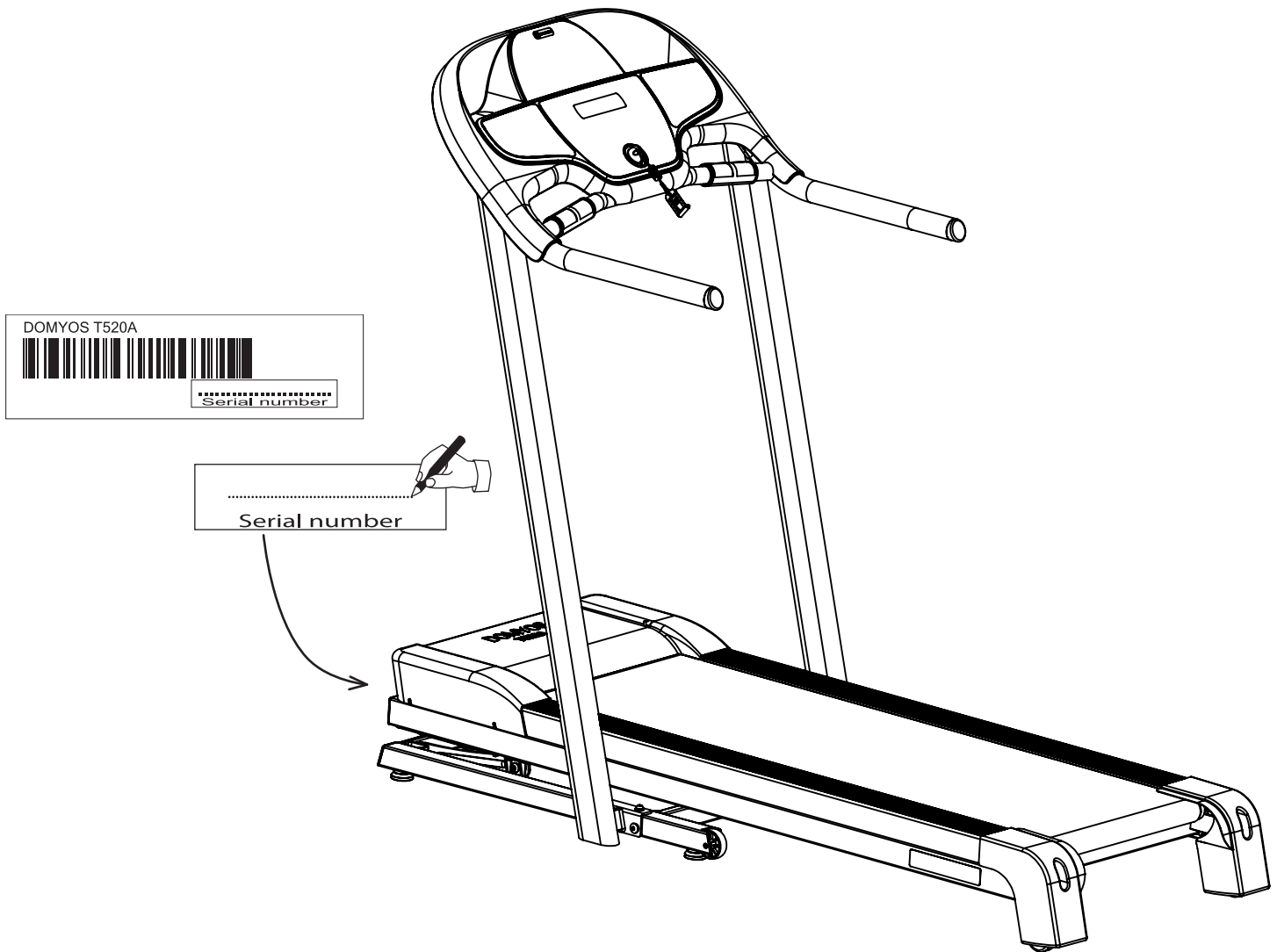


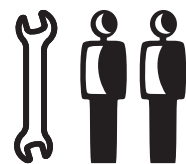
# T520B



**T520B**  
62 kg / 136.7 lbs  
163 x 73 x 138 cm  
64.2 x 28.7 x 54.3 in



**MAXI**  
130 kg  
286 lbs



45 min

**DOMYOS**

<b>EN</b>	Treadmill - USE .....	12
<b>FR</b>	Tapis de course - UTILISATION .....	13
<b>ES</b>	Cinta de correr - UTILIZACIÓN .....	14
<b>DE</b>	Laufband - VERWENDUNG .....	15
<b>IT</b>	Tapis roulant - UTILIZZO .....	16
<b>NL</b>	Loopband - GEBRUIK .....	17
<b>PT</b>	Passadeira - UTILIZAÇÃO .....	19
<b>PL</b>	Bieżnia - UŻYTKOWANIE .....	20
<b>HU</b>	Futópad - HASZNÁLAT .....	21
<b>RO</b>	Bandă de alergare - UTILIZAREA .....	22
<b>SK</b>	Bežecký pás - POUŽITIE .....	24
<b>CS</b>	Běžecký pás - POUŽÍVÁNÍ .....	25
<b>SV</b>	Löpband - ANVÄNDNING .....	26
<b>BG</b>	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА .....	27
<b>HR</b>	Traka za trčanje - UPORABA .....	29
<b>SL</b>	Tekalna steza - UPORABA .....	30
<b>EL</b>	Διάδρομος - ΧΡΗΣΗ .....	31
<b>TR</b>	Koşu bandı - KULLANIM .....	32
<b>RU</b>	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ .....	33
<b>VI</b>	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG .....	35
<b>ID</b>	Treadmill - PENGGUNAAN .....	36
<b>ZH</b>	跑步机 - 使用方式 .....	37
<b>JA</b>	トレッドミル - 使用 .....	38
<b>ZT</b>	跑步機 - 使用方式 .....	39
<b>TH</b>	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน .....	40
<b>KO</b>	러닝머신 - 사용법 .....	41
<b>KM</b>	ວຽງຄູ່ສາຍໄຟຟ້າ ກູ້ອາ - ການໃຊ້ .....	42
<b>AR</b>	الاستعمال - الكهربائية المشية جهاز .....	44
<b>FA</b>	استفاده - : تردمیل .....	45



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 - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИС - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد

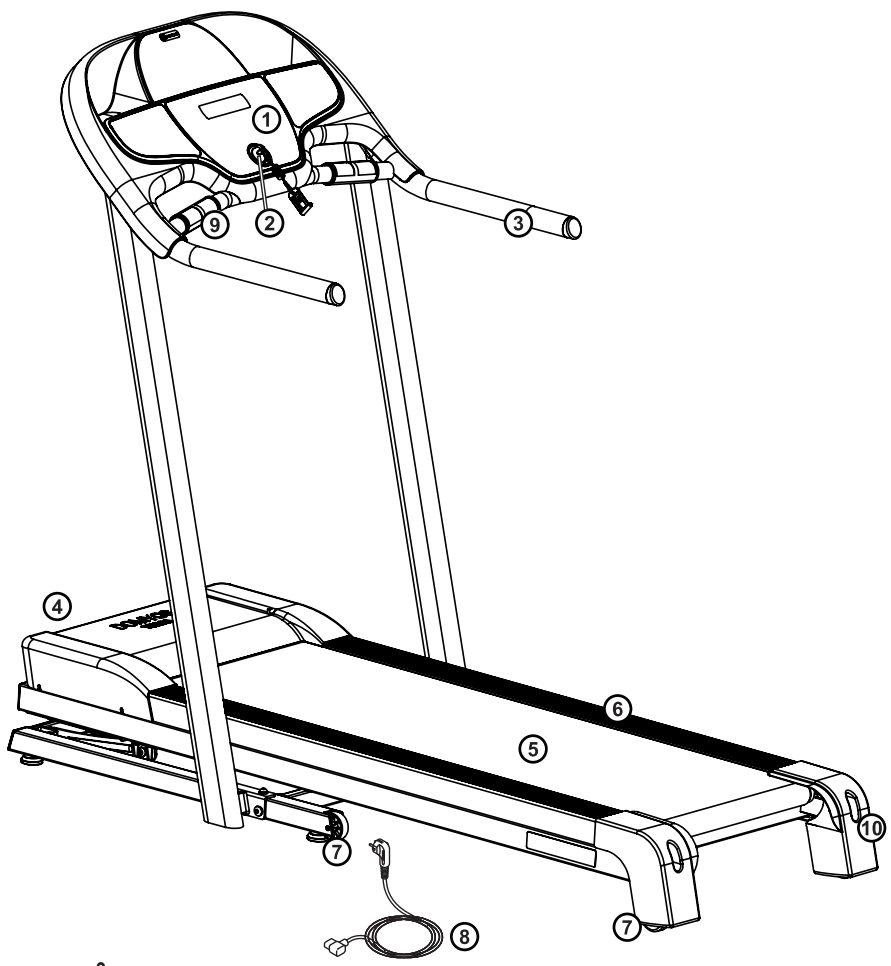


WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

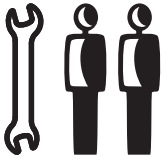
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
EN Console	Safety key	Handrail	Master switch	Treadmill belt	Footrest	Castors	Power cord	Pulse sensors
FR Console	Clé de sécurité	Barre de maintien	Interrupteur principal	Bande de course	Repose-pieds	Roulettes de déplacement	Cordon d'alimentation	Capteurs de pulsations
ES Consola	Llave de seguridad	Barra de sujeción	Interruptor principal	Cinta de correr	Reposapiés	Ruedas de desplazamiento	Cable de alimentación	Sensores de pulso
DE Konsole	Sicherheitsschlüssel	Haltestange	Hauptschalter	Lauffläche	Fußraste	Transportrollen	Stromkabel	Pulssensoren
IT Console	Chiave di sicurezza	Barra di tenuta	Interruttore principale	Nastro di corsa	Poggiapiedi	Rotelle di spostamento	Cavo d'alimentazione	Sensori di pulsazioni
NL Console	Veiligheidsleutel	Steunstang	Hoofdschakelaar	Loopband	Voetensteun	Transportwiel'tjes	Elektriciteitsnoer	Hartslagsensoren
PT Consola	Chave de segurança	Barra de suporte	Interruptor principal	Passadeira de corrida	Descanso para pés	Rodinhas de deslocação	Cabo de alimentação	Sensores de pulsação
PL Konsola	Klucz zabezpieczający	Uchwyt	Wyłącznik główny	Pas bieżny	Oparcia stóp	Kółka do przemieszczania	Kabel zasilający	Czujnik tętna
HU Konzol	Biztonsági kulcs	Tartórúd	Főkapcsoló	Futófelület	Lábtartó	Görgők a mozgatóshoz	Tápkábel	Pulzuszékelők
RO Consolă	Cheie de siguranță	Bară de susținere	Întreprător principal	Bandă de alergare	Suport pentru picioare	Rotițe de deplasare	Cablu de alimentare	Senzori de pulsații
SK Konzola	Bezpečnostný kľúč	Operačný tyč	Hlavný vypínač	Bežecký pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska	Napájací kábel	Pulzné snímače
CS Konzole	Bezpečnostní klíč	Madlo	Hlavní vypínač	Běžící pás	Stupačky	Přemistňovací kolečka	Napájecí kabel	Tepové senzory
SV Konsol	Säkerhetsnyckel	Stödstång	Huvudbrytare	Löpbånd	Fotstöd	Transporthjul	Elsladd	Pulssensorer
BG Конзола	Ключ за безопасност	Дръжка	Основен бутон	Бягаща лента	Стъпненка	Колелца за преместване	Захранващ кабел	датчици за пулс
HR Konzola	Sigurnosni ključ	Ručka za držanje	Glavni prekidač	Traka za trčanje	Odmorište za noge	Kotači premještanje	Kabel za napajanje	Senzor otkucaja srca
SL Konzola	Varnostni ključ	Drog za uteži	Glavno stikalo	Tekaški trak	Naslanjalo za noge	Kolesca za premikanje	Napajalni kabel	Senzorji za merjenje srčnega utripa
EL Κονσόλα	Κλειδί ασφαλείας	Μπάρα κρατήματος	Γενικός διακόπτης	Λιμάντας	Υποπόδιο	Τροχήσκοι	Καλώδιο τροφοδοσίας	αισθητήρας παλμών
TR Konsol	Güvenlik anahtarı	Tutunma barı	Ana Kumanda anahtarı	Koşu bandı	Ayak dayama yeri	Hareket makaraları	Güç kablosu	Nabız sensörleri
RU Консоль	Ключ безопасности	Поручень	Основной выключатель	Беговое полотно	Подножки	Транспортировочные ролики	Сетевой кабель	датчики пульса
VI Bàn điều khiển	Chìa khóa an toàn	Thanh vịn	Công tắc chính	Thảm chạy	Chỗ để chân	Bánh lăn	Dây điện	Thiết bị cảm biến xung
ID Monitor	Kunci pengaman	Pegangan tangan	Công tắc chính	Belt	Pijakan kaki	Roda	Kabel listrik	Sensor detakan jantung
ZH 控制面板	安全钥匙	横向握杆	主开关	传送带	置脚处	移动滑轮	电源线	脉搏传感器
JA 本体	セキュリティキー	筋トレバー	主電源	ランニングベルト	フットレスト	移動用キャスター	電源コード	脈拍センサー
ZT 控制面板	安全鑰匙	橫向握桿	主開關	傳送帶	置腳處	移動滑輪	電源線	脈搏感測器
TH ตัวเครื่อง	กุญแจนิรภัย	บาร์ออกกํลึงกล้ามเนื้อ	สวิตช์เปิด/ปิดหลัก	ลู่วิ่ง	ที่พนักเท้า	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	สายไฟ	เซนเซอร์วัดชีพจร
KO 콘솔	안전키	난간	마스터 스위치	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴	전원 코드	심박 센서
KM ບຸລະກຳ	ຕຸ້ມປ້ອງສຸກເສດ	ນິ້ງຄຳບຸກ	ບຸກມາດ	ເຄດາຕຽມລຸ້ນຄຳກູຢູຣ໌	ຜືນຕີຄຳກູຣ໌	ວິຊຍາ	ເຄມືຢູຄອຊ໌	ເວຕິນເຕກລູບອັດເມກເຕຍຊ
AR التحكم لوحة	أمان مفتاح	تثبيت قضيب	رئيسي قاطع	مشي سير	القدمين مسند	النقل بكرات	الكهرباء كبل	النض حساسات
FA کنسول	ایمنی کلید	دستگیره مخصوص نرده	اصلی کلید	تردمیل تسمه	زیرپایی	صندلی چرخزیر	برق سیم	ضربان حسگرهای

**10**

EN Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
FR Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
ES Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
DE Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche.
IT Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
NL Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband
PT Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
PL Śruba regulacji wyśrodkowania i naprężenia pasa bieżnego
HU A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
RO Şuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare
SK Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
CS Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
SV Justerskruv för centrerings och spänning av löpbandet
BG Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента
HR Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje
SL Nastavitveni vijaki za centriranje in napenjanje tekaškega traku
EL Κοχλίας ρύθμισης κεντρίσματος και τάσης του λιμάντα
TR Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası
RU Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
VI Vít điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy
ID Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt
ZH 传送带对中及张紧度调节螺丝
JA センタリング & ランニングベルトの張り具合調節ビス
ZT 傳送帶對中及張緊度調校螺絲
TH ปูไมปรับค่าความสมดุลและค่าเสียดทานของลู่วิ่ง
KO 중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력
KM ບຸລະກຳປັບຄ່າສະຫມຸດແລະຄ່າສູດກູຢູຣ໌ໃນຄຳກູຣ໌ຄຳກູຣ໌
AR المشي سير وشد المشاية تمرکز لضبط ملولية مسامير
FA تردیل تسمه کشش تنظیم و مرکز در مهره تنظیم

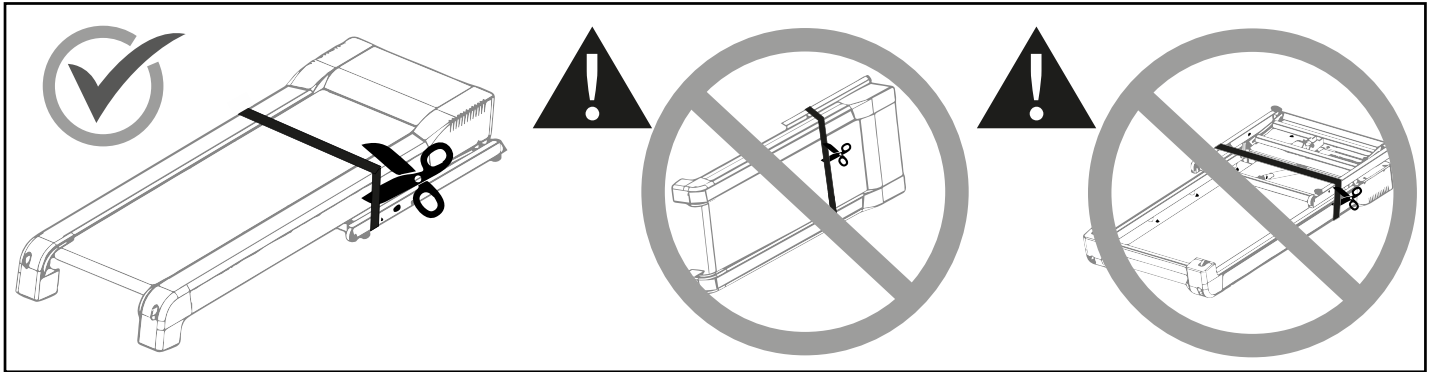


# ASSEMBLY



45 MIN.

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ -  
MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJK - Láp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組み立  
て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 - සියුම් - التركيب - الفرد



**A**  **X8**

**B**  **X4**

**C**  **X8**

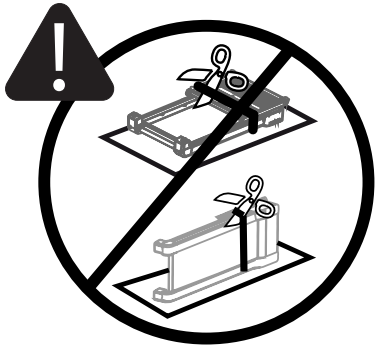
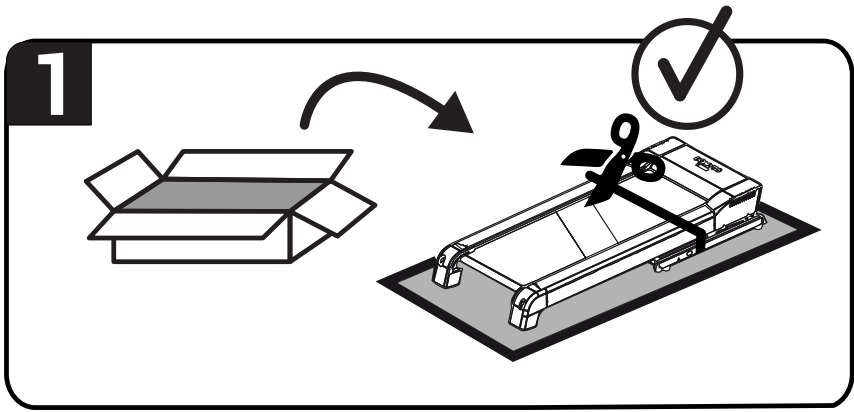
**D**  **X8**

**E**  **X5**

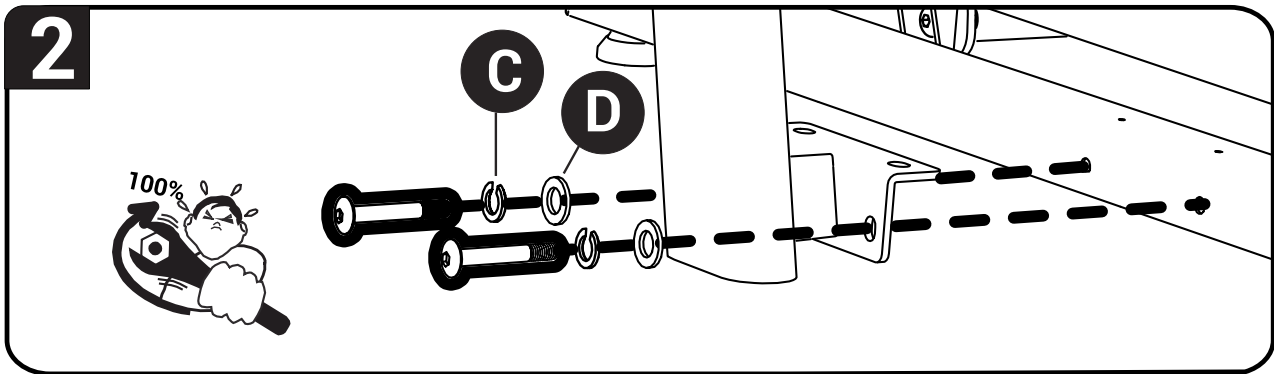
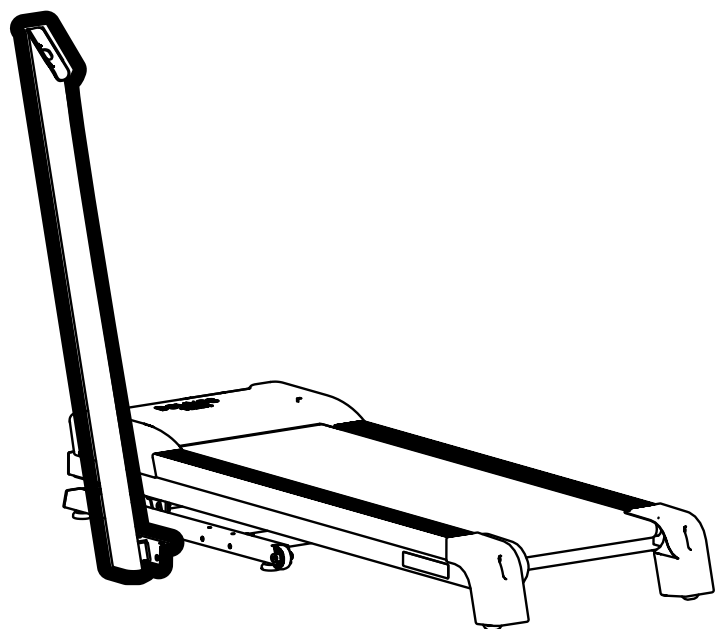
 **X1**



**1**

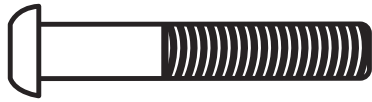


- A** 
- C** 
- D** 
- X2**



**2**

**A**



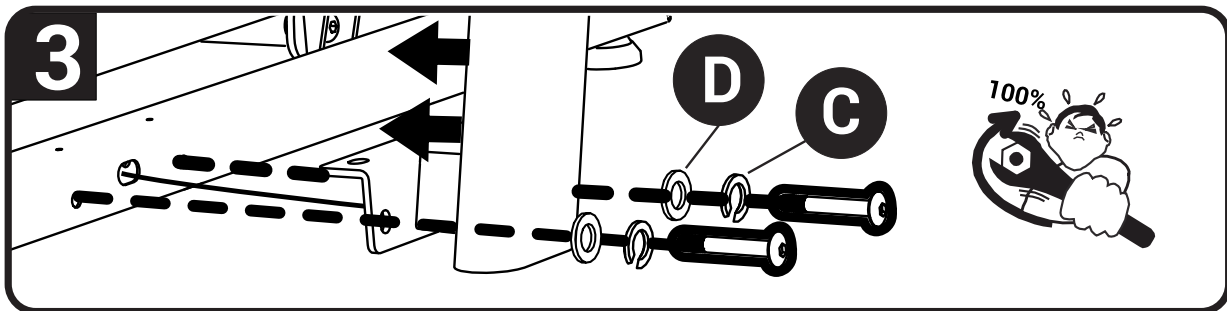
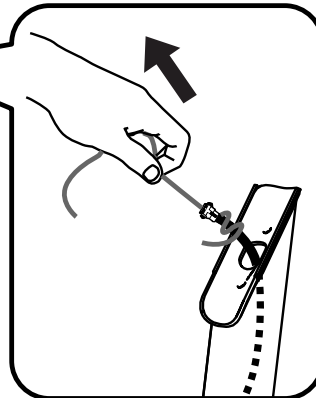
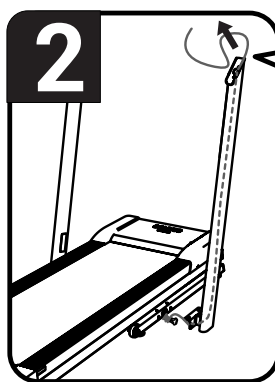
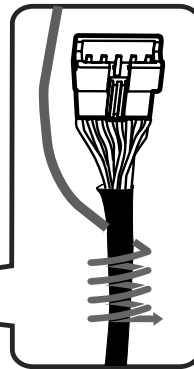
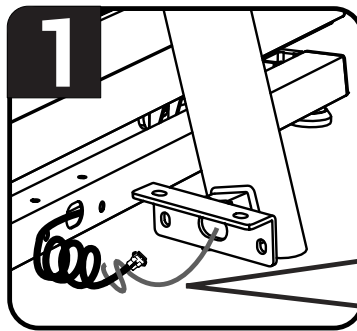
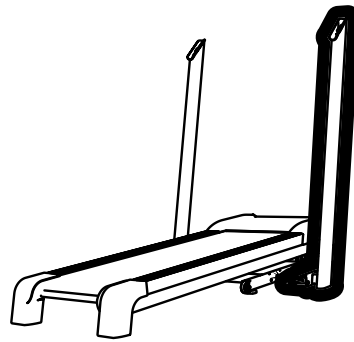
**C**



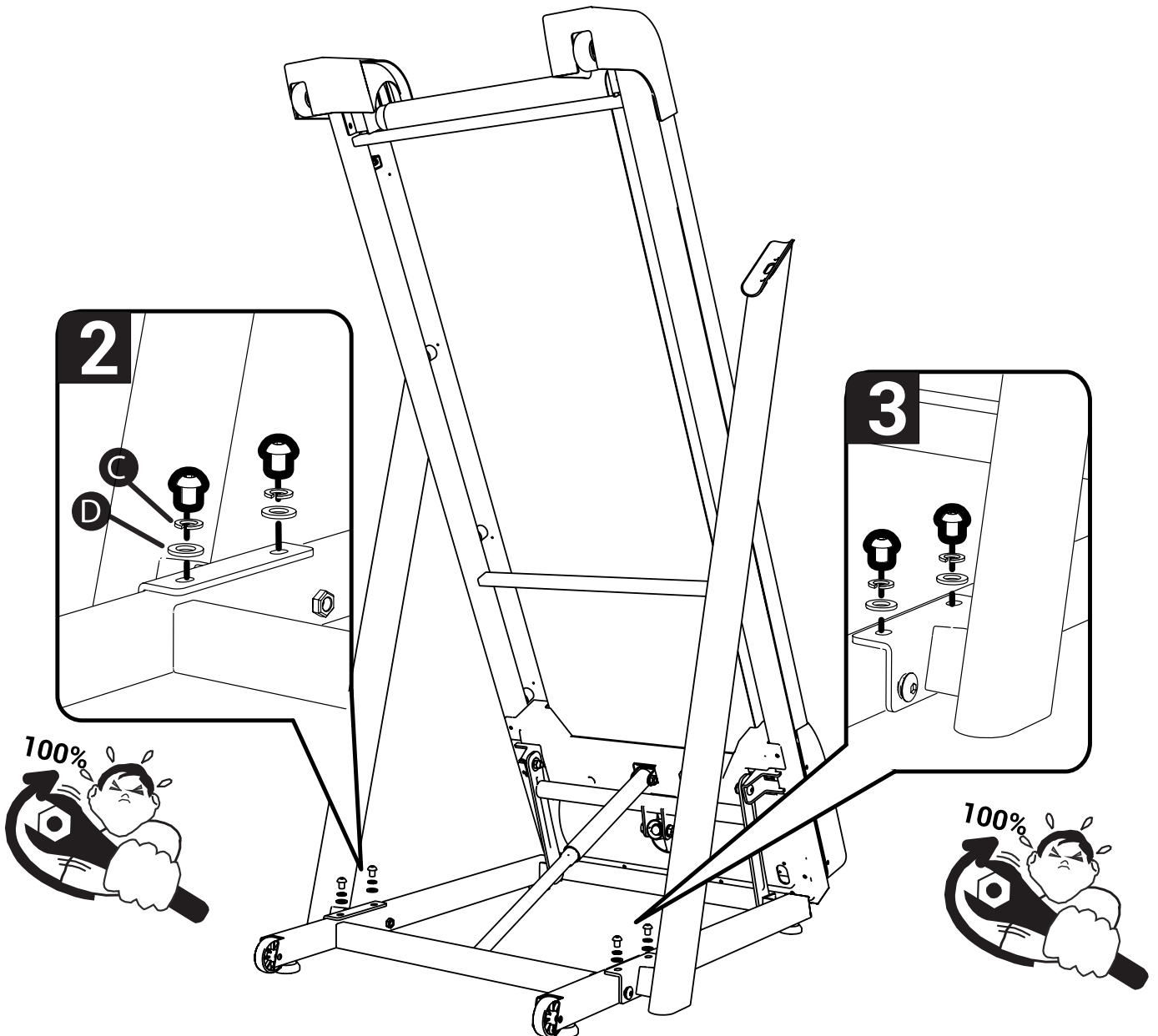
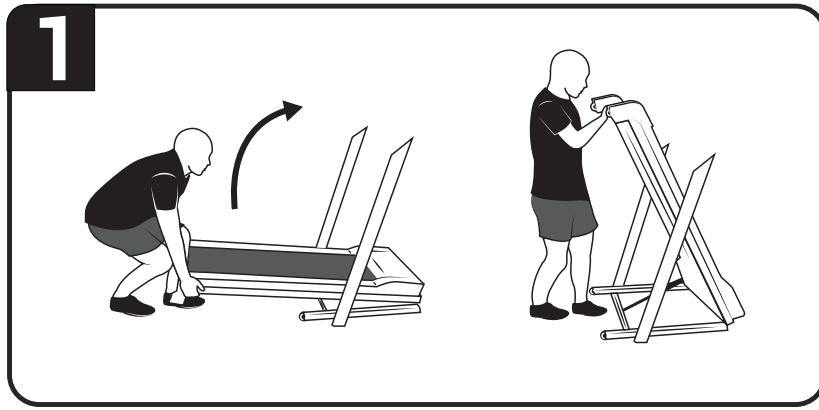
**D**



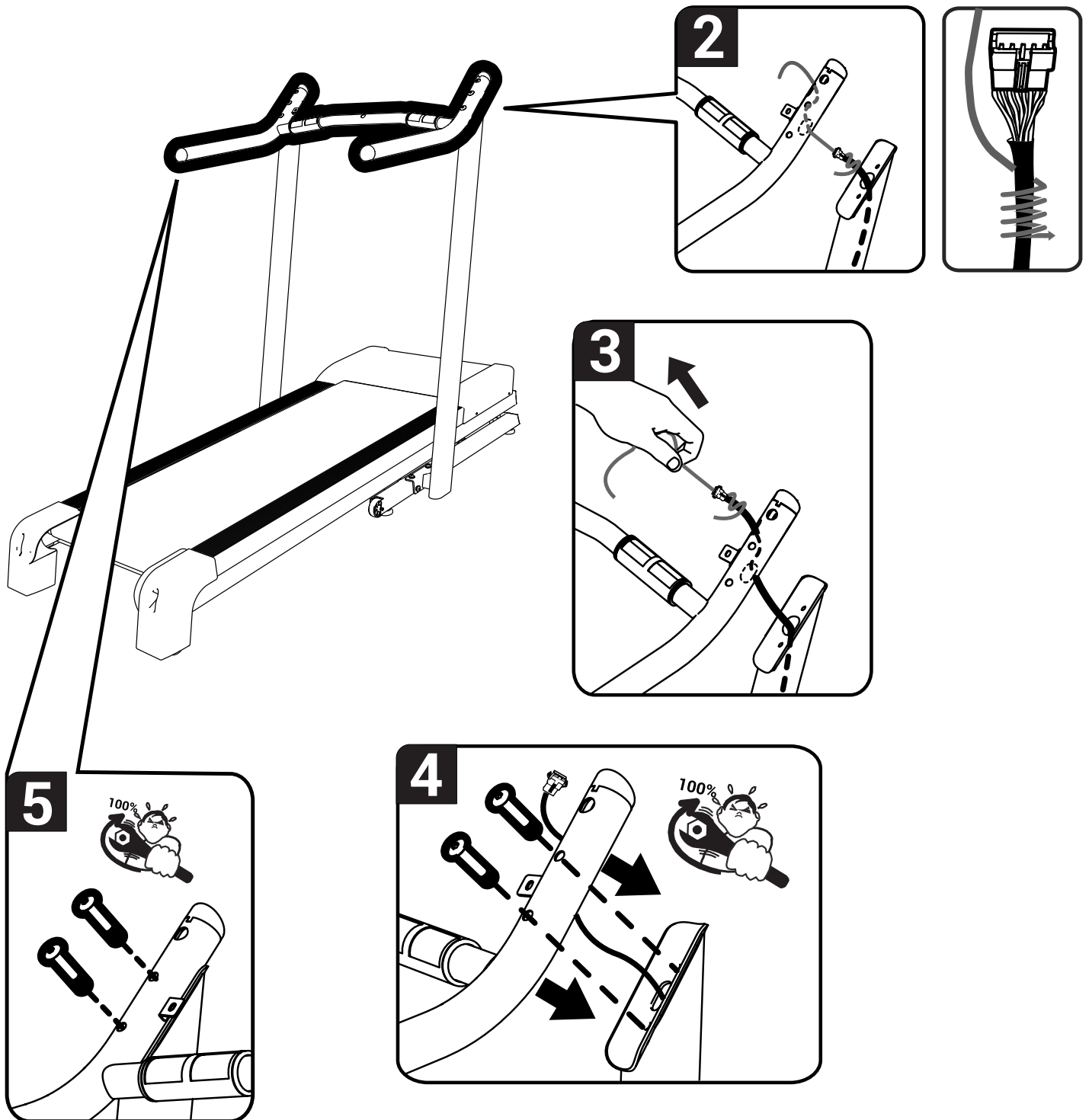
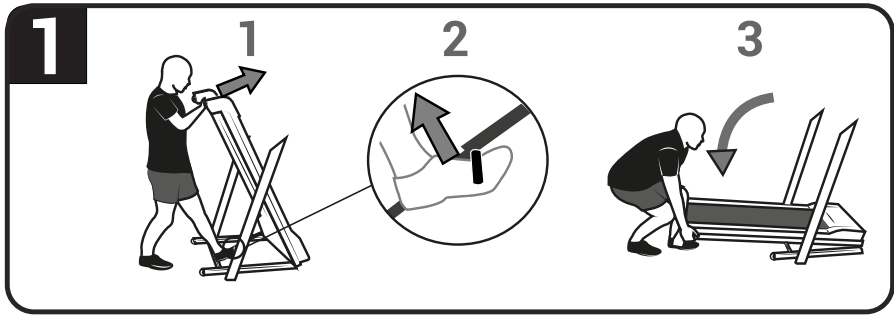
**X2**



**3**

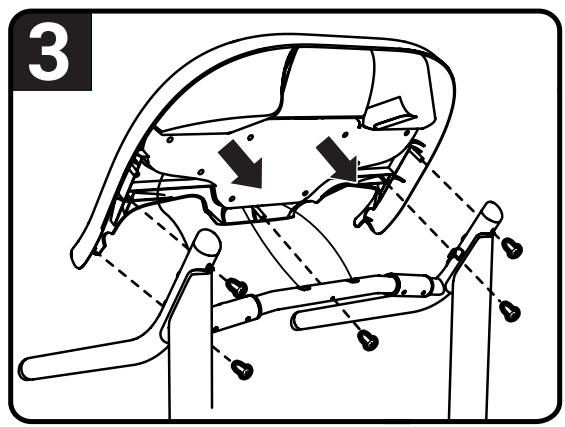
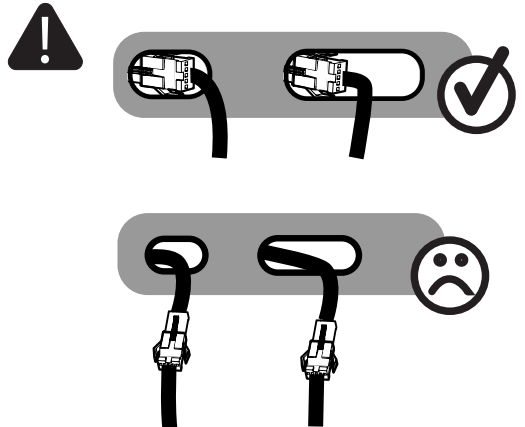
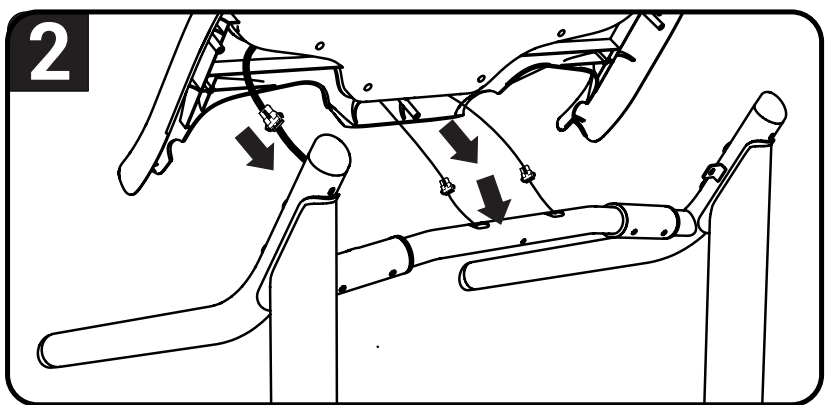
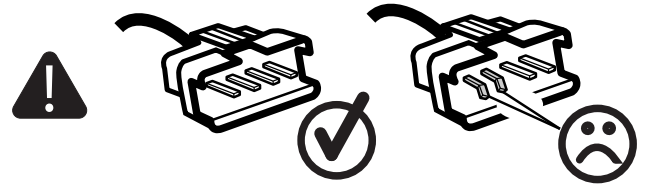
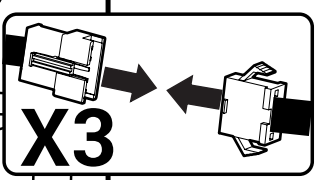
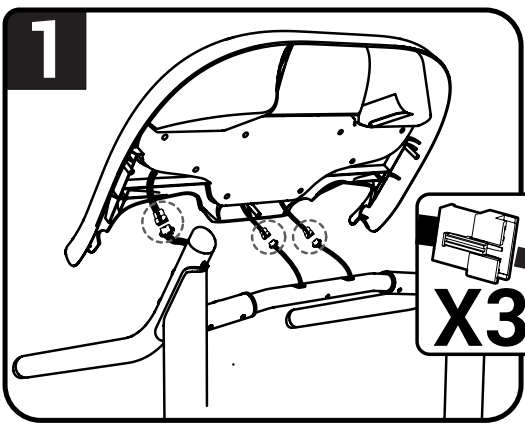
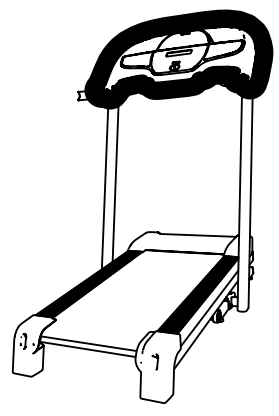


**4**



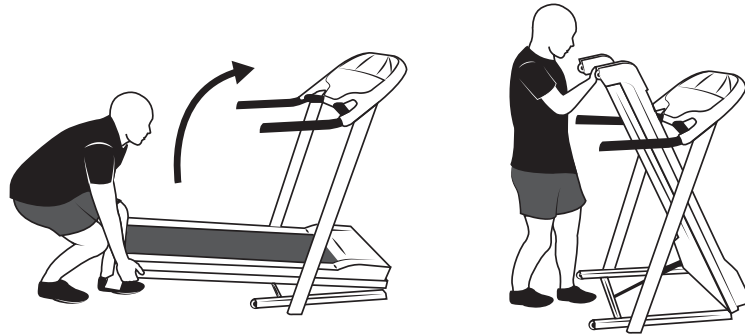
**5**

 **E X5**



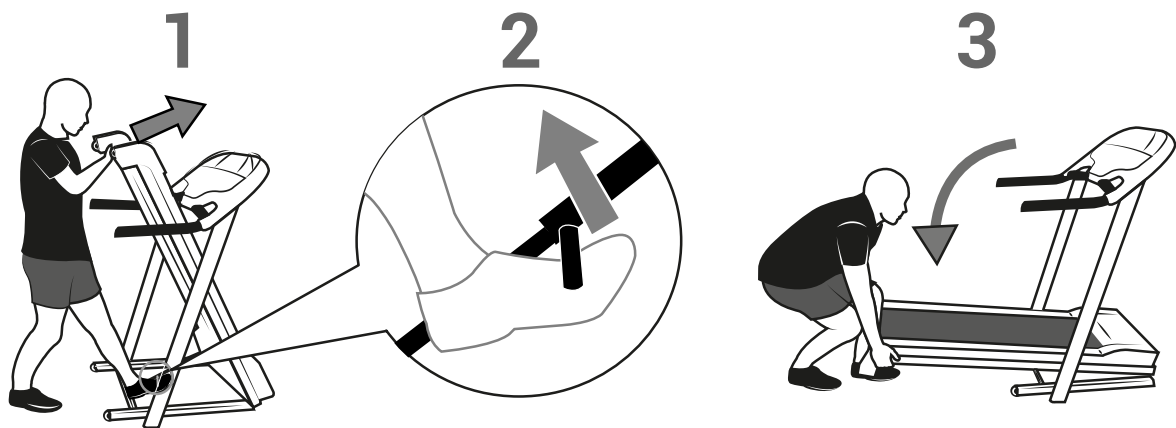
# FOLDING

PLIAGE - PLEGADO - EINKLAPPEN - CHIUSURA - UITKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - HOPFÄLLNING - СГЪВАНЕ - SKLAPANJE - Zlaganje - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - KATLAMA - СКЛАДЫВАНИЕ - Gấp lại - MELIPAT - 折叠 - 折りたたみ - 折叠 - การพับ - 접기 - طي - تاژدن



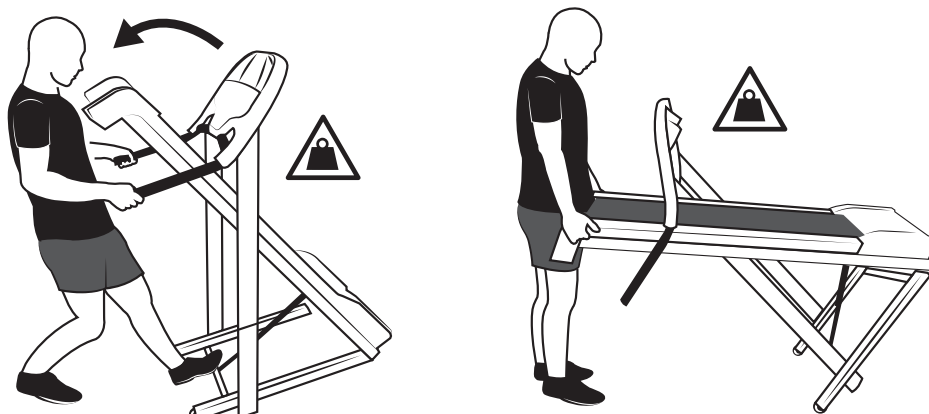
# UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKŁADANIE - KIHAJTÁS - DEPLIERE - ROZKŁADANIE - ROZKŁÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - РАЗГЪВАНЕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ΑΝΟΙΓΜΑ - AÇMA - РАСКЛАДЫВАНИЕ - Mò ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 펼기 - តប្រដាប់ - الفرد - بازکردن



# MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - ПРЕМЕСТВАНЕ - PREMJEŠTANJE - Premikanje - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ΗΑΡΕΚΕΤ ΕΤΜΕ - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - Di chuyển - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - ផ្លាស់ទី - النقل - محصول کردن جابجا



# PROGRAMMES

PROGRAMMES - PROGRAMAS - PROGRAMME - PROGRAMMI - PROGRAMMA'S - PROGRAMAS - PROGRAMY - PROGRAMOK - PROGRAMME - PROGRAMY - PROGRAMY - PROGRAM - ПРОГРАМИ - PROGRAMI - PROGRAMI - ПРОГРАММАТА - PROGRAMLAR - ПРОГРАММЫ - CÁC CHƯƠNG TRÌNH - ANEKA PROGRAM - 计划 - プログラム - 模式 - โปรแกรม - 프로그램 - برنامه - البرامج - ها برنامه



Speed (km/h)

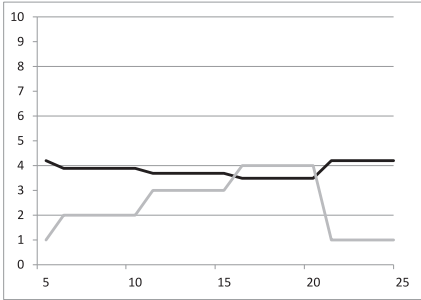
VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VELOCIDADE - PREDKOŠĆ - SEBESSÉG - VITEZÁ - RYCHLOST - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA - HITROST - TAXYTHTA - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - სიჩქარე - السرعة - سرعت



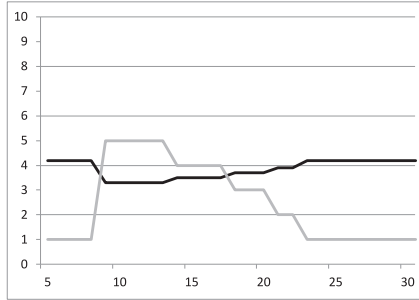
Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DÖLÉSSZÖG - INCLINARE - NÁKLON - NÁKLON - LUTNING - ΗΑΚΛΟΗ - NAGIB - VZPON - ΚΛΙΣΗ - EĞİM - ΗΑΚΛΟΗ - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 傾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - Թեմադրություն - الميل معدل - شیب

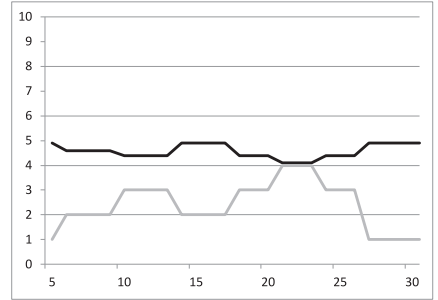
## HEALTH 1



## HEALTH 2



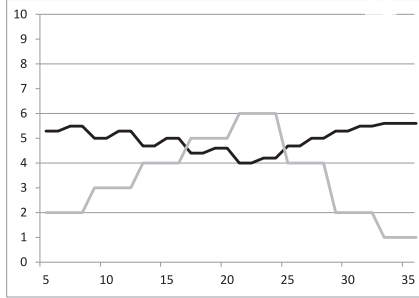
## HEALTH 3



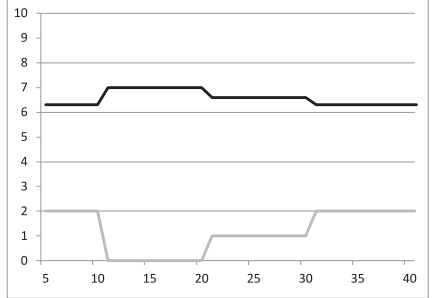
## HEALTH

SANTÉ - SALUD - GESUNDHEIT - SALUTE - GEZONDHEID - SAÚDE - ZDROWIE - EGÉSZSÉG - SÁNÁTATE - ZDRAVIE - ZDRAVÍ - HÁLSA - ЗДРАВЕ - ZDRAVLJE - ZDRAVJE - ΥΓΕΙΑ - SAĞLIK - ЗДОРОВЬЕ - SỨC KHỎE - KESEHATAN - 健康 - 健康 - 健康 - สุขภาพ - 건강 - 健康 - سلامتی - الصحة

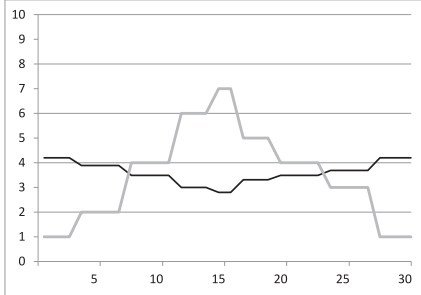
## HEALTH 4



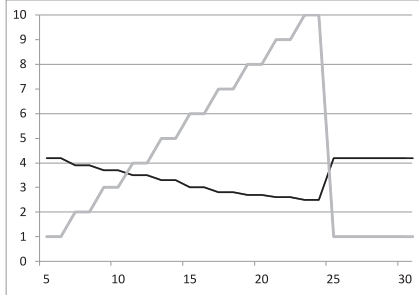
## HEALTH 5



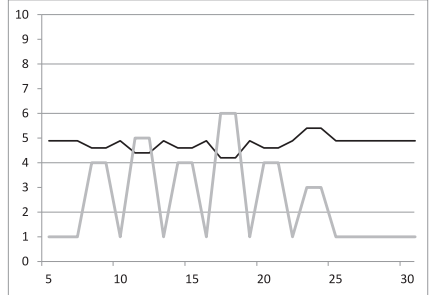
## CALORIE 1



## CALORIE 2



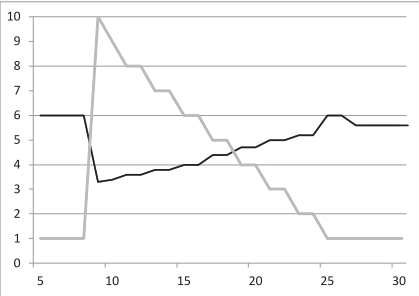
## CALORIE 3



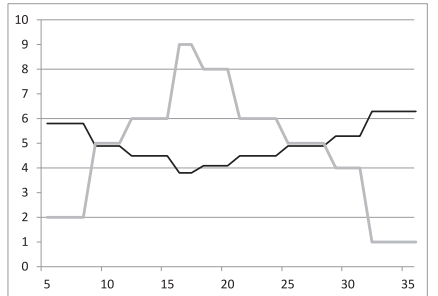
## CALORIE

CALORIE - CALORÍA - KALORIE - CALORIA - CALORIE - CALORIA - KALORIE - KALÓRIA - CALORIE - KALÓRIE - KALORIE - KALORI - ΚΑΛΟΡΙΑ - KALORIJE - KALORIJE - ΘΕΡΜΙΔΑ - KALORI - ΚΑΛΟΡΙ - CALORIE - CA LO - KALORI - 卡路里 - カロリー - 卡路里 - कैलरी - 칼로리 - 卡路里 - کالری - حراري سعير

## CALORIE 4



## CALORIE 5





Thank you for choosing a DOMYOS product and for placing your trust in us. Whether you are a beginner or experienced, DOMYOS helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, decathlon.com. 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:

- Improve your breathing and cardiovascular system
- Keep in shape
- Rehabilitate with suitable exercises
- Lose weight when combined with a suitable diet

## TECHNICAL CHARACTERISTICS

This treadmill has been designed for walking and running 1 to 13km/h. It features a motorised incline system that goes from 0 to 10% enabling you to intensify the effort and burn more calories. The running surface is 43cm x 121cm. Your treadmill has 6 display functions: time, distance, speed, incline, calories and heart rate, directly on the console. To assist you in your practice, 10 programs are pre-recorded in the console and classified by category: 5 «Health Wellness» programs, 5 «Burn calories» programs.

The power consumption of the treadmill can range from 750 to 850 watts for a 90 kg user at 13 km/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 13 km/h, without runners). Noise emission under load is higher than without load. This treadmill is designed to be used up to 5h a week.

## START-UP

1. Plug in the power cable.
2. Switch the circuit breaker, located near the power cable, to the «I» position.
3. Position yourself on the treadmill, with your feet on the foot rails.
4. Attach the safety key clip to your clothing.
5. Insert safety key into designated slot on the console.
6. Your screen lights up and displays GO
7. Your treadmill is ready for use!

## USING THE CONSOLE



Adjustment of the incline in increments of 0.5%



START / PAUSE button to start and pause your session



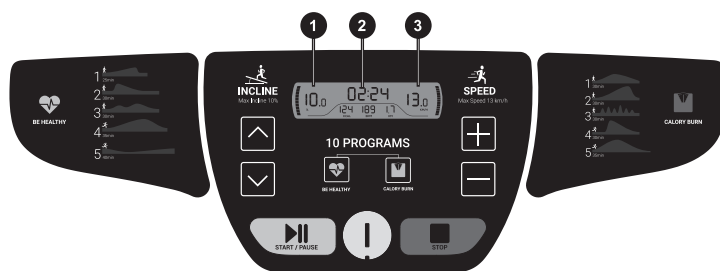
Selection of «Health Wellness» programs 1 to 5



Practice time  
Indicator display: calories, distance, duration of session, and heart rate in beats per minute



Display of the incline from 0 to 10%



Adjustment of speed in increments of 0.1km/h and in increments of 0.5km/h with a long press



STOP button to stop the session



Selection of «Burn calories» programs 6 to 10



Speed display from 1 to 13km/h

## CHANGE UNITS MI/KM, CHECK DISTANCES AND DURATION OF USE

To access the configuration screen, keep pressing the button button while inserting the safety key.

Screen 1 :Modification of the speed indicator in Km/h or Mi/h

Select the desired unit using the keys buttons: km/h or mi/h Confirm your selection by pressing the button, you will go to screen 2.

Screen 2 :The total number of kilometres or miles run by the treadmill. Press the button to go to screen 3.

Screen 3 :The treadmill's total number of hours.

You can return to the main screen at any time by pressing

## 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 startup/welcome screen on the console, press the several times.

Press the button to activate the beep / Press the button to deactivate the beep

## PULSE SENSORS

You can take your heartbeats at the beginning and end of the exercise by placing each of your palms on the pulse sensors. An estimate of your heart rate will appear on the screen and adjust after a few seconds. This measure is an indication and in no case a medical guarantee.

## QUICK START

The quick start mode allows you to exercise without following a specific program, by managing the speed and distance for yourself. Select quick start mode: Press and your session automatically begins at 1km/h and 0% incline.

## PROGRAMMES

This treadmill offers 10 pre-recorded programs that vary the speed and incline (See page 8 ). The programs are divided into 2 goal categories:

- 5 Health Wellness programs: Keep moving, gain muscle tone, improve breathing capacity.
- 5 Burn calories programs: Workout with the aim of losing body fat during or after exercise.

The programs are divided into several segments. Each segment corresponds to a time, speed and incline setting. Please note: two successive segments can have the same settings. At any time during the program, you can modify the speed or incline to suit your level.

## PROGRAM SELECTION:

You can only select a program when your treadmill is stationary. Select your goal by pressing the corresponding button -

The displays show the program number, the total duration of the program, maximum speed and maximum incline in the program.

Repeatedly press the same button to scroll through the program numbers and find the one you want. The SPEED CONTROLS let you adjust the maximum speed of the selected program and the INCLINE CONTROLS let you adjust the maximum incline of the selected program. This new data will be applied proportionally to the whole program. Press to start the program. To exit the Programs menu and return to the home screen, press

## RECOMMENDATIONS FOR USE

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:** You are advised to perform stretching movements after each session in order to relax your muscles and to recover more effectively.

FR

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 decathlon.com. 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 :

- Améliorer sa respiration et son système cardio vasculaire
- Se rééduquer avec des exercices adaptés
- Entretien sa forme
- 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 13km/h Il est doté d'un système d'inclinaison motorisé allant de 0 à 10% permettant d'intensifier l'effort et brûler davantage de calories. La surface de course est de 43cm x 121cm. Votre tapis de course dispose de 6 fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, inclinaison, calories, fréquence cardiaque directement sur la console. Pour vous accompagner dans votre pratique, 10 programmes sont pré enregistrés dans la console et répartis par catégories : 5 programmes «Santé Bien être», 5 programmes «Perte de calories».

La consommation électrique du tapis de course peut varier de 750 à 850 watts, pour un utilisateur de 90 kg à 13km/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 13 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.

## MISE EN MARCHÉ

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

## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

**1** Réglage de l'inclinaison par incréments de 0,5%

**2** Bouton START / PAUSE pour démarrer et mettre en pause votre séance

**3** Réglage de la vitesse par incréments de 0,1km/h et par incréments de 0,5km/h avec un appui long

Bouton STOP pour arrêter la séance

Sélection des programmes «Santé Bien être» de 1 à 5

Sélection des programmes «Perte de calories» de 6 à 10

Temps de pratique

**2** Affichage des indicateurs : calories, distance, durée de la séance, et fréquence cardiaque en battements par minute

**1** Affichage de l'inclinaison de 0 à 10%

**3** Affichage de la vitesse de 1 à 13km/h

## CHANGER LES UNITES MI/KM, VERIFIER LES DISTANCES ET TEMPS D UTILISATION

Vous pouvez accéder aux écrans de paramètres en restant appuyé sur le bouton tout en insérant la clé de sécurité.

Ecran 1 : Modification de l'indicateur de vitesse en Km/h ou Mi/h

Sélectionner l'unité désirée en utilisant les touches : km/h et mi/h Valider votre sélection en appuyant sur le bouton , vous arrivez sur l'écran 2.

Ecran 2 : Le nombre total de kilomètres ou de miles accomplis par le tapis de course. En appuyant sur le bouton , vous irez à l'écran 3.

Ecran 3 : Le nombre total d'heures de fonctionnement du tapis de course.

Vous pouvez à tout moment revenir sur l'écran principal en appuyant sur .

## 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 votre action a été correctement prise en compte. Vous pouvez désactiver ce bip sonore : Rendez-vous sur l'écran de démarrage/d'accueil de la console en appuyant plusieurs fois sur le bouton .

Appuyez sur le bouton pour activer le bip sonore / Appuyez sur le bouton pour désactiver le bip sonore

## CAPTEURS DE PULSATIONS

Vous pouvez prendre vos pulsations cardiaques en début et en fin d'exercice en posant chacune de vos paumes sur les capteurs de pulsations. Une estimation de votre fréquence cardiaque apparaîtra à l'écran et s'ajustera après quelques secondes. Cette mesure est une indication et en aucun cas une caution médicale.

## DEMARRAGE RAPIDE

Le mode démarrage rapide vous permet de pratiquer sans suivre un programme spécifique en gérant vous même la vitesse et la durée. Sélection du mode démarrage rapide: Appuyez sur et votre séance débute automatiquement à 1km/h et 0% d'inclinaison.

## PROGRAMMES

Ce tapis de course propose 10 programmes pré enregistrés faisant varier vitesse et inclinaison (Voir page 8) Les programmes sont divisés en 2 catégories d'objectif :

- 5 programmes Santé Bien être : Se maintenir en mouvement, gagner en tonicité, améliorer ses capacités respiratoires.
- 5 programmes Perte de calories : Travail visant la perte de masse grasse durant ou après l'effort.

Les programmes sont divisés en plusieurs segments. A chaque segment correspond un réglage de durée, de vitesse et d'inclinaison. Attention: deux segments successifs peuvent avoir les mêmes réglages. A tout moment en cours de programme, vous avez la possibilité de modifier la vitesse ou l'inclinaison afin de l'ajuster par rapport à votre niveau.

## SÉLECTION DES PROGRAMMES:

Vous avez la possibilité de sélectionner un programme uniquement lorsque votre tapis est à l'arrêt. Sélectionnez votre objectif en appuyant sur le bouton correspondant -

Les afficheurs indiquent le numéro du programme, la durée totale du programme, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale prévue dans ce programme.

Appuyez de façon répétée sur le même bouton pour faire défiler les numéros des programmes et rechercher celui qui vous intéresse. La COMMANDES DE VITESSE permet d'ajuster la vitesse maximale du programme sélectionné et la COMMANDES D'INCLINAISON permet d'ajuster l'inclinaison maximale du programme sélectionné. Ces nouvelles données seront appliquées proportionnellement à l'intégralité du programme. Appuyez sur  pour démarrer le programme. Pour sortir du menu Programmes et revenir à l'écran d'accueil, appuyez sur .

## CONSEILS D'UTILISATION

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 aérobie 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 essouffement).

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).

**Étirements** : Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

## ES

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS. Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com), donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

## 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:

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

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta cinta ha sido diseñada para caminar y correr 1 a 13km/h Cuenta con un sistema de inclinación motorizado que va desde 0 a 10% lo que permite intensificar el esfuerzo y quemar más calorías. La superficie de la cinta tiene 43 cm x 121 cm. La cinta cuenta con 6 funciones de visualización: tiempo, distancia, velocidad, inclinación, calorías y ritmo cardiaco, directamente en la consola. Para acompañarte en tu práctica, hay 10 programas prerregistrados en la consola y clasificados por categorías: 5 programas de «Salud y bienestar» 5 programas de «Pérdida de calorías».

El consumo de energía de la cinta de correr puede variar de 750 a 850 vatios para un usuario de 90 kg a 13 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 13 km/h, sin correedores). El nivel de ruido es superior con carga. Esta cinta de correr está diseñada para usarse hasta 5h a la semana.

## PUESTA EN MARCHA

1. Conecte el cable de alimentación.
2. Lleve el interruptor situado junto al cable de alimentación a la posición «I».
3. Colóquese sobre el reposapiés de la cinta de correr.
4. Enganche la pinza de la llave de seguridad a su ropa.
5. Inserte la llave de seguridad en el lugar previsto para ello en la consola.
6. La pantalla se ilumina y muestra GO
7. La cinta ya está lista para utilizar.

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Ajuste de la inclinación en incrementos de 0,5%



Ajuste de la velocidad en incrementos de 0,1 km/h y en incrementos de 0,5 km/h con una pulsación larga



Botón START/PAUSE para iniciar y pausar la sesión



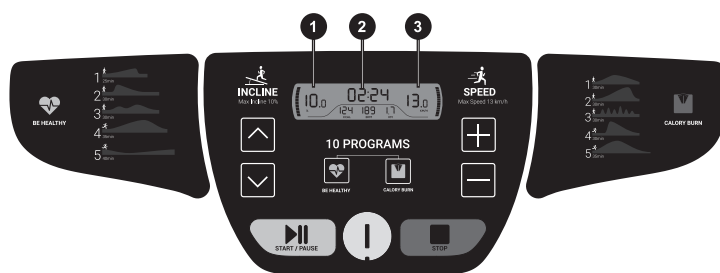
Selección de los programas «Salud y bienestar», 1 a 5



2 Tiempo de practica  
Indicadores de la pantalla: calorías, distancia, duración de la sesión y frecuencia cardiaca en latidos por minuto



1 Inclinación de 0 a 10%



Botón STOP para detener la sesión



Selección de los programas «Pérdida de calorías», 6 a 10




3 Visualización de la velocidad de 1 a 13 km/h

## CAMBIAR UNIDADES MI/KM, CONTROLAR LAS DISTANCIAS Y TIEMPO DE USO


Para acceder a la pantalla de configuración, mantén pulsado el botón  mientras inserta la tecla de seguridad.

Pantalla 1 :Modificación del indicador de velocidad en Km/h o Mi/h


Selecciona la unidad deseada con los botones   : km/h y mi/h Al confirmar la selección pulsando el botón  se pasa a la pantalla 2.



Pantalla 2 :El número total de kilómetros o millas recorridos en la cinta de correr. Pulse el botón  para ir a la pantalla 3.

Pantalla 3 :El número total de horas de la cinta de correr.

Siempre puedes volver a la pantalla principal pulsando .

## ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO EN LA CONSOLA:


Cuando presiona un botón en la consola, un pitido le notifica que su acción se ha tenido en cuenta. Puede desactivar este pitido: Para acceder a la pantalla de inicio/bienvenida en la consola, pulse varias veces .

Pulse el botón  para activar el pitido / Pulse el botón  para desactivar el pitido

## SENSORES DE PULSO



Puede tomar los latidos de su corazón al comienzo y al final del ejercicio colocando cada una de sus palmas en los sensores de pulso. Una estimación de tu ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla y se ajustará luego de unos segundos. Esta medida es una indicación y en ningún caso una garantía médica.

## INICIO RÁPIDO

El modo de arranque rápido te permite entrenar sin seguir un programa específico gestionando tú mismo la velocidad y la duración. Selecciona el modo Inicio rápido: Pulsa  y la sesión se inicia automáticamente con 1 km/h y 0% de inclinación.



## PROGRAMAS

Esta cinta de correr ofrece 10 programas pregrabados que varían la velocidad y la inclinación (Ver la page 8. ). Los programas se dividen en 2 categorías objetivo:

-  5 programas de salud y bienestar: Mantente en movimiento, gana tono muscular, mejora la capacidad respiratoria.
-  5 programas de quema de calorías: Entrenamiento con el objetivo de perder grasa corporal durante el ejercicio o después del ejercicio.

Los programas se dividen en varios segmentos: Cada segmento corresponde a un ajuste de tiempo, velocidad e inclinación. Ten en cuenta: dos segmentos sucesivos pueden tener los mismos ajustes. La velocidad o inclinación se puede modificar en cualquier momento durante el programa para adaptarse a tu nivel.

## SELECCIÓN DEL PROGRAMA:

Solo se puede seleccionar un programa cuando la cinta está parada. Selecciona tu objetivo pulsando el botón correspondiente  - .

La pantalla muestra el número de programa, la duración total del programa, la velocidad máxima y la inclinación máxima del programa.

Pulsa repetidamente el mismo botón para desplazarte a través de los números de programa hasta encontrar el que deseas. Los CONTROLES DE VELOCIDAD permiten ajustar la velocidad máxima del programa seleccionado y los CONTROLES DE INCLINACIÓN permiten ajustar la inclinación máxima del programa seleccionado. Estos nuevos datos se aplicarán proporcionalmente a todo el programa. Pulsa  para iniciar el programa. Para salir del menú Programas y volver a la pantalla principal, pulsa .

## RECOMENDACIONES DE USO

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).

**Estiramiento**: Después de cada sesión se recomienda realizar movimientos de estiramiento sesión con el fin de relajar los músculos y conseguir una recuperación más efectiva.



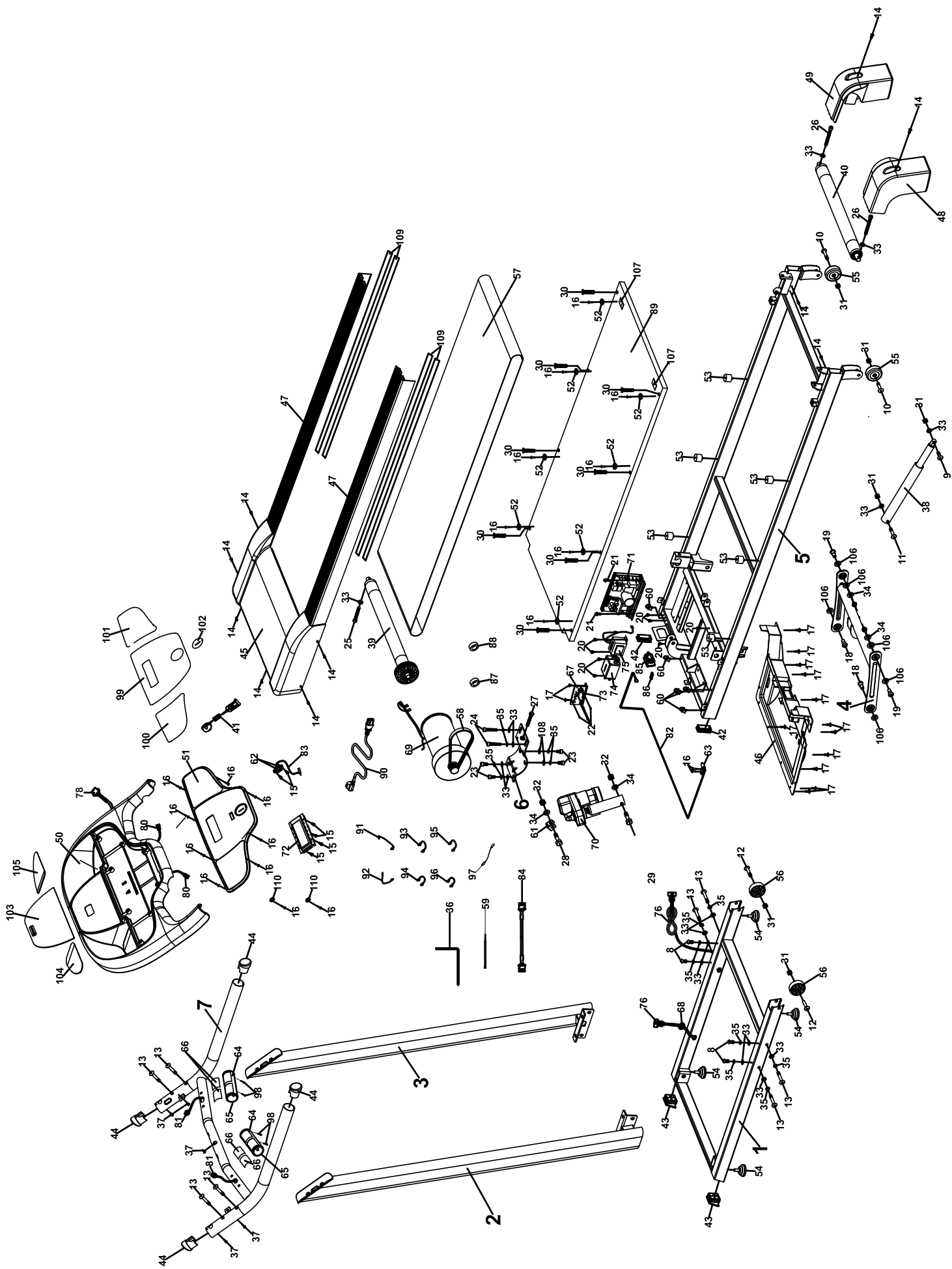
# AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVIZIO POSVETA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST- VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİŞİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - 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 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

<b>UK</b> Do you need assistance? Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	<b>FRANCE</b> Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).	<b>ESPAÑA</b> ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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 ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).	<b>ITALIA</b> Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scortino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.	<b>BELGIQUE</b> Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
<b>NEDERLAND</b> Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	<b>PORTUGAL</b> Necessita de assistência? Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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.	<b>DEUTSCHLAND</b> Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	<b>BELGIË</b> Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	<b>中国</b> 你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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。

<b>EN - OTHER COUNTRIES</b> Need help? Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>FR - AUTRES PAYS</b> Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>ES - OTROS PAÍSES</b> ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>DE - ANDERE LÄNDER</b> Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>IT - ALTRI PAESI</b> Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.
<b>NL - ANDERE LANDEN</b> Hulp nodig? Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	<b>PT - OUTROS PAÍSES</b> Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>PL - INNE KRAJE</b> Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	<b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b> Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.	<b>RO - ALTE ȚĂRI</b> Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.
<b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b> Potrebujete asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b> Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	<b>SV - ANDRA LÄNDER</b> Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	<b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b> Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.	<b>HR - OSTALE ZEMLJE</b> Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

<b>SL - DRUGE DRŽAVE</b> DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	<b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b> Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή του εμπορίου καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	<b>TR - DİĞER ÜLKELER</b> Yardıma mi ihtiyacınız var? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	<b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b> Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	<b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b> Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo mình chứng mua hàng.
<b>ID - NEGARA LAIN</b> Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	<b>ZH - 其他国家</b> 需要帮助？ 请登陆 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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处咨询。	<b>JA - その他の国</b> ヘルプが必要ですか？ サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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。	<b>ZT - 其他國家</b> 需要幫助？ 請登陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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處諮詢。	<b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b> ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์
<b>KO - 기타 국가</b> 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장 의 프론트 데스크를 방문하십시오.	<b>KM - ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា</b> តើអ្នកអាចរកឃើញនៅលើគេហទំព័រ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ឬទេ? ឬទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលរបស់អ្នកកាន់កាប់ទិញ។	<b>AR - دول أخرى</b> هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل على غير موقعنا الإلكتروني <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> تكلفه بالانترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء	<b>FA - سایر کشورها</b> به کمک نیاز دارید؟ تنها با هزینه اتصال به اینترنت (از طریق وبسایت) <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ما تماس بگیرید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشانی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید.	QR code for website access.



# T520B

**Original instructions to be kept**  
**Notice originale à conserver**  
**Conserve estas instrucciones originales**  
**Originalanleitung für Ihre Unterlagen**  
**Istruzioni originali da conservare**  
**De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden**  
**Manual original a guardar**  
**Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość**  
**Tegye el az eredeti használati utasítást.**  
**Сохраните оригинальную инструкцию**  
**Informații originale care trebuie păstrate**  
**Originál návod uchovať**  
**Originální návod uschovejte**  
**Originalbipacksedel att spara**  
**Запазете оригиналното упътване**  
**Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu**  
**Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu**  
**Shranite originalna navodila**  
**Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης**  
**Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu**  
**Petunjuk asli untuk disimpan**  
**请保留说明书**  
**大切に保管してください**  
**請保留原始說明書**  
**โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน**  
**보관해야 할 사용설명서 원본**  
**يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة**  
**دستورنامه های اصلی گودهداری کنید**

**DECATHLON**

Производитель и адрес, Франция:  
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP  
299  
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France



Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin -  
ผลิตในจีน - الصين صنع في - ساخت چین

Pack Ref : 2739058

# DOMYOS