跑步機潤滑，以儘量減少跑帶與跑板之間的摩擦。如果在跑帶內側或跑板表面仍能看到砂油的痕跡（表面潮濕並有輕微油性），則無需進行潤滑。

關掉跑步機拔掉電源。

抬起跑帶邊緣，對內側面塗覆 5 至 10ml 砂樹脂。*

連接跑步機電源。讓跑帶以 4 km/h (2.5 mi/h) 的速度轉動 10-20 秒。

您的跑步機可以正常作業了！

*注意，過量的潤滑油會幹擾跑步機的正常運行（打滑風險）。如需購置潤滑劑，請聯繫 DECATHLON 各大門市或造訪 www.decathlon.com。



讓跑步機皮帶置中

跑帶無法居中。

查找跑步機後側彩色指示標記。

若觀察到紅色，即表示需要重新使皮帶居中。將皮帶居中有助於保護跑帶，避免跑步機意外停機。

使跑帶以 4km/h (2.5 mph) 的速度運轉，然後站立於跑步機的後側。

- 跑帶向左偏移：

將左調螺釘順時針旋轉半圈。

- 跑帶向右偏移：

將右調螺釘順時針旋轉半圈。

使跑步機保持運行狀態，直至跑帶重定（1-2 分鐘），必要時可重複上述操作。但請勿過度增大跑帶的張緊度。

- 跑帶於運轉時突然停止

跑帶屬於易損部件，在長期使用過程中會變得鬆散。當跑帶運轉時出現打滑（有滑動感且速度不均）問題時，請將其重新張緊。

將 2 個調整螺釘順時針旋轉半圈。

必要時可重複操作，但請勿過度增大跑帶的張緊度。當跑帶兩側邊緣可以抬高 2-3cm 時，即表示跑帶張緊度適當

異常情況診斷

跑步機在使用過程中不啟動或關閉：

- 確定電源線插頭插入通電的牆壁插座（若要確定牆壁插座是否有電，請插入燈具或其他電力裝置的插頭確認）。
- 確定電源線正確插入跑步機的背面。
- 檢查跑步機框架上電源線附近的開關，確定在 (b) 位置。
- 檢查保險絲。

跑步機發出噪音：

- 摩擦噪音：檢查跑帶是否正確居中（皮帶不得與側邊摩擦）。
- 磨合噪音：檢查跑帶的所有外部零件，必要時請將其緊固。

使用時仍會有些許聲音。可能是球鞋與跑步帶磨擦或跑步帶熱焊接處經過滾筒處的磨擦聲音。

如果我使用跑步機時家中電流斷路器跳電：

請確定電源線插在牆上的電源插座而不是使用電源擴充插座或延長線。

請確認 16A 斷路器上只有插跑步機電源線。

錯誤代碼

錯誤代碼	解釋	檢查步驟
------	----	------



E1	控制器與電路板之間的訊息問題	<ol style="list-style-type: none"> 請使用On/Off開關關閉跑步機一分鐘後再開啟。若是問題仍然持續，請進行步驟2 請使用On/Off開關關閉跑步機並拔下電源插頭。 請檢查控制器主機和電路板線路是否正確連接。 請確認控制器線路的PIN接頭沒有彎曲或損壞。 請確認控制器線路在組裝時未遭受破損、擠壓或被截斷。若是問題仍然持續，請進行步驟6 須更換損傷零件（電線、控制器或電路板）。請與技術支援部門聯絡。
E4	電路板安全繼電器受損	<ol style="list-style-type: none"> 請使用On/Off開關關閉跑步機一分鐘後再開啟。若是問題仍然持續，請進行步驟2 須更換電路板。請與技術支援部門聯絡。
E5	馬達過載電流保護機制	<ol style="list-style-type: none"> 請使用On/Off開關關閉跑步機一分鐘後再開啟。若是問題仍然持續，請進行步驟2 須更換損傷零件（馬達或電路板）。請與技術支援部門聯絡。
E7	住所電網電力過高或過低保護機制	<ol style="list-style-type: none"> 請使用On/Off開關關閉跑步機一分鐘後再開啟。若是問題仍然持續，請進行步驟2 請確認跑步機插頭並非插在延長線或電源擴充插座，而是直接插在有接地線的插座上。 請專業人員檢驗您住宅的輸出電壓介於135 VAC至279 VAC之間。若是問題仍然持續，請進行步驟4 須更換損傷零件（控制卡）。請與技術支援部門聯絡。
E11	電路板過熱	<ol style="list-style-type: none"> 請使用On/Off開關關閉跑步機一分鐘後再開啟。若是問題仍然持續，請進行步驟2 請確認您的跑步機所在環境溫度不會過高（陽台、玻璃牆後...）。跑步機溫度應該下降。若是問題仍然持續，請進行步驟3 須更換損傷零件（控制卡）。請與技術支援部門聯絡。
E12	傾斜馬達問題	<ol style="list-style-type: none"> 請使用On/Off開關關閉跑步機一分鐘後再開啟。若是問題仍然持續，請進行步驟2 請確認您的跑步機所在環境溫度不會過高（陽台、玻璃牆後...）。跑步機溫度應該下降。 也有可能是因為過度使用傾斜馬達。請等待傾斜馬達冷卻。 請確認傾斜馬達線路正確連接電路板。若是問題仍然持續，請進行步驟5 須更換損傷零件（傾斜馬達或電路板）。請與技術支援部門聯絡。
E14	傾斜馬達問題	<ol style="list-style-type: none"> 請使用On/Off開關關閉跑步機一分鐘後再開啟。若是問題仍然持續，請進行步驟2 請確認傾斜馬達線路正確連接電路板。若是問題仍然持續，請進行步驟3 須更換損傷零件（傾斜馬達）。請與技術支援部門聯絡。

售後服務

初學者請從先從事多日的低速訓練，請勿過度運動，並請視需要休息。逐步增加運動次數或時間。運動期間務必保持跑步機所處空間的室內通風。

- 保持狀態/熱身：以10分鐘起進行漸進式鍛煉為保持運動量或達到復健目的，應堅持每天至少鍛煉10分鐘。此類訓練可以舒展肌肉和關節，也可以作為在進行高強度身體運動時的熱身項目。若要提高腿部肌肉張力，可增大傾斜度，同時延長訓練時間。
- 以降低體重為目標進行有氧運動：運動量中等，持續時間為35至60分鐘。該類練習可有效燃燒卡路里。該訓練無需超過自身承受極限，通過頻率（每週至少3次）和時間（35到60分鐘）來有效減肥。以中速進行鍛煉（強度適中）。除進行有規律的訓練之外，均衡的飲食對於瘦身也必不可少。
- 提升耐力：20到40分鐘的持續高強度鍛煉。該類訓練有助於強化心肌和改善呼吸官能。每週進行至少3次快節奏訓練（快速呼吸）。隨著練習的深入，您可以通過增加此項鍛煉的時長以最佳節奏進行鍛煉。高水平運動員或在事先做好適應性準備活動的情況下，可加快鍛煉節奏（進入無氧鍛煉區和紅色區）。
- 休息調整：每次訓練後，低速步行幾分鐘以逐漸使器官恢復調整。該休息調整階段有利於心血管系統和肌肉恢復正常。該環節有利於排除肌肉堆積的乳酸等代謝物而避免肌肉酸痛。
- 伸展動作：建議您每次運動完後進行伸展動作，以放鬆肌肉並且有助恢復。

商業擔保

DOMYOS保證此產品(零件與維修費用)的使用狀況下，從購買日期開始(以收據為準)，具備下列的保固期：

- 跑步機焊接金屬結構的使用壽命
- 所有零件與維修費用：2年

DOMYOS公司的保修義務僅限於在DOMYOS公司認同情況下對產品的維修或更換服務。

以下情況不在保修範圍之內：

- 運輸時造成的損壞
- 使用不當或異常使用
- 超過使用手冊中的建議使用時間
- 將產品在戶外或潮濕環境下使用和/或存放
- 不當維護
- 不當安裝
- 產品由非DOMYOS公司指定技術人員進行維修

本商品保固不會排除購買國家適用的法定保固服務。若要享有產品保固服務權益，請查詢使用手冊最後一頁的名單。

คุณได้เลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS และเราขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจ ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาที่ชื่นชอบ DOMYOS เป็นพันธมิตรของคุณที่จะช่วยให้คุณรักษาสุขภาพและพัฒนาออกกำลังกายของคุณ ทีมงานของเราจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ อย่างไรก็ตามหากมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือคำถาม เราพร้อมรับฟังคุณที่เว็บไซต์ของเรา decaathlon.com นอกจากนี้หากคุณต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายของคุณหรือต้องการความช่วยเหลือในกรณีที่เป็น เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่า ผลิตภัณฑ์ของ DOMYOS ตอบสนองความคาดหวังของคุณได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ

รูปลักษณะ

แนวทางการปฏิบัติในการเดินและการวิ่งด้วยไฟฟ้าเพื่อให้การออกกำลังกายหัวใจและกล้ามเนื้อได้เต็มที่ สำหรับผู้ใช้ขั้นต้นจนถึงผู้ใช้ขั้นสูง ผลของการออกกำลังกายนี้ได้แก่

1. ปรับปรุงระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตของคุณ
2. รักษารูปร่าง
3. พื้นฟูสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม
4. ลดน้ำหนักเมื่อทำการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม

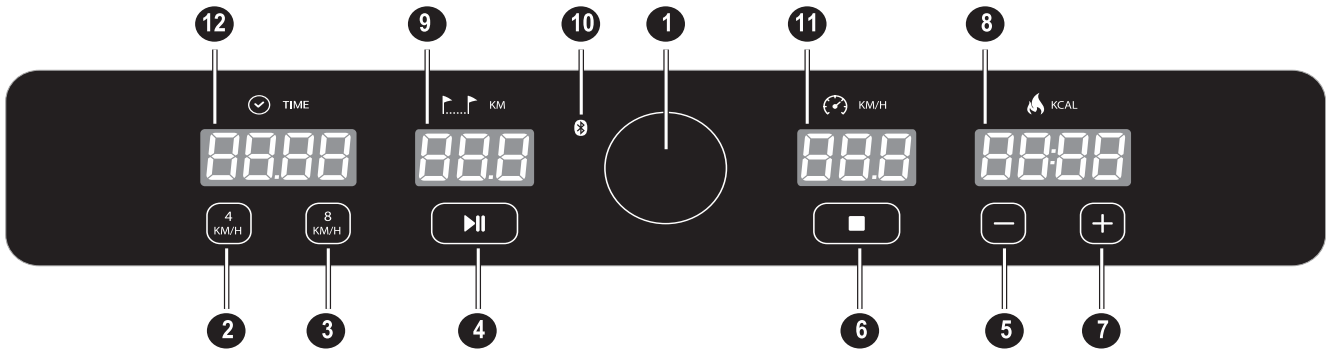
คุณลักษณะทางเทคนิค

- สตรีงไฟฟ้านี้ได้รับการออกแบบมาสำหรับการเดินและการวิ่ง 1 ถึง 12km/h
 - พื้นผิวการวิ่งมีขนาด 45 ซม. x 120 ซม.
 - สตรีงไฟฟ้าของคุณ 4 มีฟังก์ชันจอแสดงผล: เวลา ระยะทาง ความเร็ว ความล คลอริ บนคอนโซลควบคุมโดยตรง
 - คุณมีตัวเลือกการเข้าถึงระบบการออกกำลังกายและเซชันอื่นๆ ด้วยแอปพลิเคชัน Domyos
- E Connected ที่ใช้งานไดบนแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อผ่านบลูทูธกับลูกริ่งไฟฟ้าของคุณ
- พอร์ต USB ช่วยให้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ของคุณมีค่าใช้จ่าย
 - สตรีงนี้มาพร้อมกับรีโมทคอนโทรลเพื่อปรับความเร็วของคุณได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องสัมผัสคอนโซล
 - อัตราการสิ้นเปลืองพลังงานของสตรีงไฟฟ้าอยู่ในช่วงตั้งแต่ 1000 ถึง 1100 วัตต์สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนักตัวประมาณ 90 กก. โดยใช้งานที่ความเร็ว 10 กม./ชม.
 - ระดับความดันเสียงที่วัดที่ 1 ม. จากพื้นผิวของเครื่อง และที่ความสูง 1.6 ม. เหนือพื้น: 70 dBA (ที่ความเร็วสูงสุด 12 กม./ชม. โดยไม่ต้องวิ่ง) เมื่อมีผู้เล่น เครื่องจะปล่อยเสียงต่ำกว่าเมื่อไม่มีผู้เล่น
 - สตรีงไฟฟ้านี้ได้รับการออกแบบมาให้ใช้งานได้สูงสุดถึง 5 ชม. ต่อสัปดาห์

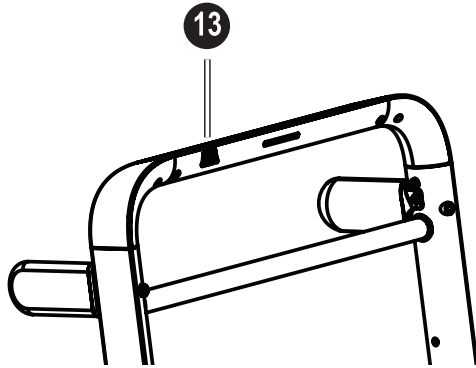
การใช้งานแผงควบคุม

ปุ่มและการแสดงผล

- | | | | |
|-----------------------------|----------|----------|---|
| ค่าของขงรีโมทคอนโทรล | 1 | 5 | ปุ่มลดความเร็ว (เมื่อกดจะลดความเร็วไปเรื่อยๆ) |
| ปุ่มเข้าถึงตัวน 8 กม./ชม. | 2 | 6 | ปุ่มหยุด |
| ปุ่มเข้าถึงตัวน : 8 กม./ชม. | 3 | 7 | ปุ่มเพิ่มความเร็ว (เมื่อกดจะเพิ่มความเร็วไปเรื่อยๆ) |
| ปุ่มเริ่ม/หยุดชั่วคราว | 4 | 8 | หน้าจอแสดงผล : ค่าแคลอรีและอัตราการเต้นของหัวใจ (ถ้าเปิดใช้งาน จะแสดงค่าทุก 5 วินาที) |



- | | | | |
|--|-----------|-----------|--|
| หน้าจอแสดงผล : ระยะทาง | 9 | 12 | หน้าจอแสดงผล : เวลา |
| หน้าจอแสดงผล : โลโก้ลูทริ | 10 | 13 | พอร์ต USB : เฉพาะรักษาระดับพลังงานของอุปกรณ์ของคุณ ไม่รองรับการชาร์จตัวน |
| หน้าจอแสดงผล : ความเร็ว (1-12 กม./ชม.) | 11 | | |



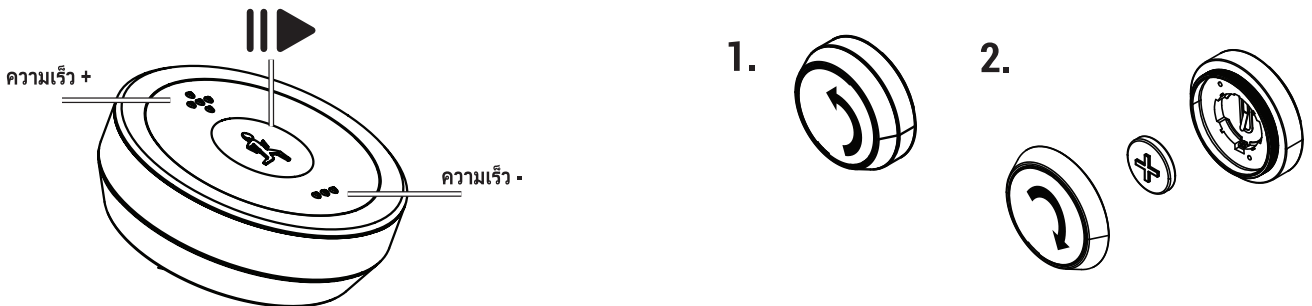
การเริ่มใช้งาน

- เสียบสายไฟฟ้าเพื่อจ่ายไฟเข้า
- กดสวิตช์ที่อยู่ใกล้กับสายไฟให้เป็น «▶»
- ยืนบนที่เท้าของสตรีง
- ติดตัวนบนกฏูจเมรี่บ(สายหยุดฉุกเฉิน)ที่เลื้อผ้าของคุณ
- เสียบกฏูจเมรี่บในัที่ที่กำหนดไว้ที่หน้าจอควบคุม
- หน้าจอของคุณสว่างขึ้นและสตรีงของคุณก็พร้อมใช้งาน!

เริ่มตัวน

โหมดเริ่มตัวนช่วยให้คุณสามารถออกกำลังกายโดยไม่ต้องทำตามโปรแกรมเฉพาะ ด้วยการจัดการความเร็ว และระยะเวลาได้ด้วยตัวเอง กดปุ่ม START และเซชันการออกกำลังกายของคุณจะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติที่ความเร็ว 1km/h กดปุ่ม + และ - เพื่อปรับความเร็ว

รีโมท



การจ้งรีโมทคอนโทรล : กดปุ่ม + และ - พร้อมกันนาน 3 วินาที ถ้าจ้งคู่สำเร้ง ไฟ LED การจ้งคู่สำเร้งเงินจะกะพริบและแสงเสียงสั้นๆ จากคอนโซล ถ้า ไฟ LED ล้แดงติดกะพริบ แสดงว่ระดับแบตเตอรี่ต่ำ กรุณาเปิดฝาคอควบคุมแล้วเปลี่ยนใหม่ (CR 2032)

ความเข้ากันได้กับแอปพลิเคชัน DOMYOS E-CONNECTED

คุณสามารถเชื่อมต่อสตรีงของคุณผ่านบลูทูธ ไปยังแอปพลิเคชัน Domyos E-Connected และกับแอปพลิเคชันของพันธมิตรซึ่งมีให้บริการบนแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟน การเชื่อมต่อบลูทูธ ระหว่างสตรีงกับโทรศัพท์ทำได้จากแอปพลิเคชัน

เปิดใช้ / ปิดใช้สัญญาณเตือนบนคอนโซล:

เมื่อคุณกดปุ่มบนคอนโซลเสียงบี๊บบ่งชี้ถึงข้อผิดพลาดในเครื่องหรือการดำเนินงานบางอย่างของคุณแล้วคุณสามารถปิดใช้สัญญาณเตือนได้ ในการเข้าถึงหน้าจอเริ่มต้น/ต้อนรับบนคอนโซล ให้กดปุ่ม หลายๆ ครั้งที่ปุ่ม เพื่อเปิดใช้งานสัญญาณเตือนกดที่ปุ่ม เพื่อปิดการใช้งานสัญญาณเตือน เมื่อต้องการออก ให้รอ 5 วินาทีจนกว่าจะแสดงผลกลับไปหน้าจอหลัก

การดูแลรักษาตู้รีจิวไฟฟ้างของคุณ

การบำรุงรักษาอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อระดับประสิทธิภาพสูงสุดและอายุการใช้งานที่ยาวนานของตู้รีจิวไฟฟ้าง และปฏิบัติตามคำแนะนำด้านล่าง หากตู้รีจิวไฟฟ้างไม่ได้รับการบำรุงรักษาตามที่อธิบายไว้ อาจทำให้เกิดการสึกหรอมากขึ้นและอาจเกิดความเสียหายอย่างถาวร ก่อนการทำงานเพื่อบำรุงรักษา กรุณาอ่านคู่มือการใช้งานตู้รีจิวไฟฟ้างให้ถี่ถ้วนก่อนการใช้งานตู้รีจิวไฟฟ้าง หากคุณมีคำถามใดๆ โปรดติดต่อกับร้านค้าผลิตภัณฑ์ Decathlon หรือเข้าไปที่ decathlon.com

การบำรุงรักษาหลังการใช้งานแต่ละครั้ง

ถอดปลั๊กไฟ ตรวจสอบและขันขันส่วนภายนอกทั้งหมดของตู้รีจิวไฟฟ้างให้กระชับ หากพบชิ้นส่วนสึกหรอหรือเสียหาย ให้เปลี่ยนทันที หรือห้ามใช้ตู้รีจิวไฟฟ้างจนกว่าจะทำการซ่อมแซม โปรดใช้เฉพาะชิ้นส่วนประกอบจากผู้ผลิต ผู้ส่งมอบ หรือชิ้นส่วนที่ได้รับการอนุมัติในงานการบำรุงรักษาและซ่อมแซมตู้รีจิวไฟฟ้าง

การทำความสะอาด:

- ผู้ดูแลเครื่องหรือจะทำความเสียหายให้กับตู้รีจิวไฟฟ้างของคุณอย่างรวดเร็ว ขอแนะนำให้ทำความสะอาดส่วนท้ายหลังการใช้งานแต่ละครั้ง
 - ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟของตู้รีจิวไฟฟ้าง
 - ใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ปราศจากฟอสเฟตในปริมาณเพียงเล็กน้อยและผ้าชุบน้ำ 100% เช็ดฝุ่นและคราบ
- ไฟแสดงการบริการปรากฏขึ้น**
- บริเวณขอบ ทางขึ้น ที่วางเท้า กรอบ และฝาครอบเครื่องยนต์
 - อย่าใช้น้ำยาทำความสะอาดบนตู้รีจิวไฟฟ้าง
 - ใช้น้ำยาทำความสะอาดที่ปราศจากฟอสเฟตในปริมาณเพียงเล็กน้อยและผ้าชุบน้ำ 100% เช็ดแผงควบคุมและหน้าจอ ห้ามฉีดน้ำยาทำความสะอาดบนตู้รีจิวไฟฟ้างโดยตรง และห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มี
 - ส่วนผสมของแอมโมเนียหรือกรด
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าตู้รีจิวไฟฟ้างอยู่ในแนวตั้งและมีความตึงที่ถูกต้อง ไม่ต้องการปรับใดๆ หากอุปกรณ์อยู่ในสภาพที่ดีแล้ว

ทุกระยะทาง 200 กม. เมื่อตู้รีจิวไฟฟ้างแสดงข้อความ «GO SERVICE» จำเป็นต้องทำการบำรุงรักษาตู้รีจิวไฟฟ้างของคุณ: การหล่อลื่น การขันสกรู ... ค้นหาคำแนะนำในการบำรุงรักษาทั้งหมดของเรบนเว็บไซต์ของเรา ในการลบคำว่า "SERVICE" โดยใส่กุญแจความปลอดภัยให้กดปุ่ม ค้างไว้พร้อมกันเป็นเวลา 3 วินาที

ความช่วยเหลือในการปรับความตึงของสายพานตู้รีจิวไฟฟ้าง

ตู้รีจิวไฟฟ้างของคุณมีโปรแกรมช่วยปรับความตึงของสายพาน โปรแกรมนี้แสดงค่าแนะนำซึ่งคุณสามารถแก้ไขได้โดยขึ้นและคลายเกลียวสกรูปรับความตึงสายพานในการเข้าถึงโหมดความช่วยเหลือ ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้:

- ถอดกุญแจความปลอดภัยออก กดปุ่ม และ ค้างไว้พร้อมกันเป็นเวลา 3 วินาที
- เสียงบี๊บบ่งชี้ถึงโหมดช่วยเหลือได้เข้าสู่โหมดกำหนดค่าแล้ว
- คอนโซลแสดง «TEST START» กด และแทนที่คีย์ความปลอดภัย
- ตู้รีจิวไฟฟ้างทำงานโดยไม่มีผู้ใช้ในการเริ่มใช้งานตู้รีจิวไฟฟ้าง ในโหมดช่วยเหลือให้กดปุ่ม ในโหมดนี้ จากนั้นใส่กุญแจความปลอดภัย
- ตอนนี้ตู้รีจิวไฟฟ้างจะทำงานขึ้นไปถึง 5 กม./ชม. ความเร็วจะแสดงบนคอนโซล
- เมื่อถึง 5 กม./ชม. หน้าจอ จะแสดงค่าความช่วยเหลือ ค่าที่จะเข้าถึงได้สำหรับการตั้งค่าที่เหมาะสมที่สุดโดยไม่มีผู้ใช้บนสายพานวิ่งความเร็วเป็น : 1.09 (+/- 0.03)
- วิธีเปลี่ยนค่านี้นี้



- หากค่าบนจอแสดงผลค่าของตู้รีจิวไฟฟ้างไม่แน่นอน จึงจำเป็นต้องขันสกรู 2 ตัวของลูกกลิ้งด้านหลังให้แน่นด้วยวิธีการเดียวกันในแต่ละด้านและทำตามขั้นตอนถัดไป
- ถ้าค่าสูงกว่านี้ จะต้องหย่อนสายพานตู้รีจิวไฟฟ้าง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคลายสกรู 2 ตัวของลูกกลิ้งด้านหลังด้วยวิธีการเดียวกันในแต่ละด้านและทำตามขั้นตอนถัดไป
- หมุนกุญแจไปครึ่งรอบ = 0.03

- การกดปุ่ม ปุ่มแสดงความเร็วแรงต้นมอเตอร์และหน้าจอจะแสดงคีย์ความปลอดภัยของตู้รีจิวไฟฟ้าง
- หากต้องการออกจากโหมดช่วยเหลือเมื่อใดก็ได้ให้กดปุ่ม

การไหลกลับมอเตอร์

แนะนำให้หล่อลื่นตู้รีจิวไฟฟ้างเพื่อลดแรงเสียดทานระหว่างตู้รีจิวไฟฟ้างและแถบกระดาษ ไม่จำเป็นต้องหล่อลื่นหากมีร่องรอยของซิลิโคนที่ด้านในของตู้รีจิวไฟฟ้าง หรือบนกระดาษ (พื้นผิวเปียกชื้นและมันเล็กน้อย) ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟของตู้รีจิวไฟฟ้าง ยกของของสายพานตู้รีจิวไฟฟ้างขึ้น และเคลือบผิวด้านในด้วยซิลิโคนขนาด 5 ถึง 10 มล. ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กไฟของตู้รีจิวไฟฟ้าง เปิดให้ตู้รีจิวไฟฟ้างทำงาน 4 กม./ชม. (2.5 ไมล์/ชม.) เป็นเวลา 10 ถึง 20 วินาที ตู้รีจิวไฟฟ้างพร้อมสำหรับใช้งาน! *โปรดทราบ การใส่ซิลิโคนมากเกินไปอาจรบกวนระบบการทำงานของตู้รีจิวไฟฟ้าง (อาจสิ้น) สำหรับการซื้อสารหล่อลื่น โปรดติดต่อกับร้านค้าผลิตภัณฑ์ DECATHLON หรือ www.decathlon.com



การปรับศูนย์ของสายพานวิ่ง

สายพานตู้รีจิวไฟฟ้างไม่ได้ศูนย์กลางอีกต่อไป:

ค้นหาไฟล์สถานะสีที่ด้านหลังของตู้รีจิวไฟฟ้างของคุณ หากคุณมองเห็นด้านหนึ่งมีสีแดง แสดงว่าจำเป็นต้องปรับศูนย์ของสายพานใหม่ การดำเนินการดังกล่าวเพื่อป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับสายพานสำหรับเดินและการหยุดเครื่องอย่างไม่คาดหมาย ใช้งานตู้รีจิวไฟฟ้างด้วยความเร็ว 4km/h (2.5 mph) และยืนที่ด้านหลังของเครื่อง

- สายพานเหลือมซ้อนไปด้านซ้าย: ปรับสกรูปรับด้านซ้ายไปตามเข็มนาฬิกาครึ่งรอบ
 - สายพานเหลือมซ้อนไปด้านขวา: ปรับสกรูปรับด้านขวาไปตามเข็มนาฬิกาครึ่งรอบ
 - ปล่อยให้ตู้รีจิวไฟฟ้างทำงานจนกระทั่งสายพานปรับตำแหน่งใหม่ด้วยตัวเอง (1-2 นาที) และทำซ้ำขั้นตอนหากจำเป็น อย่างไรก็ตาม พึงระมัดระวังอย่าให้สายพานตึงเกินไป
 - สายพานตู้รีจิวไฟฟ้างหยุดในขณะกำลังวิ่ง
- สายพานตู้รีจิวไฟฟ้างมีส่วนที่สึกหรอที่หลวมเกินไปตามเวลา ปรับให้แน่นใหม่โดยเร็วหากเริ่มได้ออก (การรับรู้ถึงการสั่น โดล ความเร็วที่กระตุก) ปรับสกรูปรับหมายเลข 2 ไปตามเข็มนาฬิกาครึ่งรอบ ทำซ้ำขั้นตอนหากจำเป็น แต่พึงระวังอย่าให้สายพานตึงเกินไป หากคุณสามารถยอมขอมบแต่ละด้านขึ้นได้ 2 ถึง 3 ซม. แสดงว่าสายพานได้รับการปรับตึงอย่างเหมาะสม



การวินิจฉัยความผิดปกติ

ตู้รีจิวไฟฟ้างไม่เปิดหรือปิดระหว่างการใช้งาน:

- ตรวจสอบว่าได้เสียบสายไฟที่ด้านหลังตู้รีจิวไฟฟ้างได้ (เพื่อตรวจสอบว่าตู้รีจิวไฟฟ้างสามารถใช้งานได้) (เพื่อตรวจสอบว่าตู้รีจิวไฟฟ้างสามารถใช้งานได้) (เพื่อตรวจสอบว่าตู้รีจิวไฟฟ้างสามารถใช้งานได้) (เพื่อตรวจสอบว่าตู้รีจิวไฟฟ้างสามารถใช้งานได้) (เพื่อตรวจสอบว่าตู้รีจิวไฟฟ้างสามารถใช้งานได้)
- ตรวจสอบว่าตู้รีจิวไฟฟ้างได้เสียบสายไฟที่ด้านหลังตู้รีจิวไฟฟ้างได้ถูกต้อง
- ตรวจสอบสวิตช์บนโครงตู้รีจิวไฟฟ้างใกล้กับสายไฟเพื่อตรวจสอบว่าสวิตช์อยู่ในตำแหน่ง «เปิด»
- ตรวจสอบเช็คฟิวส์

ตู้รีจิวไฟฟ้างมีเสียงดัง

- เสียงจากการเสียดสี ตรวจสอบว่าสายพานตู้รีจิวไฟฟ้างได้ตำแหน่งตรงกลางอย่างเหมาะสม (สายพานจะต้องไม่เสียดสีกับด้านข้าง)
 - เสียงดังจากการขัดกัน ตรวจสอบ และหากจำเป็น ให้ปรับแรงตึงของชิ้นส่วนภายนอกของสายพานตู้รีจิวไฟฟ้างทั้งหมด
- อย่างไรก็ตาม อาจมีเสียงบางอย่างที่เกิดจากใช้งานเกิดขึ้น สาเหตุอาจเกิดจากการที่รองเท้าเสียดสีกับสายพานตู้รีจิวไฟฟ้างหรือซิลิโคน ความร้อนที่วิ่งจากสายพานตู้รีจิวไฟฟ้างที่อยู่บนลูกกลิ้ง

หากเซอร์กิตเบรกเกอร์ที่บ้านของคุณจะใช้ตู้รีจิวไฟฟ้าง: ตรวจสอบว่าเสียบสายไฟเข้ากับตัวรับที่หนึ่งและไม่ได้เชื่อมต่อกับปลั๊กพ่วงหรือสายไฟต่อ

ตรวจสอบว่ามีเพียงตู้รีจิวไฟฟ้างของคุณเสียบอยู่กับเซอร์กิตเบรกเกอร์ 16A

รหัสข้อผิดพลาด

รหัสข้อผิดพลาด	คำอธิบาย	การยืนยัน

E1	ปัญหาการสื่อสารระหว่างคอนโซลและแผงควบคุม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดเป็นเวลา 1 นาที แล้วเปิดใหม่ หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2 2. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดแล้วกดปลั๊ก 3. ตรวจสอบว่าสายคอนโซลเชื่อมต่อกับคอนโซลและแผงควบคุมอย่างถูกต้อง 4. ตรวจสอบว่ารหัส PIN ของสายคอนโซลเชื่อมต่อกับคอนโซลและแผงควบคุมอย่างถูกต้อง 5. ตรวจสอบว่าสายคอนโซลไม่ได้เสียหาย ถูกทับหรือขาดระหว่างการติดตั้ง หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 6 6. ชิ้นส่วนที่เสียหาย (สายเคเบิล คอนโซล หรือการควบคุม)ต้องถูกเปลี่ยน ติดต่อฝ่ายสนับสนุนด้านเทคนิค
E4	ริ้วความผิดปกติของแผงควบคุมเสียหาย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดเป็นเวลา 1 นาที แล้วเปิดใหม่ หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2 2. จำเป็นต้องเปลี่ยนแผงควบคุม ติดต่อฝ่ายสนับสนุนด้านเทคนิค
E5	มอเตอร์ป้องกันกระแสไฟเกิน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดเป็นเวลา 1 นาที แล้วเปิดใหม่ หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2 2. ชิ้นส่วนที่เสียหาย (มอเตอร์หรือการควบคุม)ต้องถูกเปลี่ยน ติดต่อฝ่ายสนับสนุนด้านเทคนิค
E7	การป้องกันแรงดันไฟเกินหรือแรงดันต่ำของเครือข่ายไฟฟ้าของที่อยู่อาศัย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดเป็นเวลา 1 นาที แล้วเปิดใหม่ หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2 2. ตรวจสอบว่าสวิตช์ไม่ได้สัมผัสสายพ่วงหรือปลั๊กหลายช่อง แต่เสียบเข้ากับตัวรับที่มีสายดินโดยตรง 3. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่าแรงดันไฟของเต้าเสียบที่บ้านของคุณอยู่ระหว่าง 135 VAC ถึง 279 VA หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 4 4. ชิ้นส่วนที่เสียหาย (การควบคุม)จะต้องถูกเปลี่ยน ติดต่อฝ่ายสนับสนุนด้านเทคนิค
E11	แผงควบคุมความรุนแรงเกินไป	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดเป็นเวลา 1 นาที แล้วเปิดใหม่ หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2 2. ตรวจสอบว่าสวิตช์ของคุณไม่ได้วางไว้ในสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป (ระบุเพียง หลีกเลี่ยงที่เย็นจากหนึ่ง ฯลฯ) จะต้องทำให้อุณหภูมิของสวิตช์ลดลง หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 3 3. ชิ้นส่วนที่เสียหาย (การควบคุม)จะต้องถูกเปลี่ยน ติดต่อฝ่ายสนับสนุนด้านเทคนิค
E12	ปัญหามอเตอร์เสียง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดเป็นเวลา 1 นาที แล้วเปิดใหม่ หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2 2. ตรวจสอบว่าสวิตช์ของคุณไม่ได้วางไว้ในสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป (ระบุเพียง หลีกเลี่ยงที่เย็นจากหนึ่ง ฯลฯ) จะต้องทำให้อุณหภูมิของสวิตช์ลดลง 3. นอกจากนี้ยังเป็นไปได้ว่ามอเตอร์เสียงมีการใช้งานมากเกินไป ปล่อยให้มอเตอร์เสียงเย็น 4. ตรวจสอบว่าสายมอเตอร์เสียงเข้ากับแผงควบคุมแน่นดีแล้ว หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 5 5. ชิ้นส่วนที่เสียหาย (มอเตอร์เสียงหรือแผงควบคุม)จะต้องถูกเปลี่ยน ติดต่อฝ่ายสนับสนุนด้านเทคนิค
E14	ปัญหามอเตอร์เสียง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปิดสวิตช์โดยใช้สวิตช์เปิดเป็นเวลา 1 นาที แล้วเปิดใหม่ หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 2 2. ตรวจสอบว่าสายมอเตอร์เสียงเข้ากับแผงควบคุมแน่นดีแล้ว หากปัญหายังคงมีอยู่ ให้ไปที่ขั้นตอนที่ 3 3. ชิ้นส่วนที่เสียหาย (มอเตอร์เสียง)จะต้องถูกเปลี่ยน ติดต่อฝ่ายสนับสนุนด้านเทคนิค

บริการหลังการขาย

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการศึกษาด้วยความเร็วต่ำ ๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่ฝืนตัวเองจนเกินไป รวมถึงจัดให้มีช่วงพักด้วย หากจำเป็น ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อย เมื่อออกกำลังกาย อย่างอ่อนหลัง โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้จัดให้มีการระบายอากาศห้องที่วางสวิตช์อย่างเหมาะสม

- การดูแลรักษาการอุ่นเครื่อง ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 10 นาที เมื่อต้องการรักษาความฟิตหรือการฟื้นฟูร่างกาย ให้ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 10 นาที การออกกำลังกายประเภทนี้ให้การออกกำลังกายกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดี และสามารถใช้ในการออกกำลังกายก่อนการออกกำลังกายเข้มข้น เมื่อต้องการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนขา ให้เลือกความลาดชันมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนัก ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยในการเผาผลาญแคลอรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่จำเป็นต้องฝึกหนักเกินไป สิ่งสำคัญคือความถี่ (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง) และความยาวของแต่ละเซสชัน (ตั้งแต่ 35 ถึง 60 นาที) ที่จะช่วยให้ได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ออกกำลังกายด้วยความเร็วปานกลาง (ออกแรงปานกลางโดยไม่หอบ) สำหรับการลดน้ำหนัก นอกเหนือจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะต้องรับประทานอาหารอย่างสมดุลด้วย
- เพิ่มขีดความสามารถของคุณ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ และช่วยให้การทำงานของระบบหายใจดีขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกแรงมาก (การหายใจเร็ว) เมื่อคุณฝึกซ้อมไปเรื่อย ๆ คุณจะสามารถออกแรงในระดับนี้ได้ยาวนานขึ้น และมีจังหวะที่ดีขึ้น การฝึกซ้อมที่ความเร็วสูงกว่านี้ (การบริหารร่างกายแบบอนาโรบิก และการบริหารร่างกายในโซนสีแดง) มีไว้สำหรับนักกีฬามืออาชีพเท่านั้น และต้องการเตรียมตัวที่เหมาะสม
- การลดความถี่ หลังการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ให้เดินเป็นเวลาสองสามนาทีด้วยความเร็วต่ำ เพื่อช่วยให้หัวใจของร่างกายได้หยุดพักทีละน้อย ขั้นตอนการลดความถี่ช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ การไหลเวียนของเลือด และกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อสลายตัวและคลายตัว การทำเช่นนี้จะช่วยกำจัดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กรดแลคติก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักอย่างหนึ่งของอาการปวดกล้ามเนื้อ (ตะคริวและความปวดเมื่อย) หากสะสมในร่างกายนานเกินไป
- การยืดกล้ามเนื้อ: เราขอแนะนำให้คุณยืดกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการฟื้นตัวของคุณ

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS ให้การรับประกันผลิตภัณฑ์ (ชิ้นส่วนประกอบและค่าแรง) ภายใต้เงื่อนไขของใบปกติของการใช้งาน และนับตั้งแต่วันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ (วันที่ที่ระบุไว้ในใบเสร็จรับเงิน) ดังต่อไปนี้:

- อายุการใช้งานของโครงสร้างโลหะของสวิตช์ไฟฟ้าที่ผ่านการเชื่อมต่อ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนประกอบทั้งหมดและค่าแรง

ภาระผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่ที่การเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยคณาจารย์ของ DOMYOS

การรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณีนี้:

- ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการขนส่ง
- การใช้งานเกินกว่าชั่วโมงที่แนะนำในคำแนะนำสำหรับการใช้งาน
- ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการใช้งาน
- การบำรุงรักษาที่ไม่ดี
- การใช้งานและ/หรือจัดเก็บกลางแจ้ง หรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น
- การซ่อมโดยช่างที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS
- การประกอบที่ไม่ถูกต้อง

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่รวมการรับประกันตามกฎหมายในประเทศที่ซื้อ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณที่ตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ใช้ของคุณ

DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다. 초보자인 수준급 운동 선수인 DOMYOS는 귀하의 체형 유지나 체력 향상을 도와 드립니다. 당사 팀은 사용 시 항상 최고의 제품을 디자인하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 또는 질문이 있는 경우 언제든지 당사 웹사이트 decathlon.com을 통해 알려주십시오. 또한 필요한 경우 거기에서 연습 및 지원을 위한 팁을 찾을 수도 있습니다. 귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DOMYOS 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아 보실 수 있습니다.

프레젠테이션

초보자에서 고급 사용자에게 이르기까지 러닝 머신에서 걸거나 달리면 충분한 심장 강화 운동과 근육 운동을 할 수 있습니다. 이 운동의 이점은 아래와 같습니다.

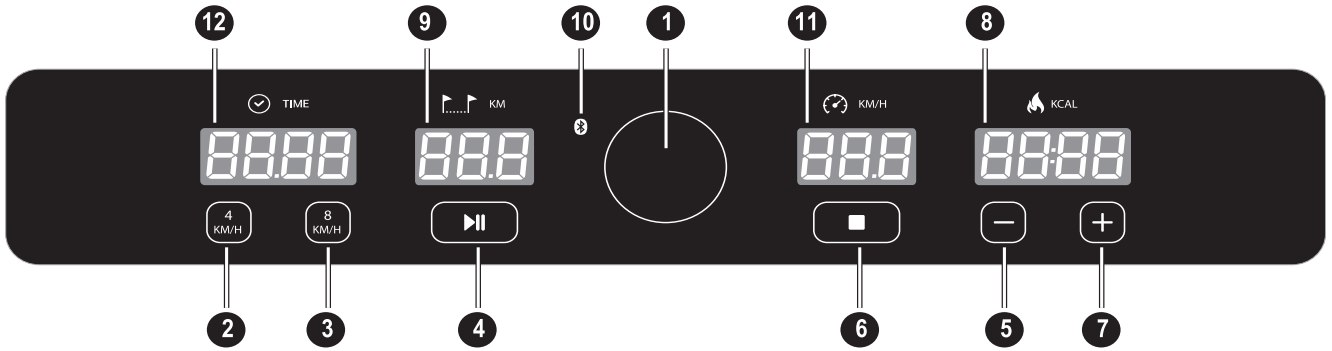
1. 호흡기관과 심혈계의 상태가 개선됨
2. 체형 유지
3. 적절한 운동으로 재활 치료를 할 수 있음
4. 적절한 식이요법을 병행할 경우 체중을 줄일 수 있음

기술적 특징

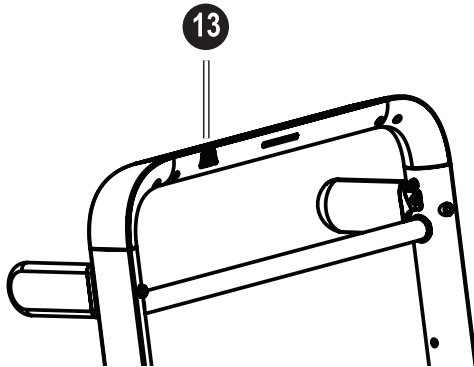
- 이 러닝 머신은 견기와 달리기용으로 고안되었습니다 1 ~ 12km/h 사이에서 경사를 조절할 수 있는
- 런닝 공간 면적은 45cm x 120cm입니다.
- 본 러닝 머신에는 4 가지 표시 기능이 있으며 콘솔에 직접 표시됩니다.
- 태블릿이나 스마트폰을 이용해 Domyos E Connected 애플리케이션을 블루투스로 콘솔의 기능
- 레드밀에 연결하여 더 많은 세션과 코칭 시스템에 액세스할 수 있습니다.
- USB 포트가 전자 장치를 충전 상태로 유지
- 이 러닝머신에는 콘솔을 만지지 않고도 언제든지 속도를 조정할 수 있는 리모콘이 제공됩니다.
- 러닝 머신의 전력 소비량은 체중이 90 kg인 10km/h의 속도로 달릴 때 1000 ~ 1100 와트에 달합니다.
- 기계면으로부터 1미터, 지상 1미터 60센티의 높이에서 측정된 음압 레벨 : 70 dBa (최대 속도 12km/h, 주자 제외), 부하가 없는 조작 조건에서 발생하는 잡음 수준이 부하가 없는 상태의 조작시보다 높음.
- 이 러닝 머신은 주당 최대 5시간까지 사용하도록 설계되었습니다.

버튼 및 디스플레이

- 원격 제어 위치 1 5 속도 감소 버튼 (길게 누르면 계속 감소)
- 빠른 액세스 버튼 : 4 km/h 2 6 정지 버튼
- 빠른 액세스 버튼 : 8 km/h 3 7 속도 증가 버튼 (길게 누르면 계속 증가)
- 시작 / 일시정지 버튼 4 8 디스플레이 창: 칼로리 및 심박동수 값 (활성화 될 경우, 5초마다 켜집니다)



- 디스플레이 창: 거리 9 12 디스플레이 창: 시간
- 디스플레이 창: 블루투스 로고 10 13 USB 포트 : 장치 전원을 유지하는 역할만하고, 고속 충전은 지원하지 않습니다.
- 디스플레이 창: 속도 (1-12 km/h) 11



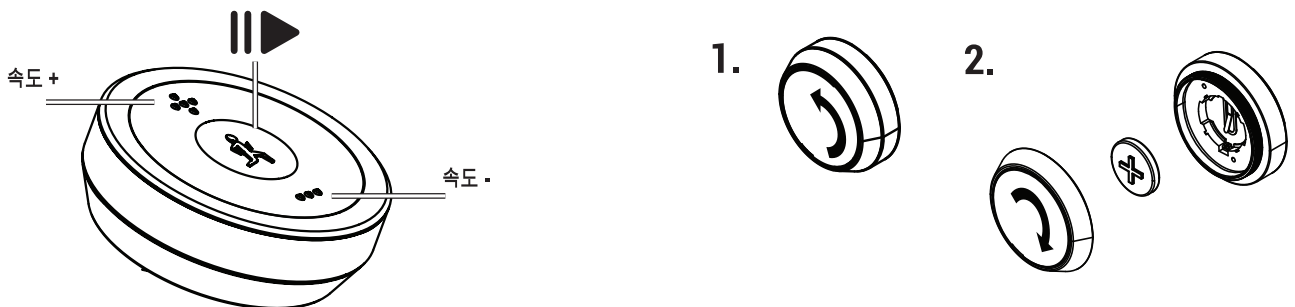
시작하기

- 전원 코드를 연결합니다.
- 전원 코드가 근처에 있는 스위치를 «I»로 전환합니다.
- 러닝 머신의 풋 플레이트에 오릅니다.
- 보안 키를 이 목적으로 마련된 콘솔 위치에 끼웁니다.
- 화면이 켜지고 러닝머신을 사용할 준비가 되었습니다!

빠른 시작

빠른 시작 모드에서는 특정 프로그램을 따르지 않고 속도와 거리를 사용자가 직접 관리하면서 운동할 수 있습니다. START 버튼을 누르면 세션이 1km/h의 속도와, 및 - 버튼을 눌러 속도를 조정합니다.

리모컨






원격 제어 페어링: +와 -를 동시에 3초간 누르면 활성화되며, 성공적으로 페어링 될 경우 콘솔에서 신호음이 들리고 파란 LED 불빛이 깜박입니다.

빨간 LED 불빛이 켜지면 배터리 전력이 낮다는 것을 의미합니다. 배터리 커버를 열어 새 배터리로 교체하십시오. (CR 2032).

DOMYOS E-CONNECTED 애플리케이션과의 호환성

블루투스를 통해 러닝 머신을 Domyos E-Connected 애플리케이션과, 태블릿 및 스마트폰에서 사용 가능한 파트너 애플리케이션에 연결할 수 있습니다. 러닝 머신과 휴대폰은 애플리케이션에서 블루투스로 연결할 수 있습니다.

콘솔에서 신호음을 다음과 같이 활성화/비활성화합니다:

콘솔의 버튼을 누르면 해당 동작이 올바르게 이루어졌음을 알리는 신호음이 울립니다. 이 신호음을 다음과 같이 비활성화할 수 있습니다: 콘솔의 시작/시작 화면에 액세스하려면  버튼을 여러 번 누릅니다.  버튼을 누르면 신호음이 활성화되고  버튼을 누르면 신호음이 비활성화됩니다. 종료하려면 디스플레이가 흑 화면으로 바뀔 때까지 5초간 기다려 주십시오.

러닝 머신 유지관리



최적의 성능 및 보다 오랜 수명을 위해서는 러닝머신의 정기적인 유지보수가 필수입니다. 아래 지침을 숙독하고 준수해 주십시오. 러닝머신을 해당 지침에 따라 유지보수하지 않을 경우, 러닝머신의 과도한 마모 및 영구적인 손상이 유발될 수 있습니다. 러닝 머신을 정비하기 전에는 정비 종류와 관계없이 모든 전원을 분리하십시오. 궁금한 사항이 있을 경우 Decathlon 매장에 연락하거나 decathlon.com을 방문하십시오.

매 회 사용 후

전원선을 뽑습니다. 러닝머신의 모든 외부 부품을 검사한 후 적절하게 조입니다. 부품이 마모되거나 손상된 경우 즉시 교체하거나 수리를 마칠 때까지 러닝 머신을 사용하지 마십시오. 러닝 머신을 정비하거나 수리할 때는 제조업체-공급업체 부품 또는 승인된 부품만 사용해야 합니다.





러닝머신을 세정해 주십시오.:

- 먼지나 땀은 러닝 머신을 급속히 손상시킬 수 있습니다. 사용한 후에는 항상 기기를 프레임 및 모터 커버의 먼지 및 얼룩을 제거합니다. 제는 사용하지 마십시오.
- 러닝머신 전원을 끈 후 전원선을 빼 주십시오. 러닝 벨트 아래에는 세정제를 사용하지 마십시오.
- 100% 면 의류에 소량의 부드러운 다목적 세정제를 묻혀서 난간, 수직 받침대, 발판, 서비스 표시등이 나타납니다. 100% 면 의류에 소량의 부드러운 다목적 세정제를 묻혀서 콘솔 및 스크린을 닦아 주십시오. 스포트레이를 러닝머신에 직접 분사하지 마시고 알모니아, 또는 산 기반 세정제는 사용하지 마십시오.

200 km를 달릴 때마다 러닝 머신에 «GO SERVICE»가 표시되면 다음과 같은 러닝 머신 유지 관리 작업을 수행해야 합니다. 운할, 나사 조임 등 유지 관리에 대한 자세한 내용은 웹사이트를 참조하십시오. SERVICE라는 단어를 화면에서 제거하려면 보안 키를 삽입한 상태에서  버튼을 동시에 3초 동안 누르고 있습니다. 



벨트 장력 조정을 위한 보조 프로그램

러닝 머신에는 벨트 장력을 조정할 수 있는 보조 프로그램이 탑재되어 있습니다. 이 프로그램은 벨트 장력 조정 나사를 조이거나 풀어서 수정할 수 있는 값을 화면에 표시합니다. 지원 모드에 액세스하려면 다음 단계를 수행하십시오.

- 보안 키를 제거합니다. 및  버튼을 동시에 3초 동안 누르고 있습니다. 
- 신호음이 두 번 울리면 구성 모드에 들어간 것입니다.
- 콘솔에 «TEST START»가 표시되면  를 누르고 보안 키를 교체하십시오.
- 이때 러닝 머신은 사용자 없이 작동 중이어야 합니다. 지원 모드에서 러닝 머신을 시작하려면 이 모드에서  을 누른 후 보안 키를 삽입하십시오.
- 이제 러닝 머신이 시작되면서 최대 5 km/h까지 속도가 올라갑니다. 속도가 콘솔에 표시됩니다.
- 5 km/h에 도달하면 화면 에 지원 값이 표시됩니다. 러닝 벨트에 사용자가 없을 때 최적의 설정에 도달하는 값은 다음과 같아야 합니다. 1.09 (+/- 0.03)
- 이 값을 변경하는 방법은 다음과 같습니다.



- 화면에 표시된 값이 이보다 낮으면 러닝 벨트를 조여야 합니다, 이 경우 후면 볼러의 나사 2개를양쪽에서 같은 방법으로 시계 방향으로 조여야 합니다.
- 값이 높으면 러닝 벨트의 장력을 낮게 조정해야 합니다, 이 경우 후면 볼러의 나사 2개를양쪽에서 같은 방법으로 시계 반대 방향으로 풀어야 합니다.
- 열쇠 반 바퀴 = 0,03

- 버튼을  누르면 속도, 모터 전압 및 전자 보드의 온도 화면이 연속적으로 표시됩니다. 이 화면은 벨트 장력을 조정하는 데 필요하지 않습니다.
- 지원 모드를 종료하려면 언제라도  버튼을 누르면 됩니다.

보드 운할

러닝 벨트와 데크 사이의 마찰을 줄이기 위해 러닝머신을 윤활하실 것을 권장합니다. 러닝 벨트의 안쪽 측면, 또는 보드(습하고 조금 기름기가 있는 표면) 위에 실리콘 손처리가 있을 경우, 윤활은 필요하지 않습니다.

러닝머신 전원을 끈 후 전원선을 빼 주십시오.

러닝 벨트의 가장자리를 들어올리고 안쪽 표면에 5 ~ 10ml의 실리콘을 도포하십시오.

러닝머신 뒤에 전원을 넣으십시오. 부하가 없는 상태에서 10 ~ 20 초 동안 4km/h(2.5mph)로 벨트를 가동시킵니다.

이제 러닝머신을 사용할 수 있습니다!

* 과도한 실리콘은 러닝머신의 정확한 작동에 손상(미끄러짐 위험)을 줄 수 있으므로 주의해 주십시오. 윤활제를 구입하려면 DECATHLON 매장에 문의하거나 www.decathlon.com을 방문하십시오.



러닝 벨트 센터링

러닝 벨트가 더 이상 중앙에 맞춰지지 않습니다.

러닝 머신 뒷면에 있는 색상 표시등을 확인하십시오.

표시등 색상이 빨간색일 경우 벨트를 다시 중앙으로 맞춰야 합니다. 이렇게 하면 러닝 벨트를 보호할 수 있고 예기치 않게 기기가 꺼지는 것을 피할 수 있습니다.

러닝 머신을 4km/h (2.5 mph)로 작동한 다음 기기 뒤쪽에 서십시오.

- 벨트가 왼쪽과 간격이 띄워졌습니다.
- 왼쪽 조정 나사를 시계 방향으로 반 바퀴 돌리십시오.
- 벨트가 오른쪽과 간격이 띄워졌습니다.
- 오른쪽 조정 나사를 시계 방향으로 반 바퀴 돌리십시오.

벨트가 자질로 다시 위치를 잡을 때까지(1 ~ 2분) 러닝 머신을 계속 작동시키고 필요할 경우 이 작업을 반복하십시오. 하지만 벨트가 지나치게 조여지지 않도록 주의하십시오.

- 운동 중에 러닝 벨트가 멈춥니다.
- 러닝 벨트는 시간이 지나면 느슨해지는 소모품입니다. 미끄러지기 시작할 때 곧바로 다시 조이십시오(미끄러지는 느낌, 속도가 갑작스럽게 바뀌는 느낌).
- 조정 나사 2개를 시계 방향으로 반 바퀴 돌리십시오.

필요할 경우 이 작업을 반복하되, 벨트가 지나치게 조여지지 않도록 주의하십시오. 각 측면에서 가장자리를 2 ~ 3cm 들어올릴 수 있다면 벨트가 제대로 조여진 것입니다.

문제 해결

러닝머신은 사용 중에 꺼지지 않거나 꺼지지 않습니다:

- 전원 코드가 벽면 콘센트에 올바르게 꽂혀 있는지 확인해 주십시오 (벽면 콘센트가 작동하는지 확인하려면 조명이나 다른 전기 장치를 켜 보십시오).
- 전원 코드가 트레드밀 뒷면에 잘 꽂혀 있는지 확인해 주십시오.
- 전원 코드 근처 트레드밀 프레임 스위치를 확인해 주십시오. «!» 위치에 있어야 합니다.
- 퓨즈를 확인하십시오.

러닝 머신에서 소음이 납니다.

- 부딪히는 소리: 러닝 벨트가 제대로 중앙에 맞춰져 있는지 확인하십시오(벨트가 측면과 마찰해서는 안됩니다).
 - 갈리는 소리: 확인해서 필요할 경우 러닝 벨트의 외부 부품을 전부 조이십시오.
- 그러나 일부 소음은 사용자 관련하여 발생합니다. 이러한 소음은 신발이 러닝 벨트를 문지르거나 러닝 벨트의 열 융착부가 롤러를 지날 때 발생할 수 있습니다. 러닝 머신을 사용하는 동안 가정용 회로 차단기가 작동하는 경우:

전원 코드가 콘센트에 꽂혀 있고 멀티탭이나 연장 코드로 연결되어 있지 않은지 확인하십시오.

러닝 머신만 16 A 회로 차단기에 연결되어 있는지 확인하십시오.



오류 코드	설명	확인 사항
E1	콘솔과 컨트롤 보드 간의 통신 문제	<ol style="list-style-type: none"> ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 1분 동안 끄다가 다시 켜십시오. 문제가 지속되면 2단계로 건너뛰십시오. ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 끄고 플러그를 뽑으십시오. 콘솔 케이블이 콘솔과 컨트롤 보드에 올바르게 연결되어 있는지 확인하십시오. 콘솔 케이블의 커넥터 핀이 구부러지거나 부러지지 않았는지 확인하십시오. 조립 중 콘솔 케이블이 손상되거나 찌그러지거나 절단되지 않았는지 확인하십시오. 문제가 지속되면 6단계로 넘어가십시오. 손상된 부품(케이블, 콘솔 또는 컨트롤 보드)은 교체해야 합니다. 기술 지원부에 문의하십시오.
E4	손상된 컨트롤 보드의 안전 릴레이	<ol style="list-style-type: none"> ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 1분 동안 끄다가 다시 켜십시오. 문제가 지속되면 2단계로 건너뛰십시오. 컨트롤 보드를 교체해야 합니다. 기술 지원부에 문의하십시오.
E5	모터의 과전류 보호	<ol style="list-style-type: none"> ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 1분 동안 끄다가 다시 켜십시오. 문제가 지속되면 2단계로 건너뛰십시오. 손상된 부품(모터 또는 컨트롤 보드)은 교체해야 합니다. 기술 지원부에 문의하십시오.
E7	주거용 전원 공급망의 과전압 또는 저전압 보호	<ol style="list-style-type: none"> ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 1분 동안 끄다가 다시 켜십시오. 문제가 지속되면 2단계로 건너뛰십시오. 러닝 머신이 연장 코드나 멀티탭에 꽂혀 있지 않고 집지된 소켓에 직접 꽂혀 있는지 확인하십시오. 전문가에게 가정용 콘센트 전압의 범위가 135 VAC에서 279 VAC인지 확인하도록 하십시오. 문제가 지속되면 4단계로 건너뛰십시오. 손상된 부품(컨트롤 보드)은 교체해야 합니다. 기술 지원부에 문의하십시오.
E11	컨트롤 보드 과열	<ol style="list-style-type: none"> ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 1분 동안 끄다가 다시 켜십시오. 문제가 지속되면 2단계로 건너뛰십시오. 너무 더운 환경(베란다, 유립종 들출형 창문 뒤 등)에 러닝 머신을 배치하지 않았는지 확인하십시오. 러닝 머신의 온도를 내려야 합니다. 문제가 지속되면 3단계로 건너뛰십시오. 손상된 부품(컨트롤 보드)은 교체해야 합니다. 기술 지원부에 문의하십시오.
E12	인클라인 모터 문제	<ol style="list-style-type: none"> ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 1분 동안 끄다가 다시 켜십시오. 문제가 지속되면 2단계로 건너뛰십시오. 너무 더운 환경(베란다, 유립종 들출형 창문 뒤 등)에 러닝 머신을 배치하지 않았는지 확인하십시오. 러닝 머신의 온도를 내려야 합니다. 인클라인 모터가 과도하게 사용되었을 수도 있습니다. 인클라인 모터를 식하십시오. 인클라인 모터의 케이블이 컨트롤 보드에 단단히 꽂혀 있는지 확인하십시오. 문제가 지속되면 5단계로 건너뛰십시오. 손상된 부품(인클라인 모터 또는 컨트롤 보드)은 교체해야 합니다. 기술 지원부에 문의하십시오.
E14	인클라인 모터 문제	<ol style="list-style-type: none"> ON/OFF 스위치를 사용하여 러닝 머신을 1분 동안 끄다가 다시 켜십시오. 문제가 지속되면 2단계로 건너뛰십시오. 인클라인 모터의 케이블이 컨트롤 보드에 단단히 꽂혀 있는지 확인하십시오. 문제가 지속되면 3단계로 건너뛰십시오. 손상된 부품(인클라인 모터)은 교체해야 합니다. 기술 지원부에 문의하십시오.

애프터 서비스

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 지속적으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 시간을 늘려나갑니다. 운동하는 동안 허리를 반듯이 펴십시오. 운동하는 동안 러닝 머신이 설치된 방향을 환기하십시오.

- 워밍업/유지: 운동량을 10분부터 시작해서 점진적으로 늘려나갑니다. 건강을 유지하거나 재활 효과를 얻으려면 매일 최소한 10분씩 운동하십시오. 이 유형의 운동은 근육과 관절이 부드럽게 움직이도록 도와주며 보다 격렬한 신체 운동을 하기 전에 워밍업으로 사용할 수 있습니다. 다리의 근긴장도를 늘리려면 경사도를 높이고 운동 시간을 늘리십시오.
- 체중 감량을 위한 유산소 운동: 35 ~ 60분 동안 중간 강도로 운동 이런 식의 운동은 열량을 효과적으로 태워줍니다. 능력이 안 되는데 무리하게 운동을 해봤자 소용이 없습니다. 운동 빈도(1주일에 최소 3회)와 운동 시간(35분-60분)을 적절히 안배하여 최선의 결과를 얻을 수 있습니다. 중간 속도로 운동하십시오(숨차지 않고 약간 힘들 정도). 체중 감량을 위해서는 규칙적인 신체 활동 외에 균형 잡힌 식단의 식사가 필요합니다.
- 체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오. 이런 식의 운동은 심장 근육과 호흡기 기능을 강화해줍니다. 일주일에 적어도 세 번, 빠른 속도로(숨이 가쁠 정도로) 운동하십시오. 꾸준히 훈련할수록 점점 더 오래, 점점 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다. 이보다 빠른 속도의 운동(유산소 운동 및 적색 구간 운동)은 전문 선수용이며 사전에 적절한 준비가 필요합니다.
- 정리 운동: 매일 운동 후에는 신체가 서서히 휴식에 들어갈 수 있도록 몇 분 동안 느린 속도로 걸으십시오. 정리운동은 심혈관 및 호흡기 체계와 근육 및 열역 흐름이 평소 상태로 돌아오도록 도와줍니다. 정리운동을 하면 젖산이 축적되어 생기는 근육통(경련 및 푸시는 통증)을 방지할 수 있습니다.
- 스트레칭: 각 세션이 끝날 때마다 근육의 긴장을 풀고 보다 효과적으로 회복하기 위해 스트레칭 동작을 실시할 것을 권장합니다.

사용 보증

DOMYOS는 본 제품(부품 및 노동력)이 구매한 일자(영수증에 표시된 일자)로부터 다음 기간 동안 정상적인 상태를 보증합니다.

- 러닝 머신의 용접 금속 구조물의 수명
 - 모든 부품 및 노동력
 - 본 보증에 대한 DOMYOS의 책임은 DOMYOS의 재량이 따른 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.
 - 운송 중 발생한 손상
 - 오용 또는 비정상적인 사용
 - 야외, 또는 습한 환경에서 사용 및 보관할 것
 - 관리 소홀
 - 잘못된 조립
 - DOMYOS에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

• 사용 설명서에서 권장하는 시간 이상으로 사용하지 마십시오.

លោកអ្នកបានជ្រើសរើសផលិតផលម៉ាក DOMYOS ហើយយើងខ្ញុំសូមអរគុណលោកអ្នក ចំពោះការទុកចិត្តនេះ ។ ទោះបីជាអ្នកជាអតិថិជនថ្មី ក្នុងដំណាក់កាលចាប់ផ្តើមដំបូង ឬមានកម្រិតខ្ពស់ក្តី ក៏ DOMYOS ចាំជួយអ្នកឱ្យមានរាងកាយម៉ែត្រស្អាត បែបឆ្អិន ភាពមាំមួន ស្អាត សម្រាប់អ្នកចម្រើនខ្លួន ។ ក្រុមការងារយើងខ្ញុំតែងតែជំរុញខ្លួនឯងឱ្យបង្កើតផលិតផលល្អបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ ប្រសិនបើអ្នកកត់ចំណាំ ផ្តល់យោបល់ ឬសំណួរ យើងក៏ពុំស្អប់អ្នកនៅឡើយទេ យើងស្វាគមន៍យោបល់របស់យើង deca-thon.com ។ គេហទំព័រនោះ ក៏មានផ្តល់ជូន គំនិតនានា សម្រាប់ការប្រតិបត្តិ របស់លោកអ្នក និងជំនួយសម្រាប់បញ្ហានានា ដែលអាចកើតមានផងដែរ ។ យើងដឹងពីភាពសប្បាយរីករាយ និងកិត្តិយសច្រើនដែលផលិតផលនេះ DOMYOS បំពេញបន្ថែមទ្វេភាពរីករាយនៃ អាកប្បកិរិយារបស់អ្នក ។ នៅលើគេហទំព័រ អ្នកក៏នឹងស្វែងរកការណែនាំ និងជំនួយការបណ្តុះបណ្តាល ក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការ។

បទបង្ហាញ

ការអនុវត្តនៃការដើរ ឬការរត់លើម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណផ្តល់នូវការធ្វើលំហាត់ប្រាណបោះដូងពេញលេញ និងការបំពេញសាច់ដុំសម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងរហូតដល់អ្នកហាត់កម្រិតខ្ពស់។ អត្ថប្រយោជន៍នៃការអនុវត្តនេះមានដូចខាងក្រោម៖

1. ធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវការដកដង្ហើម និងប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូងរបស់អ្នក
2. រក្សាបរិមាណស្នាម
3. ស្ថានភាពឡើងវិញជាមួយជំនួយលំហាត់ប្រាណដែលសមស្រប
4. បញ្ចុះទម្ងន់បន្តិចមួយនឹងរបបអាហារដែលសមស្រប

លក្ខណៈបច្ចេកទេស

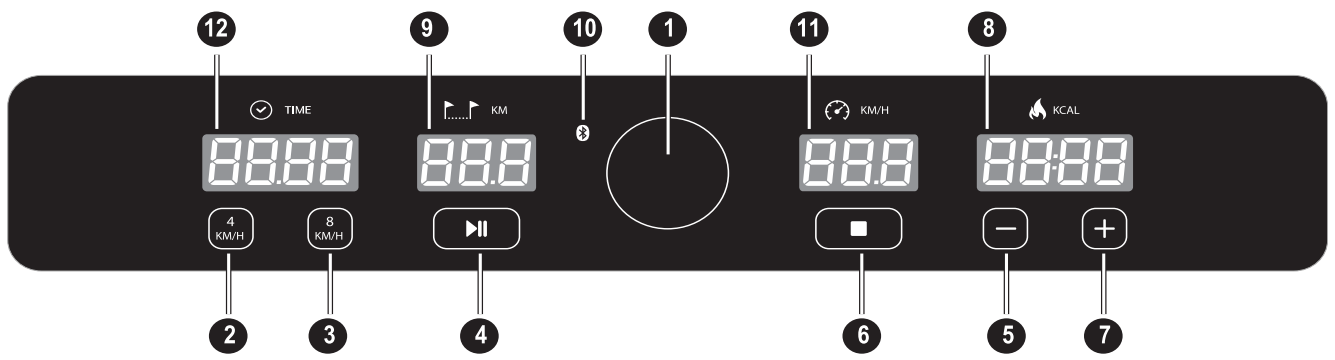
- ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណនេះត្រូវបានរចនាឡើងសម្រាប់ការដើរ និងការរត់ ពី 1 ទៅ 12 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង
- ផ្នែកពងកំទេច 45 សង់ទីម៉ែត្រ x 120 សង់ទីម៉ែត្រ
- ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណរបស់អ្នកមាន 4 មុខងារបង្ហាញ៖ ពេលវេលា ចម្ងាយ ល្បឿន កាឡូរី និងដោយផ្ទាល់នៅលើកុងស៊ុល។
- អ្នកមានជម្រើសក្នុងការចូលប្រើប្រព័ន្ធបង្ហាញ និងវគ្គជាច្រើនទៀតជាមួយនិងការប្រើប្រាស់គ្រឿងសង្ហារឹម

- កម្មវិធី Domyos E Connected ដែលមាននៅលើប៊ែប៊ែត និងស្ថានភាពដែលភ្ជាប់ដោយប្តីជូសទៅកាន់ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។
- ច្រក USB រក្សាទុកឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិករបស់អ្នកនៅក្នុងបន្ទុក
- ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណនេះភ្ជាប់មកជាមួយការបញ្ជាពីចំងាយ ដើម្បីសម្រួលល្បឿនរបស់អ្នកបានគ្រប់ពេលដោយមិនចាំបាច់ប៉ះកុងស៊ុល។
- ការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណអាចមានចាប់ពី 1000 ទៅ 1100 កំរិត សម្រាប់

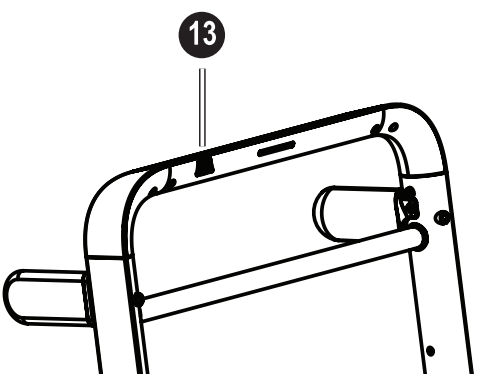
- អ្នកហាត់ប្រាណទម្ងន់ 90 គីឡូក្រាមក្នុងល្បឿន 10 គីឡូម៉ែត្រ/ម៉ោង។
- កម្រិតនៃសម្ពាធសរសៃឈាមស្ថិតនៅរវាង 1 ម៉ែត្រពីផ្នែករបស់ម៉ាស៊ីន និងកម្ពស់ 1.6 ម៉ែត្រ ពីលើដី 70 dba (នៅលើល្បឿនអតិបរមា 12 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោងដោយគ្មានអ្នករត់) ។ ការបញ្ចេញសម្លេងនៃក្រោមការផ្ទុកគឺខ្ពស់ជាងពេលគ្មានអ្នករត់។
- ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណនេះត្រូវបានគេរចនាឡើងដើម្បីប្រើប្រាស់ដល់ 5 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍។

ប៊ូតុងនិងការបង្ហាញ

- ទីតាំងនៃការបញ្ជាពីចម្ងាយ **1** **5** ប៊ូតុងបន្ថយល្បឿន (បន្តបន្ថយប្រសិនបើចុចឱ្យយូរ)
- ប៊ូតុងចូលរហ័ស៖ 4 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង។ **2** **6** ប៊ូតុងបញ្ឈប់
- ប៊ូតុងចូលរហ័ស៖ 8 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង។ **3** **7** ប៊ូតុងបង្កើនល្បឿន (បន្តបង្កើនប្រសិនបើចុចយូរ)
- ប៊ូតុងចាប់ផ្តើម / ផ្អាក **4** **8** កន្លែងបង្ហាញ៖ កាឡូរី និង តម្លៃ ចង្វាក់បេះដូង (ប្រសិនបើ ដំណើរការ សូម ប្តូរ ដើម្បី ប្តូរ រៀងរាល់ 5 វិនាទី)



- កន្លែងបង្ហាញ៖ ចម្ងាយ **9** **12** កន្លែងបង្ហាញ៖ ពេលវេលា
- កន្លែងបង្ហាញ៖ និមិត្តសញ្ញាប្តីជូស **10** **13** រន្ធ USB៖ រក្សាថាមពលសម្រាប់ឧបករណ៍របស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ មិនគាំទ្រការសាកថ្មល្បឿនទេ។
- កន្លែងបង្ហាញ៖ ល្បឿន (1-12 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង) **11**

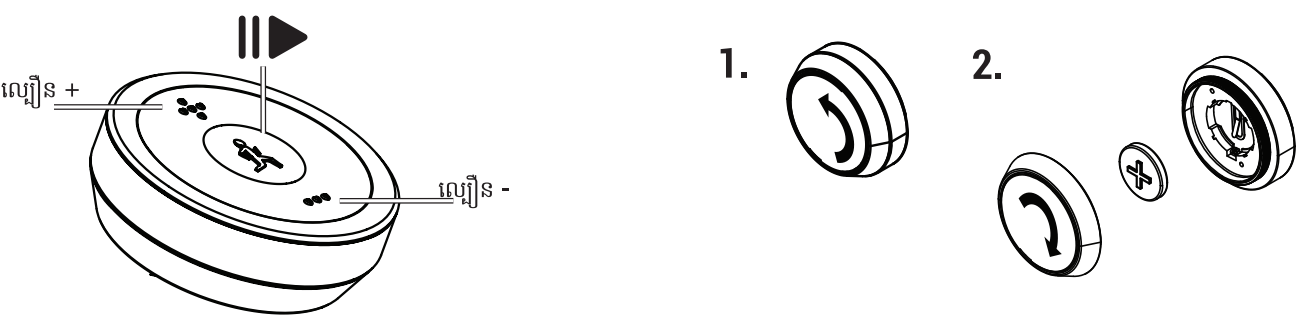


បញ្ជីម៉ាស៊ីន

- ដោតខ្សែភ្លើងចូលរន្ធគ្រឿង។
- បើកកុងតាក់ ដែលនៅជិត ខ្សែភ្លើង ៧៧ ។
- ដាក់កូនសោស្រវិកភាពចូលទៅក្នុងរន្ធនៅលើឧបករណ៍
- បើកកុងតាក់ ដែលនៅជិត ខ្សែភ្លើង ៧៧ ។
- ភ្ជាប់បន្ទោងសោស្រវិកភាពជាមួយនិងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។
- អង្រែរបស់អ្នកក្តី ហើយម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណរបស់អ្នករួចរាល់ក្នុងការប្រើប្រាស់ហើយ!

ប្រើប្រាស់ផ្តើមហើយអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើលំហាត់ប្រាណដោយមិនចាំបាច់គោរពតាមកម្មវិធីដាក់លាក់ដោយគ្រប់គ្រងល្បឿន និងចម្ងាយសម្រាប់ខ្លួនអ្នក។ ចុច START ហើយវគ្គហ្វឹកហាត់របស់អ្នកចាប់ផ្តើមដោយស្វ័យប្រវត្តិក្នុងល្បឿន 1 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង ចុចប៊ូតុង + និង - ដើម្បីលើក/ប្រើល្បឿន

ប្រដាប់បញ្ជាពីចម្ងាយ



ការផ្គត់ផ្គង់ការបញ្ជាពីចម្ងាយ ចុច + និង - ជាមួយគ្នា៖ពេល 3 វិនាទី ប្រសិនបើដោតជ័យក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ LED BLUE ភ្លឺបន្តិចៗ ប្រសិនបើ LED ក្រហមលេចភ្លឺបន្តិចៗ វាមានន័យថាថាមពលចុងទាប។ សូមបើកគម្របថ្ម ហើយប្តូរថ្មថ្មីមួយ (CR 2032)។ និង សំឡេងបំបែកកុងស៊ុល

لقد اخترت منتجاً من ماركة DOMYOS و نشكرك على ثقافتك. سواء كنت مبتدئاً أو رياضي رفيع المستوى، فإن DOMYOS هو حليفك للحفاظ على اللياقة البدنية أو تطوير لياقتك. تسعى فرقنا دائماً إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام. ومع ذلك، إذا كان لديك أي تعليقات أو اقتراحات أو أسئلة، فنحن نحت تصرفك على موقعنا decathlon.com. سوف تجد أيضاً نصائح لممارستك ومساعدتك عند الحاجة. نتمنى لكم تدريباً جيداً ونأمل أن يلبى هذا المنتج من DOMYOS توقعاتكم. كما تجد أيضاً على هذا الموقع نصائح لممارستك وكذلك لمساعدتك في حالة الضرورة.

تقديم

تسمح ممارسة رياضة المشي أو الجري على المشاة الكهربائية بعمل تدريب كامل للقلب والعضلات، من المبتدئين إلى الرياضيين المحترفين. فوائد هذه الممارسة هي:

1. تحسين التنفس ونظام القلب والأوعية الدموية الخاص به
2. الحفاظ على اللياقة
3. إعادة التأهيل مع تمارين مناسبة
4. فقدان الوزن بالتزامن مع اتباع نظام غذائي مناسب

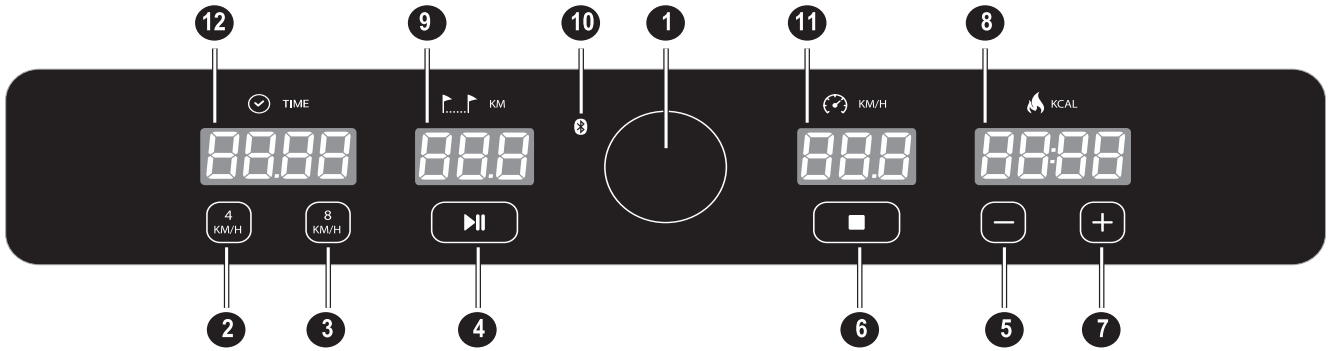
خصائص تقنية

- مستخدم بوزن 90 كجم وسرعته 10 كم / ساعة.
- مستوى الضغط السعوي المقاس على مسافة متر من سطح الآلة وعلى ارتفاع 1.60 سم فوق الأرض) 70 dbA: بسرعة قصوى 12 كم/ساعة، دون المتسابقين. (انبعاث الصوتاء تحت حمل يكون أعلى منه دون حمل
- صممت هذه المشاة الرياضية لتعمل حتى 5 ساعة أسبوعياً.
- اللوح والهيئات الذكية المتصلة بالمشاة الرياضية عبر البلوتوث
- يحتفظ منفذ USB بأجهزتك الإلكترونية في موضع المسؤولية
- يأتي جهاز المشي هذا مزوداً بجهاز تحكم عن بعد لضبط سرعتك في أي وقت دون لمس وحدة التحكم
- يمكن أن يتراوح معدل استهلاك المشاة الرياضية من الطاقة بين 1000 إلى 1100 وات
- هذه المشاة مُصممة للمشي والعدو على الأقدام 1 إلى 12 كم/ساعة
- يتكون سطح المشاة من 45 سم X 120 سم.
- المشاة الكهربائية الخاصة بك مزودة بـ 4 وظائف للعرض: الوقت، المسافة، السرعة، الميل، السرعات الحرارية مباشرة على شاشة التحكم.
- لديك خيار الدخول على تطبيق Domyos E Connected والمتوفر على أجهزة الكمبيوتر

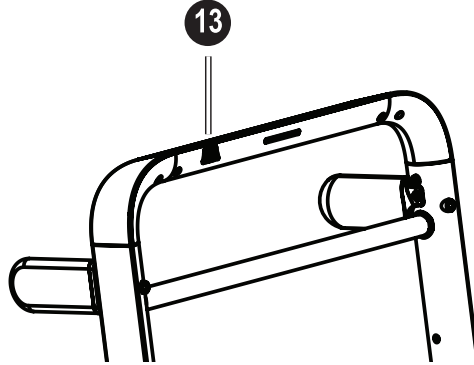
تشغيل الكونسول

الأزرار والعرض

- | | | |
|---|---|---|
| زر خفض السرعة) استمر في تقليل إذا ضغطت لفترة طويلة) | 1 | 5 |
| زر التوقف | 2 | 6 |
| زر زيادة السرعة) استمر في الزيادة إذا ضغطت لفترة طويلة) | 3 | 7 |
| نافذة العرض قيمة السرعات الحرارية ومعدل ضربات القلب) إذا تم تنشيطها، فعليك التبديل كل 5 ثوان) | 4 | 8 |
- موقف جهاز التحكم عن بعد
- زر الوصول السريع 4: كم / ساعة
- زر الوصول السريع 8: كم / ساعة
- زر البدء / الإيقاف المؤقت



- | | | | |
|--|----|----|---|
| نافذة العرض : مسافة | 9 | 12 | نافذة العرض : زمن |
| نافذة العرض :شعار بلوتوث | 10 | 13 | منفذ USB : حافظ على طاقة جهازك فقط، ولا تدعم الشحن السريع |
| نافذة العرض : السرعة (1-12) كم / ساعة) | 11 | | |

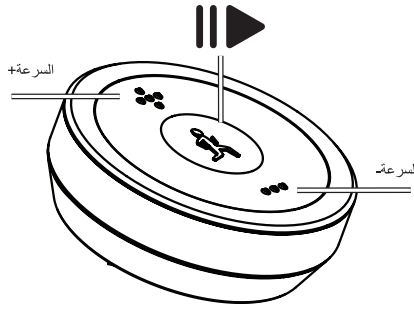


وضع البداية

- وصل سلك الطاقة.
- اقلب المفتاح الموجود بالقرب من سلك الطاقة حتى «I»
- الوقوف على المسند للقدمين للمشاة الكهربائية.
- علق قابض مفتاح الأمان على ملابسك.
- أدخل مفتاح الأمان في الفتحة المتوفرة على وحدة التحكم
- تضيء شاشتك وجهاز المشي جاهز للاستخدام!

بداية سريعة

يسمح لك وضع البدء السريع ممارسة التمارين الرياضية دون إبطاء برنامج معين، من خلال التحكم في السرعة والمسافة بنفسك. اضغط على START وسوف تبدأ جلستك تلقائياً إلى 1 كم/ساعة. اضغط على زري + و لضبط السرعة



مزاججة جهاز التحكم عن بعد: اضغط على + و سماعاً لمدة 3 ثوانٍ ، إذا نجح الاقتران في وامض BLUE LED و BEEP من وحدة التحكم

1. 2. إذا ظهر مؤشر LED الأحمر بومض، فهذا يعني أن طاقة البطارية منخفضة. يرجى فتح غطاء البطارية وتغييره غطاء جدي. (CR 2032) التوافق مع تطبيق Domyos E-CONNECTED

لديك خيار توصيل المشاة الخاصة بك عن طريق بلوتوث بتطبيق Domyos E Connected وبالتطبيقات الشريكة المتوفرة على أجهزة الحواسيب اللوحية والهواتف الذكية. تم إجراء اتصال بلوتوث بين السجادة والهاتف من التطبيق.

التحكم لوحة في الصافرة عمل تعطيل/تفعيل

عندما تضغط على أي زر في لوحة التحكم، يصدر صوت نغمة صوتية تخبرك بأن الأمر الذي أعطيتَه قد تم أخذه بعين الاعتبار بشكل صحيح. يمكنك تعطيل عمل الصافرة: للوصول إلى شاشة بدء التشغيل / الترحيب على وحدة التحكم، اضغط على الزر عدة مرات. اضغط على زر لتفعيل صوت التنبيه / اضغط على الزر لإيقاف صوت التنبيه. للخروج، انتظر لمدة 5 ثوانٍ حتى تعود إلى الشاشة الرئيسية.

صيانة المشاة الكهربائية الخاص بك

الصيانة الدورية ضرورية لضمان أداء أمثل وعمر افتراضي أطول لجهاز الركن. يرجى قراءة واتباع التعليمات التالية. إذا لم يتم الحفاظ على جهاز الركن على النحو الموضح، فإن ذلك قد يسبب استهلاكاً مفرطاً وكذلك إلحاق أضرار دائمة بالجهاز. ليعمل كافة أنواع الصيانة، قم بفصل التيار قبل البدء في إصلاح المشاة. لا ي استفسار، اتصل بمتجر Decathlon أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني decathlon.com

الصيانة بعد كل الاستعمال

إفصل كابل الطاقة. إفحص وشد بشكل صحيح جميع الأجزاء الخارجية بجهاز الركن. يجب استبدال الأجزاء المتآكلة أو التالفة على الفور أو وقف استخدام المشاة حتى يتم إصلاحها. يجب استخدام قطع الغيار الموردة من الشركة المصنعة - أو المورد أو القطع الأصلية لصيانة وإصلاح المشاة. التنظيف:

- حمضية مواد أو الأمونيا مواد على تحتوي
- المحرك وغطاء، والإطار، القدمين ومسند، والدعامات، المنصبة عن والبقع
- تم فلا، وكذلك الحال كان إذا. يصبح بشكل ومشود متوسط وضع في الركن حزام أن من تأكد
- الركن حزام على منظفة مادة أية تستخدم لا
- إنداء الوصف إلى الرجوع يرجى، ضبط إلى يحتاج الحزام كان إذا أما، ضبط بأي
- وحدة وامسح، 100% القطن من قماش قطعة على شامل معتدل منظف من قليلة كمية استخدم
- وحده وامسح، 100% القطن من قماش قطعة على شامل معتدل منظف من قليلة كمية استخدم
- الغيار بإزالة وقم 100% القطن من قماش قطعة على شامل معتدل منظف من قليلة كمية وضع
- التي المنظفات تستخدم ولا الركن جهاز على مباشرة المنظفة المادة توش لا، والشاشات التحكم

يظهر المؤشر المضىء

كل 200 كلم مقطوعة عندما تعرض المشاة، GO SERVICE من الضروري إجراء الصيانة للمشاة الخاصة بنا على موقعنا الإلكتروني. لإزالة كلمة SERVICE مع إدخال مفتاح الأمان، اضغط على مفتاحي

و في وقت واحد لمدة 3 ثوانٍ.

مساعدة لضبط درجة شد الحزام

المشاة الخاصة بك مزودة ببرنامج مساعد لضبط درجة شد الحزام. يسمح هذا البرنامج بعرض قيمة على الشاشة يمكنك تعديلها عن طريق ربط أو فك مسامير ضبط شد الحزام.

للوصول إلى وضع المساعدة، قم بتنفيذ الخطوات التالية:

- أخرج مفتاح الأمان اضغط مع الاستمرار في الضغط على الزرين و في وقت واحد لمدة 3 ثوانٍ.
- تُعلمك نغمة مزدوجة بأنك دخلت في وضع التنبيه.

• تعرض وحدة التحكم» بدء الاختبار، «ثم اضغط على واستبدل مفتاح الأمان.

- يجب أن تكون المشاة الكهربائية قيد التشغيل ولا يوجد مستخدم عليها. إبدء تشغيل المشاة في وضع المساعدة، اضغط على في هذا الوضع، ثم أدخل مفتاح الأمان.
- سيبدأ عمل السجادة الآن، لترتفع سرعتها حتى 5 كم/ساعة. يتم عرض السرعة على وحدة التحكم
- عند الوصول إلى سرعة 5 كم/ساعة، تعرض شاشة قيمة المساعدة. يجب أن تكون القيمة التي يجب الوصول إليها للإعداد الأمثل مع عدم وجود مستخدم على حزام الجري 1.09 (+/- 0.03):

إليك كيفية تغيير هذه القيمة

إذا كانت القيمة على الشاشة أقل، يجب شد حزام المشي. لذلك يجب إحكام ربط المسامير في الأسطوانة الخلفية، ونفس الشيء على كل جانب، وفي اتجاه عقارب الساعة. إذا كانت القيمة أعلى، فيجب إرخاء حزام الجري. لذلك يجب فك المسامير في الأسطوانة الخلفية، ونفس الشيء على كل جانب، وفي اتجاه عكس عقارب الساعة. نصف دورة من المفتاح 0.03 =



• يؤدي الضغط على إلى عرض متتالي لشاشات السرعة وجهد المحرك ودرجة حرارة اللوحة الإلكترونية. هذه الشاشات غير مفيدة لضبط شد الحزام.

• للخروج من وضع المساعدة في أي وقت، اضغط على زر .

تشحيم اللوح

يوصى بتشحيم جهاز الركن للحد من الاحتكاكات بين حزام الركن واللوح. لا يعد التشحيم ضرورياً عند وجود بعض من آثار السيليكون على السطح السفلي من حزام الركن أو على اللوح) سطح رطب ومشمح قليلاً).

قم بإيقاف تشغيل الجهاز وافصله عن مصدر الطاقة.

ارفع جوانب سير المشاة وقم بطلاء الوجه الداخلي له بخمس إلى عشر ملي من السيليكون*.

أعد توصيل الجهاز. قم بتشغيل الحزام على الفراغ بسرعة 4 كم/ساعة (2.5 ميل/ساعة (لمدة 10 إلى 20 ثانية. جهازك جاهز للاستخدام!

جهازك جاهز للاستخدام!

*، السيليكون الزائد قد يسبب ضرراً لتشغيل الجهاز الخاص بك) خطر الانزلاق (لشراء زيت التشحيم، يرجى التوجه إلى متجرنا المتعاقد DECATHLON أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني. www.decathlon.com.



توسيط حزام الجري

لم يعد سير المشاة في الوسط:

عابن مؤشر اللون في الجزء الخلفي للممشاة.

إذا كان اللون أحمر، لا بد وأن يتم إعادة تركز السير في الوسط. هذا يساعد في الحفاظ على سير المشاة وتجنب التوقف المفاجئ.

قم بتشغيل المشاة على سرعة 4 كلم / ساعة (2.5 ميل / ساعة (ثم حدد مكانك على الجزء الخلفي من الآلة.

• سير المشاة يتزحزح نحو اليسار:

أدر مسمار الضبط الأيسر بمقدار نصف دوره في اتجاه عقارب الساعة.

• سير المشاة يتزحزح نحو اليمين:

أدر مسمار الضبط الأيمن بمقدار نصف دوره في اتجاه عقارب الساعة.

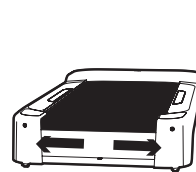
قم بتشغيل المشاة حتى يستقر السير في مكانه) من دقيقة لدقيقتين (وكرر هذه العملية إذا لزم الأمر. مع ذلك، احرص على أن لا يكون سير المشاة مشدود جداً.

• يتوقف سير المشاة أثناء المشي

يُعتبر سير المشاة جزء عرضة للتلف حيث أنه يسترخي مع مرور الوقت. قم بإعادة شد السير بمجرد أن يبدأ في الانزلاق (احساس التزحلق، هزات في السرعة).

أدر براغي الضبط (الأيسر والأيمن) بمقدار نصف دوره في اتجاه عقارب الساعة.

إذا لزم الأمر أعد بدء عملية التشغيل ولكن تأكد من أن سير المشاة غير مشدود جداً. يصير سير المشاة مشدود بشكل صحيح إذا استطعت رفع جوانب السير من 2 إلى 3 سم من كل جانب



لا يتم تشغيل جهاز المشي أو إيقاف تشغيله أثناء الاستخدام:

- تأكد من توصيل سلك الطاقة بماخذ حائط يعمل) للتحقق مما إذا كان مقيس الحائط يعمل، قم بتوصيل مصباح أو جهاز كهربائي آخر للتحقق).
 - تأكد من توصيل سلك الطاقة بشكل صحيح بالجزء الخلفي من جهاز المشي.
 - تحقق من المفاتيح الموجودة بهيكل جهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة للتأكد من أنه في الوضع «I»
 - تحقق من قاطع الدائرة الكهربائية.
- الممشاة الكهربائية تصدر ضجيج:
- ضجيج احتكاك : تأكد من تمرکز سير الممشاة بشكل صحيح) لاجبب أن يحك السير في الجانبين).
 - ضوضاء صرير خفيف : تفقد إذا لزم الأمر شد جميع الأجزاء الخارجية للممشاة الكهربائية.
- ومع ذلك، ترتبط بعض الضوضاء بالاستخدام. يمكن أن يكون سببها احتكاك حذائك بحزام الجري أو السداد الحراري الممتد من حزام الجري فوق البركات.
- في حالة تعطل قاطع الدائرة الكهربائية في منزلي أثناء استخدام الممشاة:
- تأكد من توصيل سلك الطاقة بماخذ التيار الموجود بالحائط وعدم توصيله عبر سلك طاقة أو سلك تمديد.
- تأكد من توصيل جهاز المشي فقط في قاطع الدائرة 16 أمبير.

رموز الأخطاء

رمز خاطئ	تفسير	عمليات التحقق
E1	مشكلة الاتصال بين وحدة التحكم ولوحة التحكم	<ol style="list-style-type: none"> 1. قم بإيقاف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة ، ثم أعد تشغيلها. إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 2 2. أوقف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف وافصلها. 3. تحقق من أن كبل وحدة التحكم متصل بشكل صحيح بوحد التحكم ولوحة التحكم. 4. تأكد من أن دبابيس الموصلات كبل وحدة التحكم ليست مثنية أو مكسورة. 5. تأكد من عدم تلف كابل الوحدة أو سحبه أو قطعه أثناء التجميع. <p>إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. يجب تغيير الجزء التالف) الكبل أو وحدة التحكم أو بطاقة التحكم.(اتصل بالدعم الفني.
E4	تتابع سلامة تلف لوحة التحكم	<ol style="list-style-type: none"> 1. قم بإيقاف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة ، ثم أعد تشغيلها. إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 2 3. يجب استبدال لوحة التحكم.اتصل بالدعم الفني.
E5	حماية المحرك من التيار الزائد	<ol style="list-style-type: none"> 1. قم بإيقاف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة ، ثم أعد تشغيلها. إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 2 2. يجب تغيير الجزء التالف) الكبل أو وحدة التحكم أو بطاقة التحكم .(اتصل بالدعم الفني.
E7	حماية الشبكة الكهربائية للمسنن من زيادة أو نقص الجهد الكهربائي	<ol style="list-style-type: none"> 1. قم بإيقاف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة ، ثم أعد تشغيلها. إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 2 2. تأكد من عدم توصيل الممشاة بسلك إطالة أو مقيس متعدد ولكن تم توصيلها مباشرة بمقيس مؤرض. 3. احصل على فحص احترافي للتأكد من أن جهد المنفذ في منزلك يتراوح بين 135 فولت تيار متردد و 279فولت تيار متردد. 4. إذا استمرت المشكلة، فانتقل إلى الخطوة 4 4. يجب تغيير الجزء التالف) بطاقة التحكم.(اتصل بالدعم الفني.
E11	فوط تسخين لوحة التحكم	<ol style="list-style-type: none"> 1. قم بإيقاف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة ، ثم أعد تشغيلها. إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 2 2. تأكد من عدم وضع الممشاة في بيئة شديدة الحرارة) شرفة أرضية ، خلف نافذة كبيرة ، إلخ .(يجب أن تنخفض درجة الحرارة الممشاة. إذا استمرت المشكلة، فانتقل إلى الخطوة 3 3. يجب تغيير الجزء التالف) بطاقة التحكم.(اتصل بالدعم الفني.
E12	مشكلة محرك الإمالة	<ol style="list-style-type: none"> 1. قم بإيقاف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة ، ثم أعد تشغيلها. إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 2 2. تأكد من عدم وضع الممشاة في بيئة شديدة الحرارة) شرفة أرضية ، خلف نافذة كبيرة ، إلخ .(يجب أن تنخفض درجة الحرارة الممشاة. 3. من الممكن أيضًا أن يكون محرك الإمالة مقلًا بالاستخدام.اترك محرك الإمالة ليبرد. 4. تأكد من توصيل كابلات محرك الإمالة بإحكام بلوحة التحكم. 5. إذا استمرت المشكلة، فانتقل إلى الخطوة 5 5. يجب استبدال الجزء التالف) المحرك المائل أو لوحة التحكم .(اتصل بالدعم الفني.
E14	مشكلة محرك الإمالة	<ol style="list-style-type: none"> 1. قم بإيقاف تشغيل الممشاة باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة ، ثم أعد تشغيلها. إذا استمرت المشكلة في الظهور ، فانتقل إلى الخطوة 2 2. تأكد من توصيل كابلات محرك الإمالة بإحكام بلوحة التحكم. 3. إذا استمرت المشكلة، فانتقل إلى الخطوة 3 3. يجب تغيير الجزء التالف) محرك الإمالة .(اتصل بالدعم الفني.

بعد خدمة البيع

إذا كنت مبدئيًا، فابدأ بالتمرين على سرعات منخفضة لعدة أيام، دون أن تجهد نفسك، وخذ فترات للراحة إذا لزم الأمر. قم بزيادة عدد التمارين أو مدتها تدريجياً. ل. تأكد أثناء تدريبك من تهوية الغرفة الموجودة بها الرياضية الكهربائية.

- الحفظ / الإحماء :جهد تدريجي خلال 10 دقائق للقيام بأعمال الصيانة أو إعادة التدريب .تدرب يومياً لمدة عشر دقائق على الأقل. يساعد هذا النوع من التمارين على تحسين عمل العضلات والمفاصل بطريقة سلسة، كما يمكن أن يتم استخدامه بمثابة عملية إحماء قبل ممارسة أي نشاط عضلي للغاية. لزيادة قوة انقباض عضلات الساقين، قم باختبار درجة ميل كبيرة وزيادة مدة التمرين.
- تدريب الإيروبيكس لإنفاص الوزن :جهد معتدل طوال مدة تتراوح من 35 إلى 60 دقيقة ينتج هذا النوع من التمارين حرق السعرات الحرارية بطريقة فعالة. من غير المفيد أن تجهد نفسك بشدة، إنه المعتدل (3 مرات على الأقل في الأسبوع (ومدة التمارين) من 35 إلى 60 دقيقة (التي تنتج فقدان لوزن، من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن بالإضافة إلى ممارسة نشاط بدني منظم.
- تحسين القدرة على التحمل :جهد متواصل من 20 إلى 40 دقيقة ينتج هذا النوع من التمارين تقوية عضلة القلب وتحسين التنفس. تمرن على الأقل 3 مرات في الأسبوع بمعدل سريع) تنفس سريع .(مع التقدم في التدريب، يمكنك المحافظة على هذا المجهود لوقت أطول، وذلك على وتيرة أفضل التدريب على وتيرة أكثر شدة) وهو ما يسمى بالتدريب اللاهوائي والتدريب في المنطفة
- التمديد :نصحك بعمل تمارين تمديد بعد كل جلسة لتهدئة عضلاتك وتعزيز انتعاشك.

الضمان التجاري

تضمن شركة DOMYOS هذا المنتج (أجزاؤه وتشغيله ،(في ظل ظروف الاستخدام الطبيعية ومنذ تاريخ الشراء) الموضوع على الإيصال ،(لمدة):

- 2سنتين لكافة الأجزاء وللتشغيل

التزام شركة DOMYOS بموجب هذا الضمان يقتصر على استبدال أو إصلاح المنتج وفقاً لتقدير شركةDOMYOS

لا يسري هذا الضمان في الحالات التالية:

- سوء الصيانة
- الإصلاحات التي تمت بمعرفة فنيين غير معتمدين لدىDOMYOS
- استخدم بعد ساعات موصى بها في تعليمات الاستخدام.

لا يستثنى هذا الضمان التجاري الضمان القانوني المعمول به في بلد الشراء .للاستفادة من ضمان هذا المنتج، قم بالرجوع إلى دليل الاستخدام في آخر صفحة .

- ضمان مدى الحياة على الهيكل المعدني للمحوم من المشالية الكهربائية

- تلف حدث أثناء النقل
- الاستعمال و/أو التخزين في الخارج أو في مكان رطب
- سوء التركيب
- سوء الاستعمال أو الاستعمال غير الاعتيادي

AFTER-SALES SERVICE

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIO POST-VÁNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - aptarmavimas po pardavimo - Nakon prodaje - PÉCSÁRDOŠANAS SERVISS - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТУДАН КЕЙІІНГ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - послепродажная обслуживание - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - 售後服務 - بعد خدمة البيع

UK Do you need assistance? Find us at www.supportdecathlon.com , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	FRANCE Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) . ou nos contactez à partir de notre Centre de soutien technique tendu en mains une preuve de achat (cartão Decathlon ou facture de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	ESPAÑA ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarlo a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).	ITALIA Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.	BELGIQUE Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
NEDERLAND Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	PORTUGAL Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	DEUTSCHLAND Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	BELGIË Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	中国 你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 http://supportdecathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES Need help? Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.	FR - AUTRES PAYS Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.	ES - OTROS PAÍSES ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	DE - ANDERE LÄNDER Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.	IT - ALTRI PAESI Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.
NL - ANDERE LANDEN Hulp nodig? Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	PT - OUTROS PAÍSES Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.	PL - INNE KRAJE Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	HU - MÁS ORSZÁGOK Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.	RO - ALTE ȚĂRI Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
SK - OSTATNÉ KRAJINY Potrebujete asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	CS - OSTATNÍ ZEMĚ Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	SV - ANDRA LÄNDER Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till butikjätten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.	HR - OSTALE ZEMLJE Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

SL - DRUGE DRŽAVE DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mı ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kantini ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	VI - QUỐC GIA KHÁC Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo hình ảnh chúng mua hàng.
ID - NEGARA LAIN Perlu bantuan? Kunjungiilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	ZH - 其他国家 需要帮助？ 请登录 http://supportdecathlon.com 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询电话。	JA - その他の国 ヘルプが必要ですか？ サイト www.supportdecathlon.com をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。	ZT - 其他國家 需要幫助？ 請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢電話。	TH - ประเทศอื่น ๆ ต้องการรับความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์หรือที่พร้อมบริการฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용) 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프런트 데스크를 방문하십시오.	KM - ប្រទេសផ្សេងៗ តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ? ត្រូវបានណែនាំឱ្យទៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃអ៊ីនធឺណិត) ឬទៅកាន់ហាងដើម្បីជួយអ្នកដល់អ្នកទិញទំព័រព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធនឹងការទិញ។	AR - دول أخرى هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com (تكلفة الإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء	
---	---	--	---

EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY
Product name:	Initial Run
Product function:	Treadmill
Model:	8734772
Type:	4491372
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Issued in (place):	MARCO-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	2022-03-01
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN

FR	DECLARATION DE CONFORMITE CE
Nom du produit :	Initial Run
Fonction du produit :	Tapis de course
Modèle :	8734772
Type :	4491372
Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Fait à (lieu) :	MARCO-EN-BAROEUL
Date (jour/mois/année) :	2022-03-01
Directeur de la marque Domyos :	Caroline LANIGAN

ES	DECLARACION DE CONFORMIDAD CE
Nombre del producto:	Initial Run
Función del producto:	Cinta de correr
Modelo:	8734772
Tipo:	4491372
Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeas:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Emitido en (lugar):	MARCO-EN-BAROEUL
Fecha (día/mes/año):	2022-03-01
Director de la marca Domyos:	Caroline LANIGAN

DE	EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG
Produktname:	Initial Run
Produktfunktion:	Laufband
Modell:	8734772
Typ:	4491372
Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Ausgestellt in (Ort):	MARCO-EN-BAROEUL
Datum (Tag/Monat/Jahr):	2022-03-01
DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN

IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Nome del prodotto:	Initial Run
Funzione del prodotto:	Tapis roulant
Modello:	8734772
Tipo:	4491372
Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Redatto a (luogo):	MARCO-EN-BAROEUL
Data (giorno/mese/anno):	2022-03-01
Direttore della marca Domyos:	Caroline LANIGAN

NL	CONFORMITEITS-VERKLARING EG
Productnaam:	Initial Run
Functie van het product:	Loopband
Model:	8734772
Type:	4491372
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Opgemaakt te (plaats):	MARCO-EN-BAROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	2022-03-01
Directeur van het merk Domyos:	Caroline LANIGAN

PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE
Nome do produto:	Initial Run
Função do produto:	Passadeira
Modelo:	8734772
Tipo:	4491372
Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Emitido em (local):	MARCO-EN-BAROEUL
Data (dia/mês/ano):	2022-03-01
Gestor de marca Domyos:	Caroline LANIGAN

PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI
Nazwa produktu:	Initial Run
Funkcja produktu:	Bieżnia
Model:	8734772
Typ:	4491372
Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Sporządzono w (miejscowość):	MARCO-EN-BAROEUL
Data (dzień/miesiąc/rok):	2022-03-01
Dyrektor marki Domyos:	Caroline LANIGAN

HU	MEGFELELOSEGI NYILATKOZAT
A termék neve:	Initial Run
A termék rendeltetése:	Futópád
Modell:	8734772
Típus:	4491372
A termék megfelel a következő európai irányelvek és normák összes vonatkozó követelményének:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Kelt (hely):	MARCO-EN-BAROEUL
Idő (nap/hónap/év):	2022-03-01
A Domyos márká igazgatója:	Caroline LANIGAN

RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Numele produsului:	Initial Run
Funcția produsului:	Bandă de alergare
Model:	8734772
Tip:	4491372
Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Emisia la (localitate):	MARCO-EN-BAROEUL
Data (zi/lună/an):	2022-03-01
Directorul mărcii Domyos:	Caroline LANIGAN

SK	VYHLASENIE O ZHODE
Názov produktu:	Initial Run
Funkcia produktu:	Bežecký pás
Model:	8734772
Typ:	4491372
Tento produkt spĺňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Vydané v (miesto):	MARCO-EN-BAROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	2022-03-01
Veďúci pracovník značky Domyos:	Caroline LANIGAN

CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ
Název výrobku:	Initial Run
Funkce výrobku:	Běžecký pás
Model:	8734772
Typ:	4491372
Výrobek je v souladu se všemi příslušnými požadavky následujících evropských směrnic a norem:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Vydáno v (místo):	MARCO-EN-BAROEUL
Datum (den/měsíc/rok):	2022-03-01
Manažer značky Domyos:	Caroline LANIGAN

SV	FORSÄKRAN OM EG-ÖVERENSSTÄMMESE
Produktnamn:	Initial Run
Produktfunktion:	Löpband
Modell:	8734772
Typ:	4491372
Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Utfärdad i (ort):	MARCO-EN-BAROEUL
Datum (dag/månad/år):	2022-03-01
Värnamärkeschef för Domyos:	Caroline LANIGAN

HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Naziv proizvoda:	Initial Run
Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8734772
Vrsta:	4491372
Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standarda:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Izdano u (mjesto):	MARCO-EN-BAROEUL
Datum (dan/mjesec/godina):	2022-03-01
Menadžer robne marke Domyos:	Caroline LANIGAN

SL	IZJAVA O SKLADNOSTI (ES)
Ime izdelka:	Initial Run
Funkcija izdelka:	Tekalna steza
Model:	8734772
Tip:	4491372
Izdelek je skladen z vsemi ustreznimi zahtevami sledečih evropskih direktiv in standardov:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Izdano v (kraj):	MARCO-EN-BAROEUL
Datum (dan/mesec/leto):	2022-03-01
Vodja blagovne znamke Domyos:	Caroline LANIGAN

TR	AB UYUMLULUK BEYANI
Ürünün adı:	Initial Run
Ürünün işlevi:	Koşu bandı
Model:	8734772
Tip:	4491372
Bu ürün, aşağıdaki Avrupa yönetmeliklerine ve standartlarına ilişkin tüm gereksinimleri uygundur:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Hazırladığı yer (yer):	MARCO-EN-BAROEUL
Tarih (gün/ay/yıl):	2022-03-01
Domyos marka müdürü:	Caroline LANIGAN

LT	EB ATTIKTIKTES DEKLARACIJA
Gaminio pavadinimas:	Initial Run
Gaminio funkcija:	bėgimo takelis
Modelis:	8734772
Tipas:	4491372
Šis gaminys atitinka visų toliau išvardytų Europos direktyvų ir standartų atitinkamus reikalavimus:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Parengta (data ir vieta):	MARCO-EN-BAROEUL
Data (metai/mėnuo/diena):	2022-03-01
Prekių ženklas Domyos direktorė:	Caroline LANIGAN

SR	DEKLARACIJA O USAGLAŠENOSTI PROIZVODA CE
Naziv proizvoda:	Initial Run
Funkcija proizvoda:	traka za trčanje
Model:	8734772
Tip:	4491372
Ovaj proizvod je usklađen sa svim merodavnim zahtevima direktiva i evropskim odredbama dole navedenim:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
U (mesto):	MARCO-EN-BAROEUL
Datum (dan/mesec/godina):	2022-03-01
Direktor marke Domyos:	Karolin LANIGAN

LV	EK ATBILSTĪBAS DEKLARĀCIJA
Ierīces nosaukums:	Initial Run
Ierīces funkcija:	skrejceļš
Modelis:	8734772
Tips:	4491372
Šī ierīce atbilst visām attiecīgajām prasībām, kas noteiktas šādās Eiropas direktīvās un standartos:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Sagatavots (vieta):	MARCO-EN-BAROEUL
Datums (diena/mēnesis/gads):	2022-03-01
Domyos zīmola direktore:	Caroline LANIGAN

EL	ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ CE
Όνομασία προϊόντος:	Initial Run
Λειτουργία προϊόντος:	Διαδρόμος
Μοντέλο:	8734772
Τύπος:	4491372
Το προϊόν αυτό πληροί το σύνολο των σχετικών απαιτήσεων των παρακάτω ευρωπαϊκών οδηγιών και προτύπων:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Συντάχθηκε στην (τόπος):	MARCO-EN-BAROEUL
Ημερομηνία (ημέρα/μήνας/έτος):	2022-03-01
Δεσφυνήτης του εμπορικού σήματος Domyos:	Caroline LANIGAN

BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ
Наименование на продукта:	Initial Run
Функция на продукта:	Бягаща пътека
Модел:	8734772
Вид:	4491372
Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Издадена в (място):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Дата (ден/месец/година):	2022-03-01
Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN

VI	TUYEN BO EC VE SU PHU HOP
Tên sản phẩm:	Initial Run
Chức năng sản phẩm:	Máy chạy bộ
Mô-đen:	8734772
Loại:	4491372
Sản phẩm này tuân thủ tất cả các yêu cầu liên quan về các chỉ thị và tiêu chuẩn Châu Âu sau:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Được cấp tại (nơi):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Ngày (Ngày/tháng/năm):	2022-03-01
Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ZT	EC規範遵從聲明
產品名稱:	Initial Run
產品功能:	跑步機
型號:	8734772
類別:	4491372
此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
發行(地點):	MARCOQ-EN-BAROEUL
日期(日/月/年):	2022-03-01
DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN

AR	إقرار مطابقة المنتج لاشتراطات أسواق الاتحاد الأوربي
اسم المنتج:	Initial Run
وظيفة الجهاز:	جهاز المشاية الكهربائية
الموديل:	8734772
النوع:	4491372
يتوافق هذا المنتج مع كافة المتطلبات ذات الصلة والخاصة بالتوجيهات والمعايير القياسية الأوروبية التالية:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
صادر في (مكان):	MARCOQ-EN-BAROEUL
التاريخ (يوم/شهر/سنة):	2022-03-01
مدير علامة التجارية: DOMYOS	Caroline LANIGAN

KK	СЪИЖЕСТІК ДЕКЛАРАЦІЯСЫ
Өнімнің атауы:	Initial Run
Өнімнің функциясы:	жүгіру жолағы
Үлгі:	8734772
Түрі:	4491372
Бұл өнім келесі Еуропалық директивалар мен стандарттардың барлық талаптарына сәйкес келеді:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Жасалған (жері):	МАРК-АН-БАРЕЛЬ
Күні (күні/айы/жылы):	2022-03-01
DOMYOS бренд-директоры:	Каролин ЛАНИГАН

ID	PERNYATAAN KESE-SUAIAN CE
Nama produk:	Initial Run
Fungsi produk:	Treadmill
Model:	8734772
Jenis:	4491372
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Dibuat di (tempat):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	2022-03-01
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN

TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
ชื่อผลิตภัณฑ์:	Initial Run
ฟังก์ชันการทำงาน:	ลู่วิ่งไฟฟ้า
รุ่น:	8734772
ประเภท:	4491372
ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
ออกใน (สถานที่ตั้ง):	MARCOQ-EN-BAROEUL
วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	2022-03-01
ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN

RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ СЕ
Название изделия:	Initial Run
Назначение изделия:	беговая дорожка
Модель:	8734772
Тип:	4491372
Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующих европейских директив и норм:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Место составления:	МАРК-АН-БАРЕЛЬ
Дата (день/месяц/год):	2022-03-01
Директор по бренду DOMYOS:	Каролин ЛАНИГАН

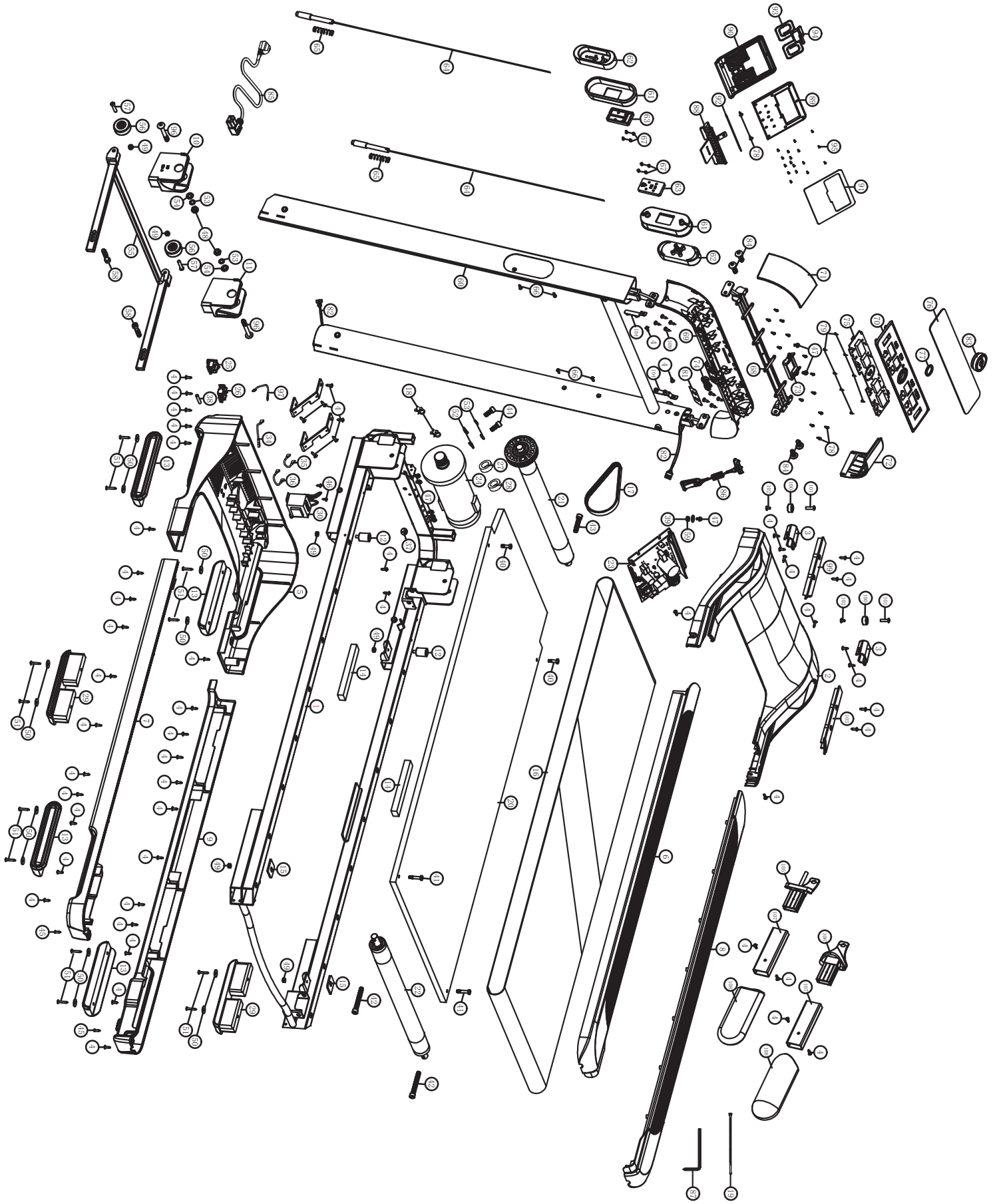
ZH	EC符合性声明
产品名称:	Initial Run
产品功能:	跑步机
型号:	8734772
类型:	4491372
本产品符合以下欧盟指令及标准:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
发布地点:	MARCOQ-EN-BAROEUL
日期(日/月/年):	2022-03-01
DOMYOS品牌经理:	Caroline LANIGAN

KO	EC 준수성 성명
제품명:	Initial Run
제품 기능:	러닝머신
모델:	8734772
유형:	4491372
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구 사항을 준수하고 있습니다:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
제조지(장소):	MARCOQ-EN-BAROEUL
일자(연/월/일):	2022-03-01
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN

UK	ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО ВІДПОВІДНІСТЬ СЕ
Назва продукту:	Initial Run
Призначення продукту:	бігова доріжка
Модель:	8734772
Тип:	4491372
Цей продукт відповідає всім вимогам європейських директив і норм, зазначених нижче:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Вироблено (місце):	МАРК-АН-БАРЕЛЬ (ФРАНЦІЯ)
Дата (день/місяць/рік):	2022-03-01
Директор бренду DOMYOS:	Каролін ЛАНИГАН (Caroline LANIGAN)

JA	EC適合宣言書
製品名:	Initial Run
製品の機能:	トレッドミル
型:	8734772
種類:	4491372
本製品は以下のEC指令および基準のすべての関連要件に適合しています:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
発効地:	MARCOQ-EN-BAROEUL
発効日(日/付/都市):	2022-03-01
DOMYOSブランドマネージャー:	Caroline LANIGAN

KM	សេចក្តីប្រកាសស្តីពីសុពលភាពរបស់ EC
ឈ្មោះផលិតផល:	Initial Run
មុខងារផលិតផល:	ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណ
គំរូ:	8734772
ប្រភេទ:	4491372
ផលិតផលនេះអនុលោមទៅតាមតម្រូវការដែលពាក់ព័ន្ធទាំងអស់នៃសេចក្តីណែនាំ និងស្តង់ដារអន្តរជាតិខាងក្រោម:	2006/42/CE 2006/95/EU 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
ធ្វើនៅ (ទីកន្លែង):	MARCOQ-EN-BAROEUL
កាលបរិច្ឆេទ (ថ្ងៃ/ខែ/ឆ្នាំ):	2022-03-01
អ្នកគ្រប់គ្រងម៉ាក DOMYOS:	Caroline LANIGAN



INITIAL RUN

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Órizzze meg az útmutatót

Observați să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kılavuzu muhafaza edin

Išsaugokite originalią instrukciją.

Originalno uputstvo za čuvanje

Instrukcija, kas jāsavlauc

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтауға тиісті нұсқаулық

Сохраните это руководство

Оригінал інструкції слід зберегти

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

应妥善保管指示说明

保管するように注意してください

請妥善保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

التعليمات بهذه احتفظ

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59660 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķīnā - Származási ország Kína - صنع في الصين

CAN Décathlon Canada Inc, DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 **USA** Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565

1 treadmill **2** tapis de course **3** Cinta para correr **4** Laufband **5** Tapis roulant **6** Loopband **7** Passadeira de corrida **8** Bieżnia **9** Futópad **10** Běžecský pás **11** Löpband **12** Traka za trčanje **13** Tekalna steza **14** Bégimo takelis **15** Skriešanas trenižieris **16** Пьтека за бягане **17** 跑步機 **18** 踏歩機 Treadmill **19** ترد ميل - مشاية رياضية

Pack Ref: 4701662

