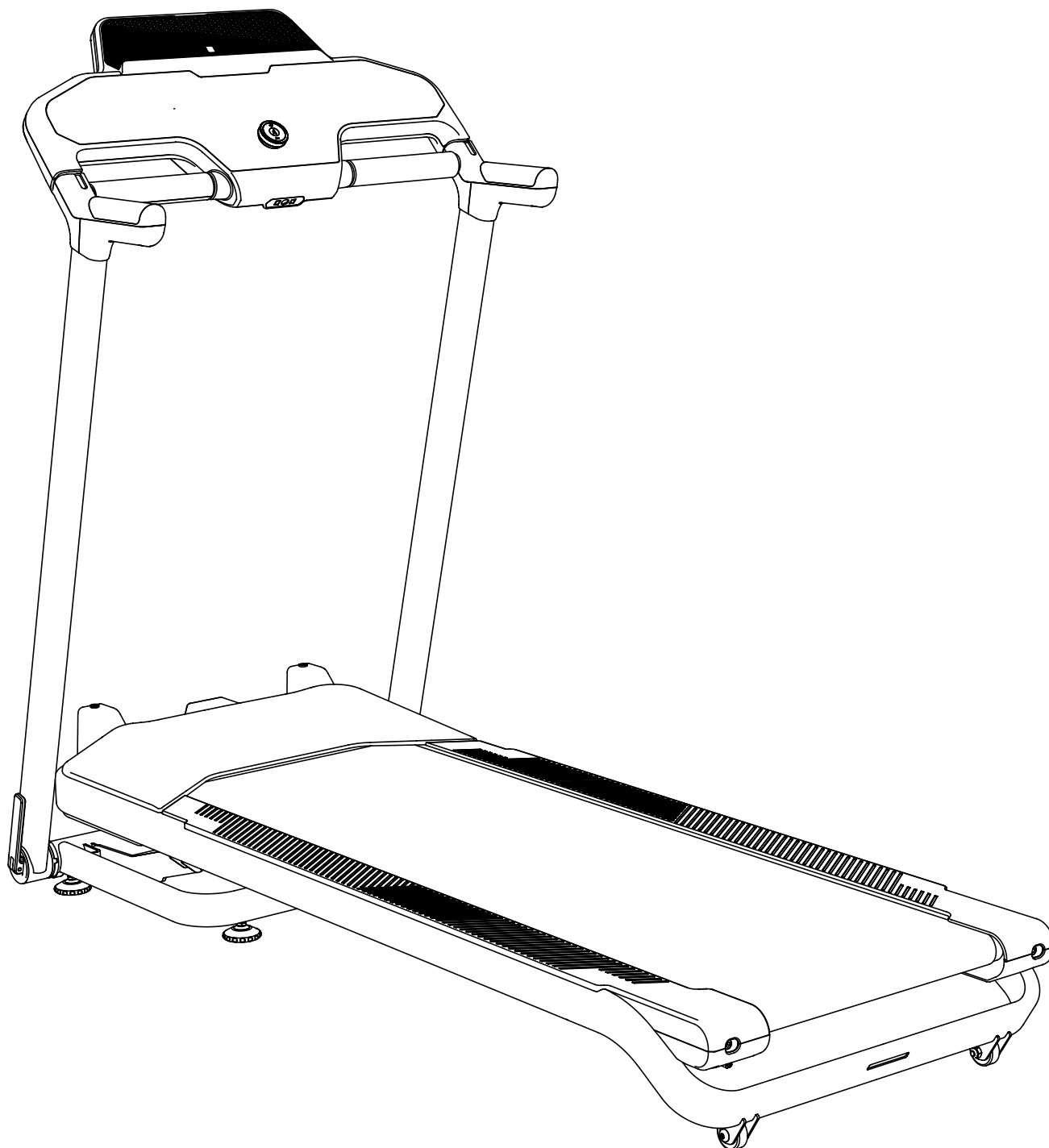


DOMYOS

RUN500



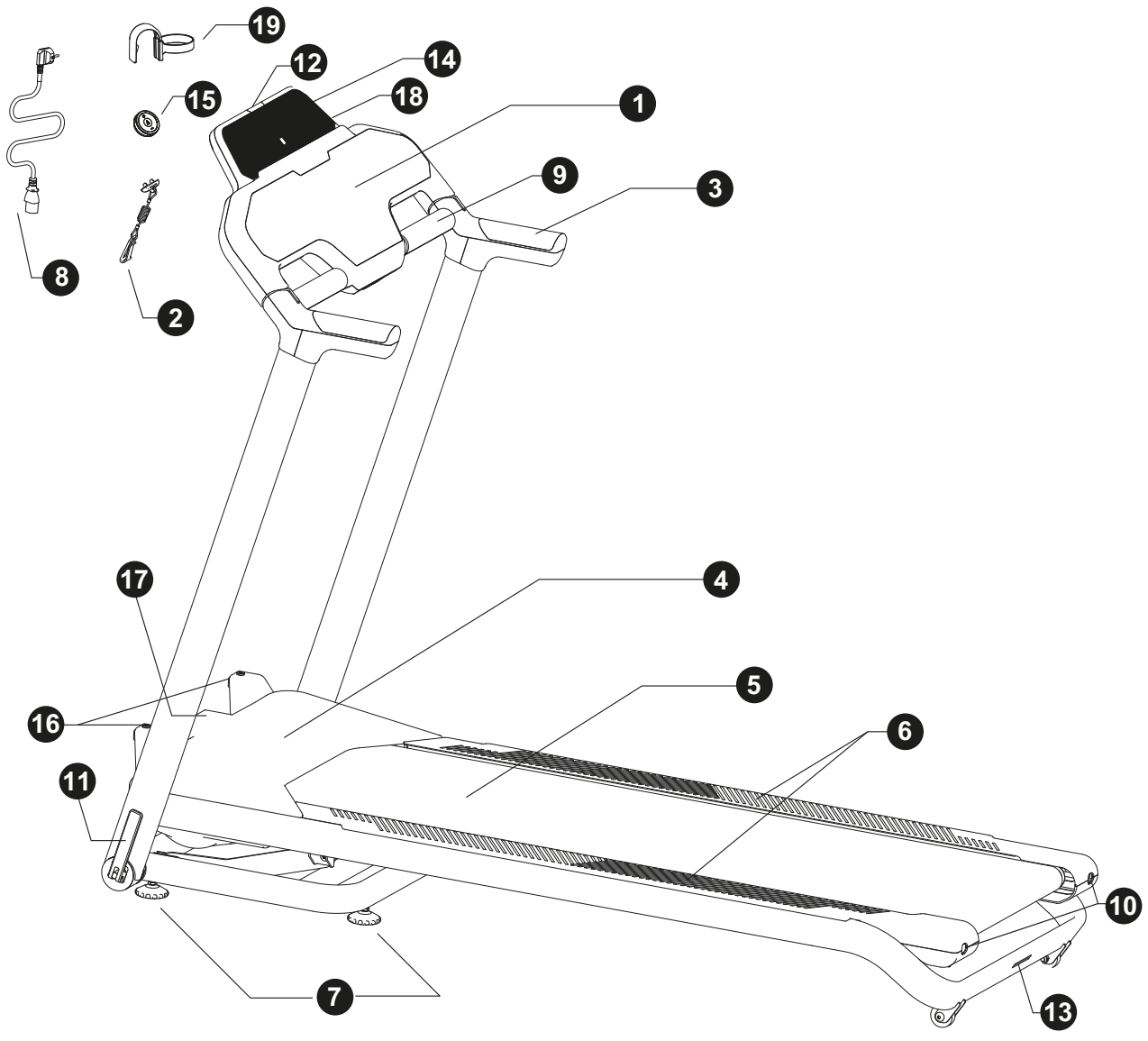
EN - TREADMILL - USE	12
FR - TAPIS - UTILISATION	15
ES - CINTA DE CORRER - USO	18
DE - LAUFBAND - VERWENDUNG	21
IT - TAPIS ROULANT - UTILIZZO	24
NL - LOOPBAND - GEBRUIK	27
PT - PASSADEIRA - UTILIZAÇÃO	30
PL - BIEŻNIA - UŻYTKOWANIE	33
HU - FUTÓPAD - HASZNÁLAT	36
RO - BANDĂ DE ALERGARE - UTILIZARE	39
SK - BEŽECKÝ PÁS - POUŽITIE	42
CS - BĚŽECKÝ PÁS - POUŽITÍ	45
SV - LÖPBAND - ANVÄNDNING	48
HR - TRAKA ZA TRČANJE - UPOTREBA	51
SL - TEKALNA STEZA - UPORABA	54
TR - KOŞU BANDI - KULLANIM	57
LT - BĖGIMO TAKELIS - NAUDOJIMAS	60
SR - TRAKA ZA TRČANJE - UPOTREBA	63
LV - SKREJCEĻŠ - LIETOŠANA	66
ET - JOOKSULINT - KASUTAMINE	69
EL - ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ - ΧΡΗΣΗ	72
BG - БЯГАЩА ПЪТЕКА - УПОТРЕБА	75
KK - ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫ - ПАЙДАЛАНУ	78
RU - БЕГОВАЯ ДОРОЖКА - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	81
UK - БІГОВА ДОРИЖКА - ВИКОРИСТАННЯ	84
VI - MÁY CHẠY BỘ - SỬ DỤNG	87
ID - TREADMILL - PENGGUNAAN	90
ZH - 跑步机 - 使用	93
JA - トレッドミル - 使用法	96
ZT - 跑步機 - 使用方法	99
TH - ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน	102
KO - 러닝머신 - 사용	105
KM - ម៉ាស៊ីនហាត់បូរាណ - ការប្រើប្រាស់	108
AR - مَادَخْتَسَالَا - ةي ابره كلال ةي اش مل ا زاهج	111

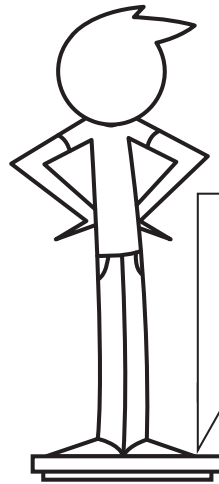
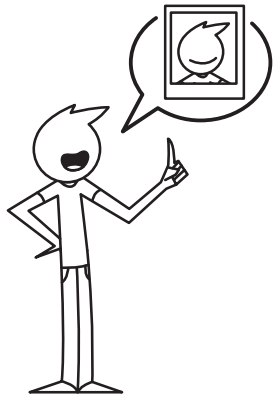


AFTER-SALES SERVICES - SAV - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZI POST-VENDITA - AF-TER-SALES DIENSTEN - SERVIÇOS PÓS-VENDA - OBSŁUGA POSPRZEDAŻNA - VEVŐSZOLGÁLAT - SERVICII POST-VĂNZARE - POPREDAJNÉ SLUŽBY - ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS - EFTERMARKNADSSERVICE - POSTPRODAJNI SERVIS - POPRODAJNE STORITVE - SATIŞ SONRASI SERVIS - APTARNAVIMAS PO PAR-DAVIMO - SERVIS NAKON PRODAJE - PĚCPÁRDOŠANAS PAKALPOJUMI - MŰÜGJÁRGNE TEENINDUS - ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΩΛΗΣΗ - СЛЕДПРОДАЖБЕНО ОБСЛУЖВАНЕ - САТУДАН КЕЙІНГІ ҚЫЗМЕТТЕР - ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - DỊCH VỤ HẬU MÃI - LAYANAN PURNAJUAL - 售后服务 - アフターセールサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - AS 서비스 - សេវាកម្មក្រោយពេលលក់ - خدمات ما بعد البيع

..... 112

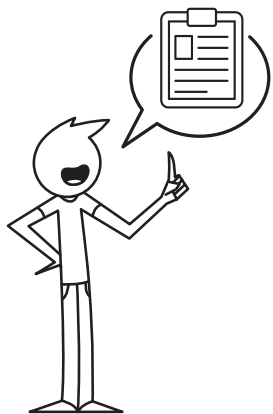




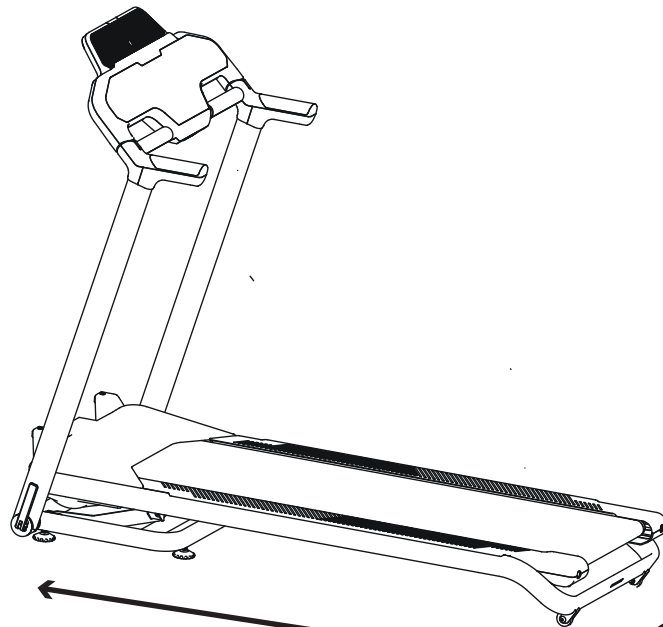


MAXI

130 kg
287 lbs



135 cm
53.1 in



162 cm
63.8 in

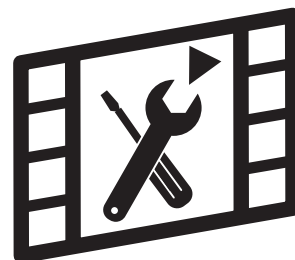
75 cm
29.5 in



59 KG
130 LBS

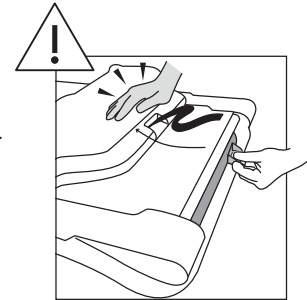
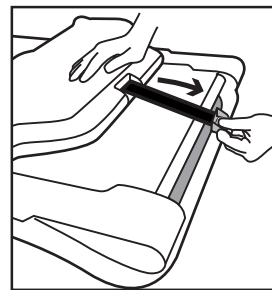
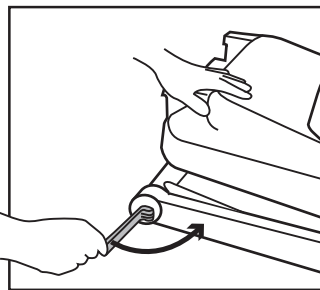
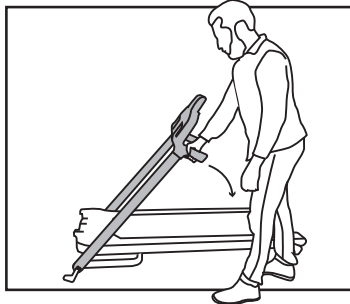
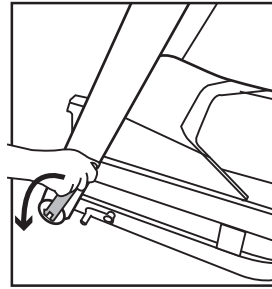
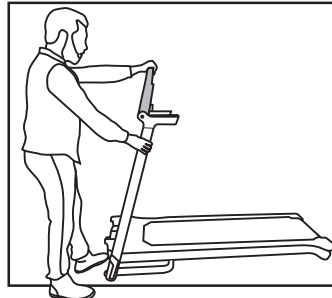
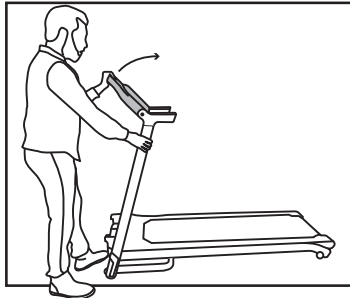
ASSEMBLY / MONTAGE

MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTAJ - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING
- MONTAŽA - MONTAŽA - MONTAJ - SURINKIMAS - MONTAŽA - MONTÉŠANA - KOKKUPANEMINE - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - СГЛОБЯВАНЕ -
ҚҰРАСТЫРУ - УСТАНОВКА - MONTAJ - LÁP ĐẶT - MERAKIT - 装配 - 組み立て - 組裝 - ការរៀបចំ - 조립 - ការផ្គុំឡើង - التجميع



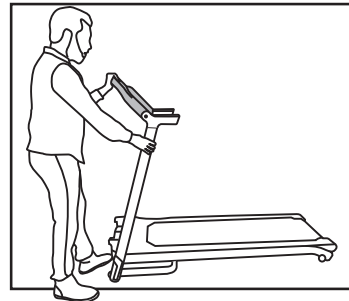
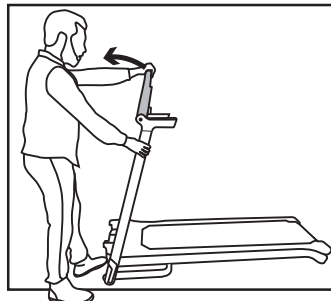
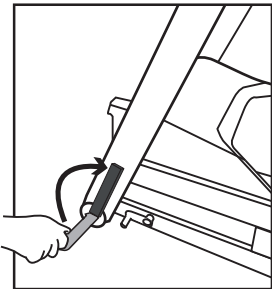
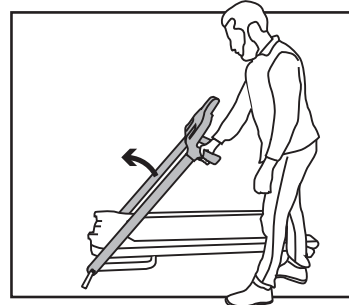
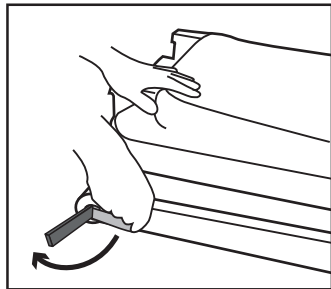
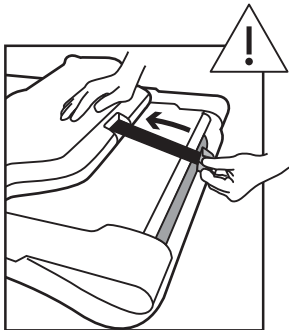
FOLDING / PLIAGE

PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN - RIPIEGAMENTO - INKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZECSUKÁS - PLIERE - SKLADANIE - SLOŽENÍ - HOPFÄLLNING - SKLAPANJE - SKLAPLANJE - KATLAMA - SULANKSTYMAS - SKLAPANJE - SALOCIŠANA - KOKKUPANDAV - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - СГЪВАНЕ - ЖИНАУ - СКЛАДЫВАНІЕ - СКЛАДАННЯ - GÁP - MELIPAT - 折疊 - 折りたため方 - 折疊 - การพับ - 접기 - الطي



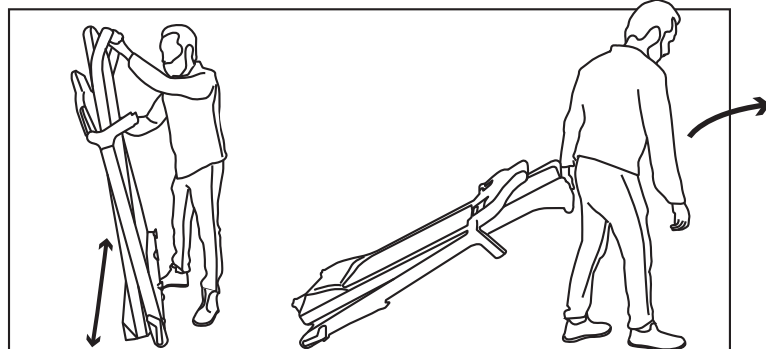
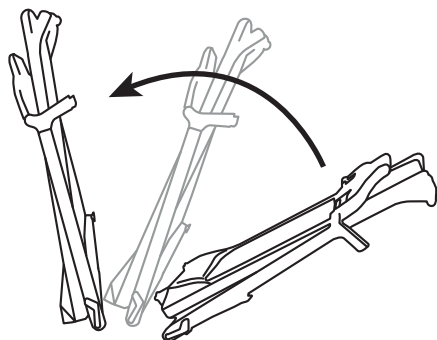
UNFOLDING / DÉPLIAGE

DESPLÉGADO - AUSEINANDERKLAPPEN - SPIEGAMENTO - UITKLAPPEN - DESDOBRAMENTO - ROZKŁADANIE - KINYITÁS - DEPLIERE - ROZKLADANIE - ROZLOŽENÍ - UPPFÄLLNING - RASKLAPANJE - RAZKLAPLANJE - AÇMA - İŞLANKSTYMAS - RASKLAPANJE - ATLOCIŠANA - LAHTIRULLUV - ΑΝΟΙΓΜΑ - РАЗГЪВАНЕ - ЖАЮ - РАСКЛАДЫВАНІЕ - РОЗКЛАДАННЯ - RÖ - MEMBUKA - 展开 - 広げ方 - 展開 - การกางออก - 퍼기 - 展开 - 折り



MOVING / DÉPLACER










TRASLADO - BEWEGEN - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - MOVER A BICICLETA - PRZENOSZENIE - MOZGATÁS - MUTARE - PRESÚVANIE - PŘEMÍSTOVÁNÍ - FÖRFLYTTNING - POMICANJE - PREMIKANJE - HAREKET ETTIRME - PERKELIMAS - POMERANJE - PĀRVIETOŠANA - LIGUTAMINE - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ПРЕМЕСТВАНЕ - ЖЫЛЖЫТУ - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - ПЕРЕМІЩЕННЯ - DI CHUYEN - MEMINDAHKAN - 移动 - 移動 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 이동 - ការផ្តល់ទី - النقل





PROGRAMMES / PROGRAMMES

PROGRAMAS - PROGRAMME - PROGRAMMI - PROGRAMMA'S - PROGRAMAS - PROGRAMY - PROGRAMOK - PROGRAME
 - PROGRAMY - PROGRAMY - PROGRAM - PROGRAMI - PROGRAMI - PROGRAMLAR - PROGRAMOS - PROGRAMI - PRO-
 GRAMMAS - PROGRAMMID - ПРОГРАММАТА - ПРОГРАМИ - БАҒДАРЛАМАЛАР - ПРОГРАММЫ - ПРОГРАМИ - CHUONG
 TRINH - ANEKA PROGRAM - 程序 - プログラム - 程式 - โปรแกรม - 프로그램 - البرامج

PRE REGISTERED PROGRAMS RUN500

	Calorie Burn			Training			Endurance		
	TIME 	SPEED MAX 	INCLINE MAX 	TIME 	SPEED MAX 	INCLINE MAX 	TIME 	SPEED MAX 	INCLINE MAX 
1	30 min	6,3 km/h	7%	30 min	10 km/h	1%	30 min	12,1 km/h	2%
2	30 min	6,3 km/h	10%	30 min	12,9 km/h	1%	30 min	8,9 km/h	12%
3	30 min	6,3 km/h	6%	40 min	14 km/h	0%	40 min	9,8 km/h	9%
4	30 min	6,6 km/h	10%	40 min	15 km/h	1%	40 min	14 km/h	5%
5	30 min	8,4 km/h	10%	45 min	14,5 km/h	3%	45 min	12 km/h	1%
6	35 min	6,3 km/h	9%	45 min	12,2 km/h	6%	45 min	10 km/h	9%
7	35 min	8,4 km/h	10%	50 min	12,2 km/h	6%	50 min	9 km/h	9%
8	45 min	6 km/h	10%	50 min	9,9 km/h	6%	50 min	12 km/h	4%
9	45 min	8,4 km/h	6%	60 min	12 km/h	1%	60 min	12,8 km/h	10%
10	60 min	8,4 km/h	9%	60 min	13 km/h	1%	70 min	9,6 km/h	5%

 Speed (km/h)  Incline (%)

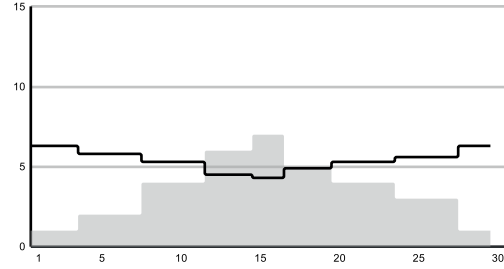
SPEED / INCLINE / TIME - VITESSE / INCLINAISON / TEMPS - VELOCIDAD / INCLINACIÓN / TIEMPO - GESCHWINDIGKEIT / NEIGUNG / ZEIT - VELOCITÀ / INCLINAZIONE / TEMPO - SNELHEID / HELLING / TIJD - VELOCIDADE / INCLINAÇÃO / TEMPO - PREDKOŚĆ / NACHYLENIE / CZAS - SEBESSÉG / DŐLÉSSZÖG / IDŐ - VITEZÁ / INCLINARE / TIMP - RYCHLOST / NÁKLON / ČAS - RYCHLOST / NÁKLON / ČAS - HASTIGHET / LUTNING / TID - BRZINA / NAGIB / VRIJEME - HITROST / VZPON / ČAS - HIZ / EĞİM / SÜRE - GREITIS / PASVIRIMAS / LAIKAS - BRZINA / NAGIB / VREME - ĀTRUMS / SLĪPUMS / LAIKS - KIIRUS / KALDUS / AEG - ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΚΛΙΣΗ / ΧΡΟΝΟΣ - СКОРОСТ / НАКЛОН / ВРЕМЕ - ЖЫЛДАМДЫҚ / ЕҢКЕЙТУ / УАҚЫТ - СКОРОСТЬ / НАКЛОН / ВРЕМЯ - ШВИДКІСТЬ / НАХИЛ / ЧАС - TỐC ĐỘ / ĐỘ DỐC / THỜI GIAN - KECERAPAN / TINGKAT KEMIRINGAN / WAKTU - 速度 / 傾斜度 / 時間 - 速度 / 傾斜 / 時間 - سرعة / معدل الميل / الزمن - السرعة / معدل الميل / الزمن



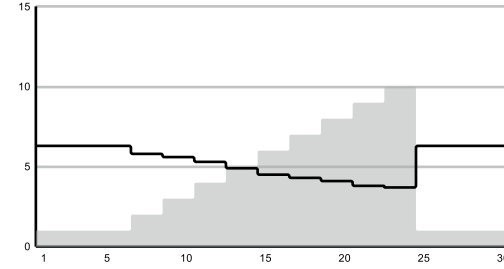
Calories burn - Calories consommées - Calorias quemadas - Kalorienverbrennung - Calorie bruciate - Calorieën verbranden - Queima de calorías - Spalone kalorie - Kalóriaégetés - Arderea calorilor - Spalovanie kalórií - Spalování kalórií - Kaloriförbränning - Sagorijevanje kalorija - Porabljene kalorije - Yakılan kalori - Sudęgintos kalorijos - Sagorevanje kalorija - Kaloriju dedzināšana - Póletatod kaloriid - Κατανάλωση θερμίδων - Изгаряне на калории - Жағылған калория - Сжигание калорий - Розхід калорій - Lượng calo đốt cháy - Kalori dibakar - 燃燒卡路里 - 燃焼力口リ - 燃焼卡路里 -เผาผลาญแคลอรี - 칼로리 소모 - 燃焼力口リ - الصغرات الحرارية المحروقة

CALORIE BURN

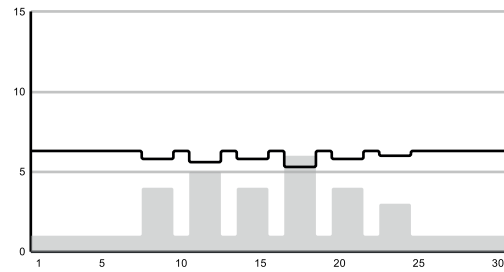
CALORIE 1



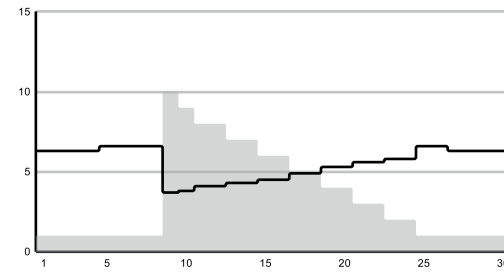
CALORIE 2



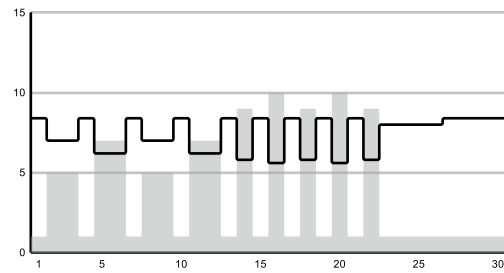
CALORIE 3



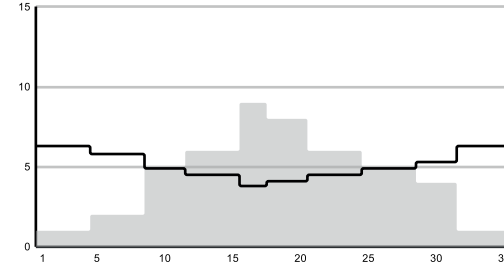
CALORIE 4



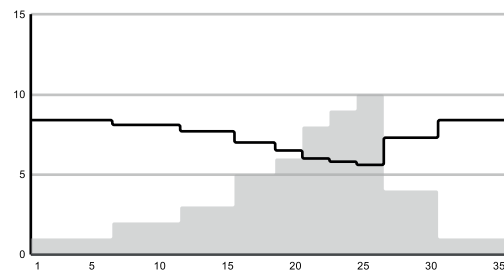
CALORIE 5



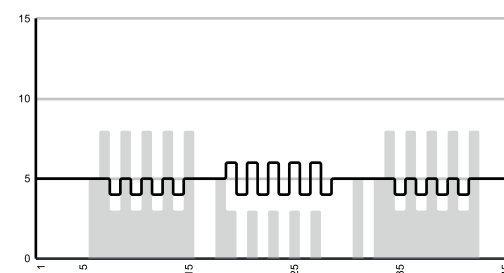
CALORIE 6



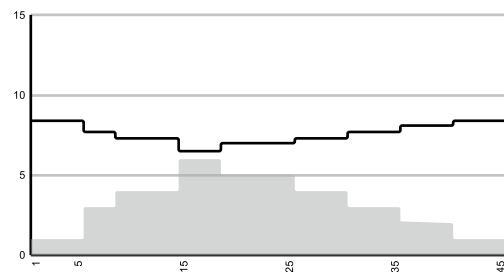
CALORIE 7



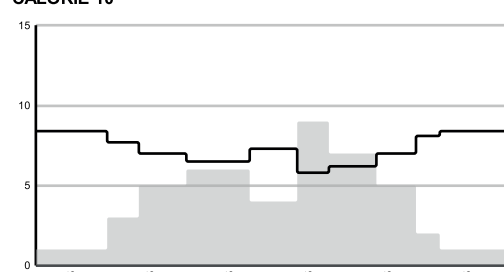
CALORIE 8



CALORIE 9



CALORIE 10

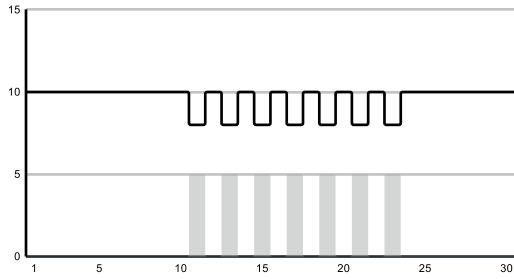




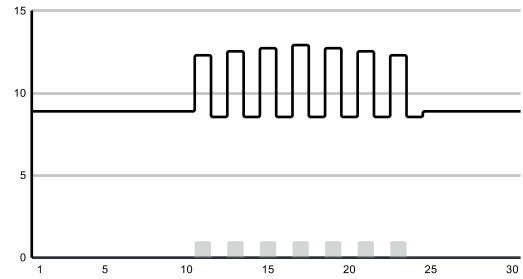
Training - Entraînement - Entrenamiento - Training - Allenamento - Training - Treino - Trening - Edzés - Antrenament - Tréning - Cvičení - Träning - Trening - Vadba - Antrenman - Treinuoatė - Trening - Treinš - Trening - Προπόνηση - Тренировка - Жаттыгу - Тренировка - Тренувания - Các bước tập luyện - Latihan - 訓練 - トレーニング - 訓練 - อดทนทำงาน - 트레이닝 - கனடா:பருமல - التريب

TRAINING

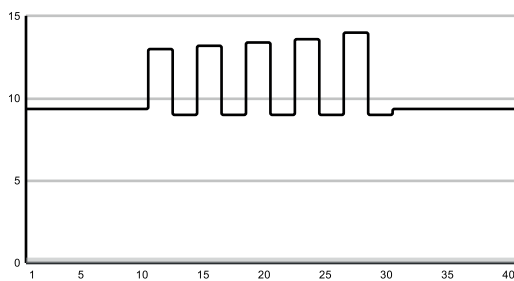
TRAINING 1



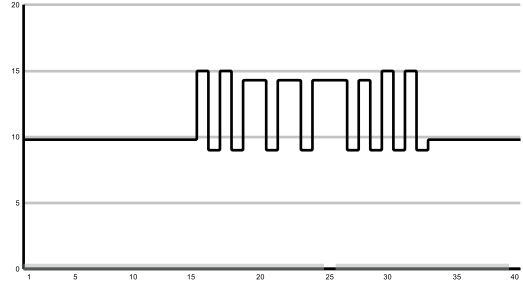
TRAINING 2



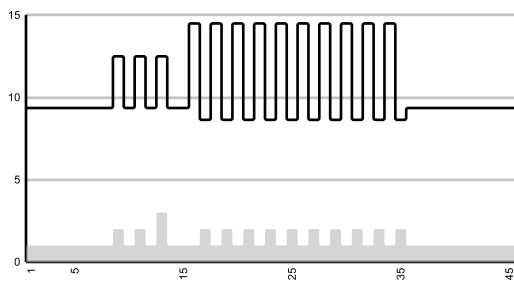
TRAINING 3



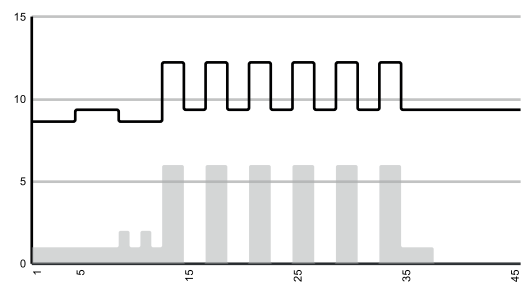
TRAINING 4



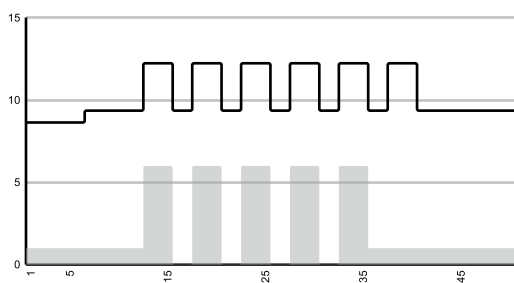
TRAINING 5



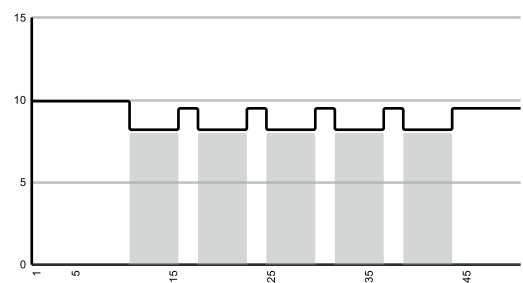
TRAINING 6



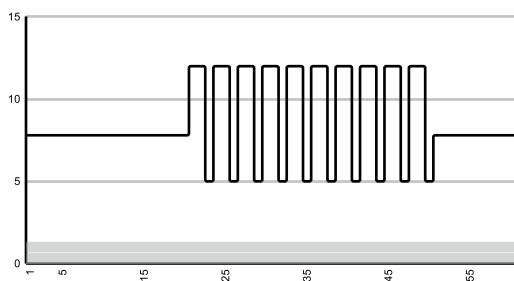
TRAINING 7



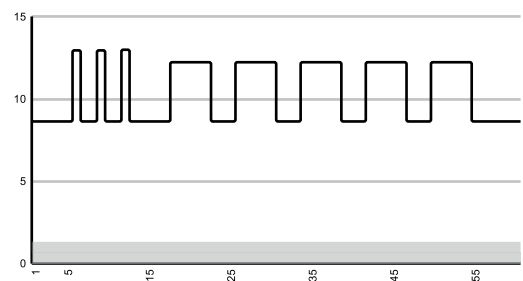
TRAINING 8



TRAINING 9



TRAINING 10

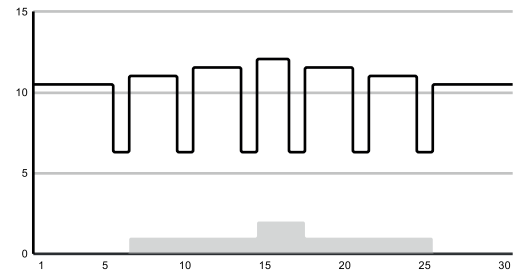




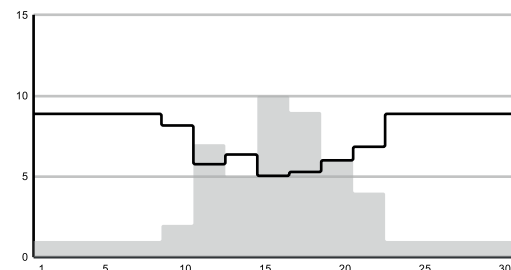
Endurance - ENDURANCE - RESISTENCIA - AUSDAUER - RESISTENZA - UITHOUDINGSVERMOGEN - RESISTÊNCIA - WYTRZYMAŁOŚĆ
- ÁLLÓKÉPESÉG-FEJLESZTÉS - ANDURANȚĂ - VYDRŽ - VÝDRŽ - UTHÅLLIGHET - IZDRŽLJIVOST - VZDRŽLJIVOST - DAYANIKLILIK - İST-
VERMÉ - IZDRŽLJIVOST - IZTURİBA - VASTUPIDAVUS - ΑΝΤΟΧΗ - ИЗДРЪЖЛИВОСТ - ТӘЗІМДІЛІК - ВЫНОСЛИВОСТЬ - ВИТРИВАЛІСТЬ
- BQ BĒN - DAYA TAHAN - 耐力 - 持久力 - 耐力 - ความทนทาน - 지구력 - 耐久力 - التحمل

ENDURANCE

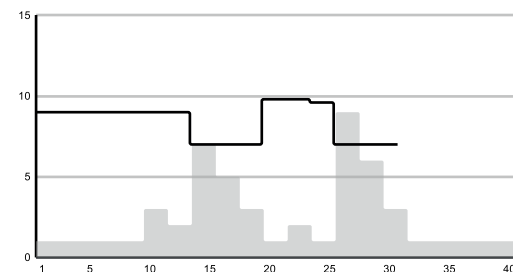
ENDURANCE 1



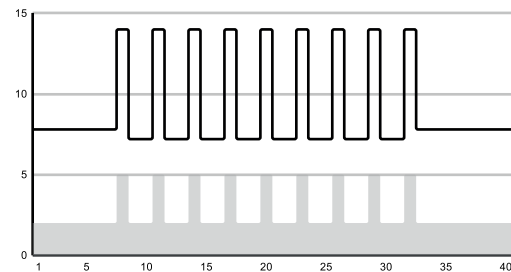
ENDURANCE 2



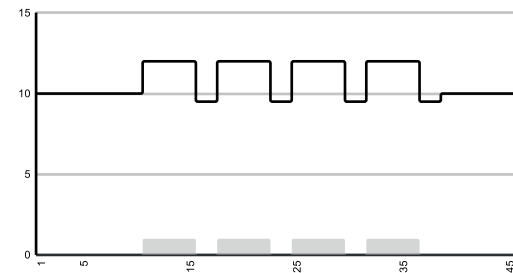
ENDURANCE 3



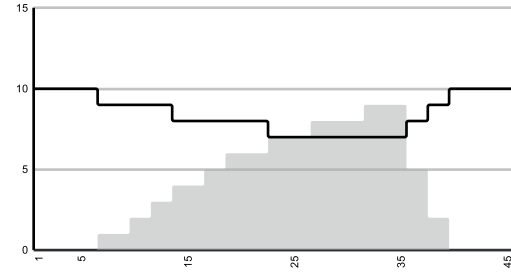
ENDURANCE 4



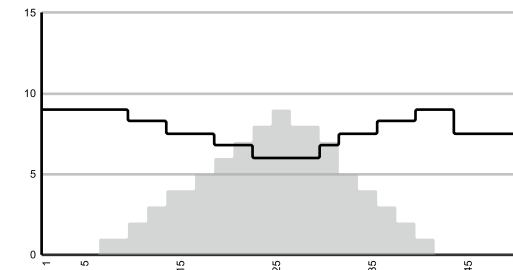
ENDURANCE 5



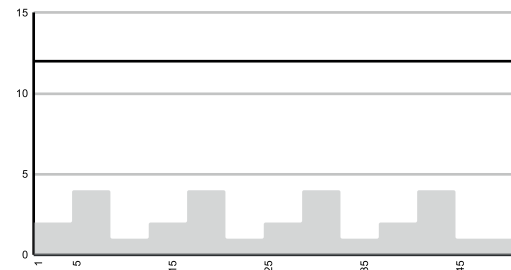
ENDURANCE 6



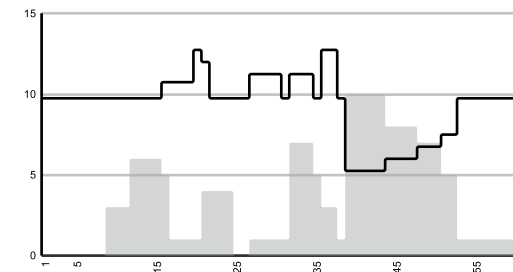
ENDURANCE 7



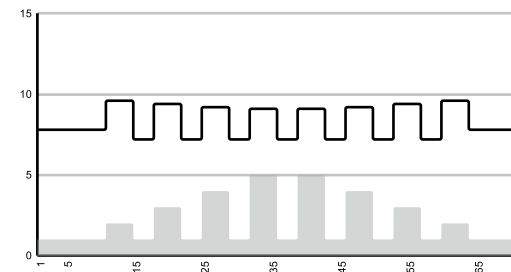
ENDURANCE 8



ENDURANCE 9



ENDURANCE 10



You have chosen a DOMYOS product and we thank you for your trust. Whether you are a beginner or a high-level athlete, DOMYOS is your ally in staying in shape or developing your physical condition. Our teams always strive to design the best products for your use. However, if you have any comments, suggestions or questions, we are at your disposal on our website decaathlon.com. You will also find tips for your practice and assistance if needed. We wish you a good training and hope that this DOMYOS product will fully meet your expectations.

PRESENTATION

The practice of walking or running on a treadmill allows a complete cardiac and muscular training, from the beginner to the experienced athlete. The benefits of this practice are the following:

- Improve breathing and cardiovascular system
- Maintain your shape
- Rehabilitation with adapted exercises
- Lose weight by combining it with an adapted diet

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- The RUN500 treadmill has been designed for running at home for up to 10 hours per week. (use class HC)
- The treadmill starts at a speed of 1km/h and can go up to 16km/h to allow for walking and running.
- The treadmill is equipped with a motorized incline system that can go up to 10% to intensify the effort and burn more calories. The running surface is 45cm wide and 130cm long for ease of use.
- The console has 6 display functions: time, distance, calories, speed, pace, incline and heart rate when coupled with a measuring device.
- There are 30 programs pre-stored in the console and divided into 3 categories: 10 «calorie loss» programs, 10 «endurance» programs and 10 «training» programs.
- The RUN500 treadmill is compatible via Bluetooth with the Domyos E Connected application to access more content, create your own sessions, record and track your workouts.
- The Domyos E Connected app is available for free on smartphones and tablets.
- The RUN500 treadmill is also compatible via Bluetooth with other partner applications such as Kinomap, to diversify your workouts and stay motivated over time.
- The RUN500 treadmill can connect to the WIFI of your place of practice via the Domyos E Connected application.
- The USB port on the right side of the tablet holder allows you to keep your phone or tablet charged during your session.
- The power consumption of the treadmill can vary from 580 watts to 610 watts for a 90kg user running at a speed of 10km/h.
- The sound pressure level measured at 1m from the console and at a height of 1.60m above the ground is 57dBA, at a maximum speed of 16km/h and without a runner. The sound level emitted under no-load conditions is lower than that emitted when operating with a load.

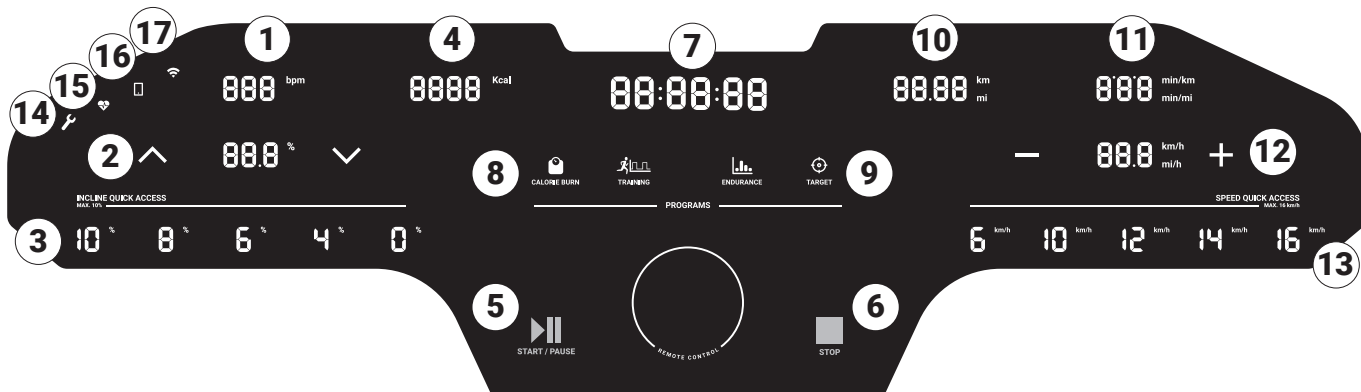
CONSOLE OPERATION

The RUN500 touchscreen console features a backlit LED display, smartphone and tablet holder, USB charging port and Bluetooth sensors to connect to compatible heart rate monitors and fitness applications.

The USB port on the right side of the tablet holder keeps your phone or tablet charged during your session.

The power consumption of the treadmill can vary from 580 watts to 610 watts for a 90kg user running at a speed of 10km/h.

The sound pressure level measured at 1m from the console and at a height of 1.60m above the ground is 57dBA, at a maximum speed of 16km/h and without a runner. The sound level emitted under no-load conditions is lower than that emitted when operating with a load.



- | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| heart rate display when a sensor is connected to the console via bluetooth | 1 | 10 | distance |
| tilt, adjustment in 0.5% increments | 2 | 11 | pace |
| tilt shortcuts | 3 | 12 | speed, adjustable in increments of 0.1km/h and 0.5km/h with a long press. |
| estimate of calories burned | 4 | 13 | speed shortcuts |
| start/pause | 5 | 14 | treadmill maintenance |
| stop | 6 | 15 | heart sensor detected |
| duration of the current or remaining session | 7 | 16 | practice application detected |
| programs by objective: calorie burn, training, endurance | 8 | 17 | treadmill connected to Wifi network |
| target mode: time, distance | 9 | | |

START-UP

1. Plug in the power cord.
2. Turn the switch next to the power cord to |.
3. Position yourself on the treadmill footrests.
4. Attach the safety key clip to your clothing.
5. Insert the safety key into the safety key slot on the console.
6. Your display will turn on and show GO.
7. Your Treadmill is ready to use!

QUICK START

Quick Start mode allows you to work out without following a specific program by controlling the speed and time yourself. Press **▶||** and your workout will automatically begin at 1km/hr and 0% incline.

PROGRAMS

The RUN500 treadmill has 30 pre-set programs with alternating speed and incline. Detailed program profiles can be found at the beginning of this manual.

- 10 «CALORIES BURN» programs for fat loss during or after exercise
- 10 «TRAINING» programs to improve your aerobic power, develop your ability to be more powerful, longer.
- 10 «ENDURANCE» programs to work on your aerobic capacity and improve your fundamental endurance.

The programs are divided into several segments. Each segment has a corresponding time, speed and incline setting. Please note that two successive segments may have the same settings. You can adjust the speed and incline at any time, either before starting the program or during the session.

The Treadmill also has a TARGET mode that allows you to set a TIME or DISTANCE goal for your session. In this case, you choose the speed and incline to reach your goal.

PROGRAM SELECTION

You can select a program only when your Treadmill is off, on the «GO» home screen. Select your goal by pressing the corresponding button. The displays show the program number, total program time, maximum speed and maximum incline for that program. Press the same button repeatedly to scroll through the program numbers and find the one you want.

The SPEED CONTROL adjusts the maximum speed of the selected program and the SLOPE CONTROL adjusts the maximum slope of the selected program. This new data will be applied proportionally to the entire program.

Press the **▶||** button to start the program. To exit the program menu and return to the home screen, press the **■** button.

At the end of each program, the Treadmill offers 2 minutes of recovery time and then automatically shuts off when the session is complete.

TARGET MODE:


The button allows you to select a time or distance goal. Use the + and - buttons to display the value to be reached and then **▶||** to begin the session. Adjust the speed and incline manually. The Treadmill stops when the session is over, after two minutes of recovery.

COMPATIBILITY WITH THE DOMYOS E-CONNECTED APPLICATION

You can connect your Treadmill via Bluetooth to the Domyos E-Connected application and partner applications, available on tablets and smartphones. The Bluetooth connection between the mat and the phone is made from the application. The compatible applications allow you to diversify your sessions and stay motivated over time, according to your goals. Thanks to the automatic synchronization, your sessions are recorded and shared.

The  button lights up when the console is connected to a practice application.


WIFI CONNECTABLE TREADMILL

The RUN500 treadmill can be connected to the wifi network of your practice place thanks to the Domyos E Connected application. This feature can be activated or deactivated at any time from the application. The  button is lit up when the treadmill is connected.

Connecting the RUN500 treadmill to the wifi allows you to automatically receive product updates and also to save all of your sessions in the Domyos E Connected application without having to connect the application for each session.

HEART RATE

The RUN500 treadmill is equipped with a Bluetooth receiver that is compatible with any non-coded Bluetooth heart rate monitor belt. To find out which Decathlon products are compatible, visit our support site. The sensor is automatically detected by the treadmill and the heart rate, in beats per minute, is displayed on the console screen. This measurement is an indication and in no way a medical guarantee. Please consult a health care professional or a fitness professional for personalized advice based on your goals.

The  button lights up when the console is connected to a heart rate sensor.

REMOTE CONTROL






The RUN500 treadmill is equipped with a remote control that allows you to adjust the speed and incline of the treadmill during your session. To practice safely, the remote control should remain magnetized to the console or exclusively in the hand of the person using the treadmill.

The remote control must be kept out of reach of children at all times, whether the Treadmill is on or off.

The circle of light around the remote control is on when the remote control is connected to the console (Bluetooth) and off when the remote control is not connected to the console.

To pair the remote with the console, press the + and - buttons on the remote simultaneously for a few seconds. A beep and the lighting of the circle indicate that the remote is connected to the console and ready to be used.

USER CONFIGURATION

- When the security key is removed, press the  and + buttons simultaneously for 3 seconds.
- The SOUND screen appears and you can adjust the volume of the beeps with the + and - buttons.
- Press  to advance to the next screen
- The UNIT screen appears and you can select KM or MI using the + and - buttons.
- Press  to advance to the next screen
- The TIME screen shows the total time your Treadmill has been in use
- Press  to advance to the next screen
- The DIST screen shows the total distance you have walked on your Treadmill*
- At any time to exit the SETUP menu, press 

MAINTENANCE OF YOUR TREADMILL

Regular maintenance of your treadmill is essential to ensure optimal performance and long life. Please read and follow the instructions below. Failure to maintain the Treadmill as directed can result in excessive wear and tear on the Treadmill and permanent damage. For all maintenance, disconnect all power sources before servicing the Treadmill. If you have any questions, contact your local Decathlon store or visit decathlon.com


AFTER EACH USE

Unplug the power cord. Inspect and tighten all external parts of the treadmill properly. Worn or damaged components should be replaced immediately or the treadmill should be taken out of service until the repair is made. Only approved or dealer-supplied components should be used to maintain and repair the treadmill.

CLEAN YOUR TREADMILL

- Dust and perspiration can quickly damage your Treadmill. It is recommended that you pay close attention to cleaning your Treadmill after each use.
- Turn off and unplug your Treadmill.
- Apply a small amount of mild all-purpose cleaner to a 100% cotton cloth and remove dust and stains from the handrails, uprights, footboards, frame and motor cover.
- Do not use any cleaner under the racing belt.
- Apply a small amount of a mild all-purpose cleaner to a 100% cotton cloth and wipe down the console and screens. Do not spray cleaner directly on the Treadmill and do not use ammonia or acid based cleaners.
- Make sure the Treadmill is centered and properly tensioned. If it is, do not make any adjustments. If it does require adjustment, refer to the description below.

THE SERVICE LIGHT APPEARS


Every 200 km (125 miles) the Treadmill displays the  button, it is necessary to perform maintenance on your Treadmill: lubrication, tightening of screws... Find all our maintenance tips on our website.

To remove the , with the safety key inserted, press the STOP and + keys simultaneously for 5 seconds.

BELT TENSION ADJUSTMENT AID

Your treadmill is equipped with a belt tension adjustment program. This program displays a value on the screen that you can change by turning the belt tension adjustment screws in and out.

To access the assistance mode, perform the following steps:


- Remove the security key
- Press and hold START/PAUSE and STOP buttons simultaneously for 3 seconds.
- A double beep will inform you that you have entered the setup mode.
- The Treadmill should be running without a user on it. To start the Treadmill in Assist Mode, press  in this mode, then insert the safety key.
- The Treadmill will now start, climbing to 5 km/h.



- The value to be reached for an optimal adjustment, without user on the racetrack and when the speed is 5km/h, must be between 1,36 and 1,48 (cold).
- Here is how to modify this value



- If the value on the screen is lower, you have to tighten the stroke band. You must therefore tighten the 2 screws of the roller, in the same way on each side, and in a clockwise direction.
- If the value is higher, you have to loosen the stroke band. The 2 rear screws must therefore be loosened, in the same way on each side, and in an anti-clockwise direction.

To exit the assistance mode at any time, press the  button.

LUBRICATING THE BOARD

It is recommended to lubricate your treadmill in order to limit friction between the running belt and the board. Lubrication is not necessary if there are traces of silicone on the inside of the running belt or on the board (wet and slightly oily surface).

Turn off and unplug your Treadmill.

Lift the edges of the Treadmill and coat the inside of the Treadmill with 5-10ml of silicone*.

Plug your Treadmill back in.

Run the Treadmill at 4 km/h (2.5 mph) for 10-20 seconds.

Your belt is ready to use!

* Be careful, an excess of silicone can affect the proper functioning of your Treadmill (risk of slipping). To purchase lubricant, contact your local DECATHLON store or visit www.decathlon.com



CENTERING OF THE RUNNING BELT

- **The running belt is off-center**

Look for the colored indicators on the back of your Treadmill. If you see red, the belt needs to be re-centered. This will help preserve the Treadmill's running belt and prevent unexpected stops.

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

- **The belt is off to the left**

Turn the left adjustment screw clockwise one-half turn.

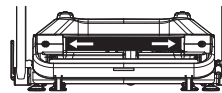
- **The belt is shifted to the right**

Turn the right adjustment screw clockwise one-half turn.

Allow the belt to run for 1 to 2 minutes and repeat if necessary. Be careful not to over tighten the belt.

- **The running belt locks up during the run**

The running belt is a wear part that will loosen over time. Retighten it as soon as it starts to slip (slippery feeling, jerks in speed). Turn the 2 adjustment screws clockwise by half a turn. Repeat the operation if necessary, but be careful not to overtighten the belt. The belt is correctly tensioned if you can lift the edges by 2 to 3 cm on each side.



TROUBLESHOOTING

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

- Check to make sure the power cord is plugged into a working wall outlet (to verify the wall outlet is working, plug in a light or other electrical device to check). Check that the power cord is properly plugged into the back of the Treadmill. Check the switch on the Treadmill frame near the power cord to make sure it is in the | position. Check the fuse.

Treadmill is making noise:

- Frictional noise: Check to make sure the running belt is centered properly (the belt should not rub on the sides).
- Squeaking noise: Inspect and tighten all external parts of the treadmill if necessary.
- However, some noises are related to use. They may be caused by your shoes rubbing against the running belt or by the heat sealing of the running belt to the rollers.

If my home circuit breaker 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.

CODE ERROR

Code error	Explanations	Inspections
E1	Communication problem between the console and 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 using the on/off switch and unplug it. 3. Make sure the console cable is properly connected to the console and control board. 4. Make sure 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 board) should 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) needs to be replaced. Contact technical support.
E7	Overvoltage or undervoltage protection of the electrical network of the the home	<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 treadmill 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 board) must 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 your treadmill is not placed in an environment that is too hot (porch, behind a bay window, etc.). The treadmill should 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 board) must be replaced. Contact 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 your treadmill is not placed in an environment that is too hot (porch, behind a bay window, etc.). The treadmill should come down in temperature. 3. It is also possible that the tilt motor has been overused. Allow the tilt motor to cool. 4. Check that the tilt motor cables are securely 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) should 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 to make sure the tilt motor cables are securely plugged into 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) must be replaced. Contact technical support.

Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance. Débutant ou athlète de haut niveau, DOMYOS est votre partenaire sportif pour garder la forme ou vous améliorer. Nos équipes travaillent sans relâche à concevoir les produits qui répondent à vos besoins. Nous sommes à l'écoute de vos remarques, suggestions ou questions sur notre site decathlon.com. Vous y trouverez aussi des conseils pour vos séances de sport et toute l'aide dont vous pourriez avoir besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS saura répondre pleinement à vos attentes.

PRÉSENTATION

Débutant ou sportif expérimenté, ce tapis de marche et de course renforce votre capacité cardiaque et la musculature de tout votre corps. Cette activité vous aide à :

- Améliorer votre respiration et votre système cardiovasculaire
- Réduire certaines fonctions musculaires par des exercices adaptés
- Rester en bonne forme physique
- Perdre du poids en combinaison avec un régime alimentaire adapté

DONNÉES TECHNIQUES

- Le tapis RUN500 est conçu pour s'entraîner au jogging à domicile, dans le cadre d'une activité jusqu'à 10 heures par semaine. (classe d'utilisation HC)
- La vitesse du tapis est comprise entre 1 km/h et 16 km/h, permettant ainsi la marche comme la course.
- Ce tapis est équipé d'un système de simulation de pente jusqu'à 10 % pour intensifier l'effort et brûler davantage de calories. Le tapis mesure 45 cm de large et 130 cm de long pour faciliter son utilisation.
- La console propose 6 fonctions d'affichage : temps, distance, calories, vitesse, allure, pente et fréquence cardiaque, à condition de l'associer à un système de mesure.
- La console dispose de 30 programmes préenregistrés et répartis en 3 catégories :
- 10 programmes « Dépenser des calories », 10 programmes « Renforcer l'endurance » et 10 programmes « S'entraîner ».
- Le tapis RUN500 se connecte par Bluetooth à l'application Domyos e-Connected et permet d'accéder à plus de contenu, de créer vos propres sessions, d'enregistrer et de suivre vos entraînements.
- L'application Domyos e-Connected est disponible gratuitement sur les appareils mobiles.
- Le tapis RUN500 se connecte aussi par Bluetooth avec d'autres applications partenaires, comme Kinomap, pour diversifier vos entraînements et de rester motivé sur le long terme.
- Avec l'application Domyos e-Connected, votre tapis RUN500 se connecte au Wi-Fi de votre lieu d'entraînement.
- Utiliser le port USB situé sur le côté droit du support de la tablette pour charger un appareil mobile pendant votre entraînement.
- La consommation électrique du tapis peut varier de 580 à 610 Watts, pour un utilisateur de 90 kg à une vitesse de 10 km/h.
- Le niveau de pression acoustique mesuré à 1 m de la console pour une hauteur de 1,60 m est de 57 dBA, pour une vitesse maximale de 16 km/h sans utilisateur. Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est comparativement inférieur au fonctionnement avec un utilisateur.

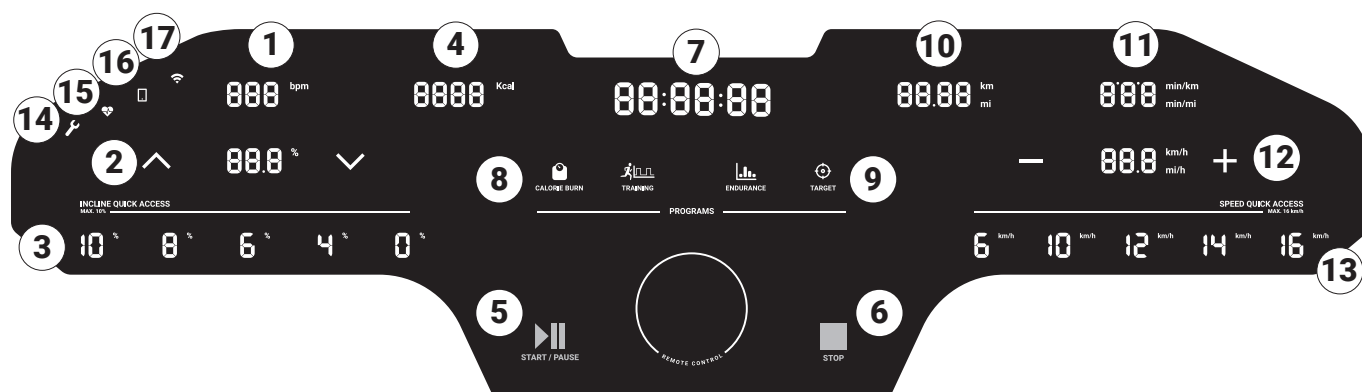
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

La console à écran tactile du tapis RUN500 est équipée d'un écran LED rétroéclairé, d'un support pour appareil mobile, d'un port de chargement USB et de capteurs Bluetooth pour se connecter à un cardiofréquencemètre et aux applications de fitness compatibles.

Le port USB situé sur le côté droit du support de la tablette permet de charger votre appareil mobile pendant votre entraînement.

La consommation électrique du tapis peut varier de 580 à 610 Watts, pour un utilisateur de 90 kg à une vitesse de 10 km/h.

Le niveau de pression acoustique mesuré à 1 m de la console pour une hauteur de 1,60 m est de 57 dBA, pour une vitesse maximale de 16 km/h sans utilisateur. Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est comparativement inférieur au fonctionnement avec un utilisateur.



Affichage de la fréquence cardiaque, avec connexion Bluetooth vers un cardiofréquencemètre.

- 1 Affichage de la fréquence cardiaque, avec connexion Bluetooth vers un cardiofréquencemètre.
- 2 Pente, réglage par incréments de 0,5 %
- 3 Raccourcis pour le réglage de la pente
- 4 Estimation des calories brûlées
- 5 Démarrage/Pause
- 6 Arrêt
- 7 Durée ou temps restant de la session en cours
- 8 Programmes par objectif : consommation de calories, entraînement, endurance
- 9 mode target (cible) : temps, distance

- 10 Distance
- 11 Allure
- 12 Vitesse, réglable par incréments de 0,1 km/h ou de 0,5 km/h sur appui long.
- 13 Raccourcis pour le réglage de la vitesse
- 14 Entretien du tapis
- 15 Cardiofréquencemètre détecté
- 16 Application de fitness détectée
- 17 tapis connecté au réseau Wi-Fi

MISE EN MARCHÉ

1. Branchez le cordon d'alimentation.
2. Basculez l'interrupteur situé près du cordon d'alimentation sur |.
3. Positionnez-vous sur la zone prévue à cet effet.
4. Fixez la clé de sécurité sur un 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 !

DÉMARRAGE RAPIDE

Le mode de démarrage rapide vous permet de commencer directement une session d'entraînement, sans programme spécifique et en gérant vous-même la vitesse et la durée. Appuyez sur ► pour lancer automatiquement votre entraînement à 1 km/h avec une pente de 0 %.

PROGRAMMES

Le tapis RUN500 propose 30 programmes pré-enregistrés qui permettent de varier la vitesse et la pente. Les paramètres des différents programmes sont détaillés au début de ce manuel.

- 10 programmes « CALORIES BURN » (dépenser des calories) pour brûler de la graisse pendant ou après l'exercice
- 10 programmes « TRAINING » (s'entraîner) pour améliorer votre capacité pulmonaire, votre force musculaire et votre endurance.
- 10 programmes « ENDURANCE » (renforcer l'endurance) pour travailler votre capacité pulmonaire et votre endurance de fond.

Les programmes sont divisés en plusieurs segments. À chaque segment correspond un réglage de durée, de vitesse et d'inclinaison. Attention, deux segments successifs peuvent avoir les mêmes réglages. La vitesse et la pente peuvent être réglées à tout moment, soit avant de lancer le programme, soit pendant la séance.

Le tapis roulant dispose aussi d'un mode TARGET (objectif) qui vous permet de définir un objectif de TIME (temps) ou de DISTANCE pour votre séance. Dans ce cas, vous choisissez la vitesse et la pente pour atteindre votre objectif.

SÉLECTION DES PROGRAMMES



Le choix des programmes n'est disponible que depuis l'écran d'accueil « GO » lorsque le tapis est à l'arrêt. Sélectionnez votre objectif en appuyant sur la touche correspondante. L'écran affiche le numéro du programme, sa durée totale, sa vitesse maximale et sa pente maximale. Continuez à appuyer sur cette même touche pour faire défiler les numéros des programmes et rechercher celui qui vous intéresse.

La touche SPEED CONTROL (réglage de la vitesse) permet de régler la vitesse maximale du programme sélectionné. La touche « SLOPE CONTROL » (réglage de la pente) permet de définir la pente maximale du programme sélectionné. Cette nouvelle donnée sera appliquée proportionnellement à l'intégralité du programme.

Appuyez sur ► pour démarrer le programme. Pour sortir du menu programme et revenir à l'écran d'accueil, appuyez sur la touche ■.


À la fin de chaque programme, le tapis roulant propose une phase de récupération de 2 minutes avant de s'arrêter automatiquement.

MODE TARGET (CIBLE) :


la touche  vous permet de sélectionner un objectif de temps ou de distance. Utilisez les boutons + et - pour afficher la valeur souhaitée, puis appuyez sur  pour démarrer la session. Réglez manuellement la vitesse et la pente. Le tapis roulant s'arrête à la fin de la séance, après une phase de récupération de deux minutes.

COMPATIBILITÉ AVEC L'APPLICATION DOMYOS E-CONNECTED

Votre tapis roulant se connecte en Bluetooth à l'application Domyos e-Connected et aux applications partenaires, disponibles sur appareils mobiles. La connexion Bluetooth entre le tapis et l'appareil mobile s'effectue depuis l'application. Les applications compatibles permettent de diversifier vos sessions en fonction de vos objectifs et de rester motivé sur le long terme. La synchronisation automatique permet d'enregistrer et de partager vos sessions.

Le voyant  s'allume lorsque la console est connectée à une application de fitness.

TAPIS ROULANT AVEC CONNEXION WI-FI

Avec l'application Domyos e-Connected, votre tapis RUN500 se connecte au Wi-Fi de votre lieu d'entraînement. Cette fonction peut être activée ou désactivée à tout moment depuis l'application. Le voyant  s'allume lorsque le tapis roulant est connecté. La connexion du tapis roulant RUN500 au Wi-Fi permet de recevoir automatiquement les mises à jour de produit et d'enregistrer toutes vos sessions dans l'application Domyos e-Connected sans avoir à connecter l'application à chaque session.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le tapis roulant RUN500 est équipé d'un récepteur Bluetooth compatible avec tous les cardiofréquencemètres Bluetooth non cryptés. Pour connaître les produits compatibles Décathlon, rendez-vous sur notre page d'assistance. Le tapis détecte automatiquement la présence d'un cardiofréquencemètre et affiche la fréquence cardiaque en battement par minute sur l'écran de la console. Cette mesure est une indication et en aucun cas une caution médicale. Pour obtenir des conseils personnalisés en fonction de vos objectifs, consultez un professionnel de santé ou un coach sportif.

Le voyant  s'allume lorsque la console est connectée à un cardiofréquencemètre.

TÉLÉCOMMANDE






Le tapis RUN500 est équipé d'une télécommande qui permet de régler la vitesse et la pente du tapis pendant votre séance. Pour travailler en toute sécurité, la télécommande doit être aimantée à la console ou être tenue par l'utilisateur du tapis tout au long de la séance.

La télécommande doit toujours être tenue hors de portée des enfants, que le tapis soit allumé ou éteint.

Le ruban lumineux autour de la télécommande s'allume dès qu'elle est connectée à la console (Bluetooth) et s'éteint lorsque la télécommande est déconnectée.

Pour connecter la télécommande à la console, appuyez simultanément sur les touches « + » et « - » de la télécommande pendant quelques secondes. Lorsque la connexion est active, la télécommande émet un signal sonore et le ruban lumineux s'allume : elle est prête à l'utilisation.

CONFIGURATION PAR L'UTILISATEUR

- Lorsque la clé de sécurité est retirée, appuyez sur les touches  et + pendant 3 secondes.
- La fenêtre « SOUND » (son) s'affiche à l'écran et vous permet de régler le volume du signal sonore à l'aide des boutons « + » et « - ».
- Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant
- La fenêtre « UNIT » (unités) s'affiche à l'écran et vous permet de choisir entre « KM » (kilomètres) et « MI » (miles) à l'aide des boutons « + » et « - ».
- Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant
- La fenêtre « TIME » (temps) affiche la durée d'utilisation de votre tapis.
- Appuyez sur  pour passer à l'écran suivant
- La fenêtre « DIST » (distance) affiche la distance parcourue sur votre tapis.*
- Pour quitter le menu CONFIGURATION, il vous suffit d'appuyer sur la touche 

ENTRETIEN DE VOTRE TAPIS

L'entretien régulier de votre tapis est essentiel pour garantir sa performance optimale et une longue durée de vie. Merci de lire et de respecter les instructions ci-dessous. Si le tapis n'est pas entretenu conformément aux instructions, il risque de s'user plus rapidement et de subir des dégâts irréversibles. Débranchez toutes les sources d'alimentation avant toute opération de maintenance sur l'appareil. Pour toute question, contactez votre magasin Décathlon ou consultez le site decathlon.com


APRÈS CHAQUE UTILISATION

Débranchez le cordon d'alimentation. Vérifiez et resserrez correctement toutes les pièces externes du tapis. Il convient de remplacer immédiatement toute pièce usée ou endommagée. À défaut, l'équipement doit être mis hors service jusqu'à réparation. Utilisez exclusivement des pièces fournies par le fabricant ou le vendeur pour l'entretien ou la réparation de l'équipement.

NETTOYAGE DU TAPIS

- La poussière et la transpiration peuvent endommager rapidement votre tapis. Il est recommandé de nettoyer soigneusement votre tapis après chaque utilisation.
- Éteignez et débranchez l'appareil.
- Appliquez une petite quantité d'un produit nettoyant tout usage doux sur un chiffon 100 % coton, puis retirez la poussière et les traces sur les poignées, les montants, les marchepieds, le cadre et le cache du moteur.
- N'utilisez pas de produit nettoyant sous la courroie.
- Appliquez une petite quantité d'un produit nettoyant tout usage doux sur un chiffon 100 % coton et essuyez la console et les écrans. Ne vaporisez pas de produit nettoyant directement sur la bande de course et n'utilisez pas de produit nettoyant à base d'ammoniac ou d'acide.
- Vérifiez que la bande de course est correctement centrée et sous tension. Si c'est bien le cas, ne modifiez pas les réglages. S'il est nécessaire de procéder à un réglage, reportez-vous à la description ci-dessous.

LE VOYANT « MAINTENANCE » EST ALLUMÉ


Tous les 200 km (125 miles), le tapis affiche le voyant  pour signaler qu'il est temps de procéder à la maintenance de votre tapis : lubrification, resserrage des vis, etc. Retrouvez l'ensemble de nos conseils d'entretien sur notre site internet.

Pour désactiver le voyant , insérez la clé de sécurité, puis appuyez simultanément sur les touches STOP et + pendant 5 secondes.

AIDE AU RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA COURROIE

Votre tapis propose un programme qui permet de régler la tension de la courroie. Ce programme affiche une valeur à l'écran ; tournez les vis de réglage de la tension de la bande de course vers l'intérieur ou l'extérieur pour modifier cette valeur.

Pour accéder au mode d'assistance, suivez ces étapes :

- Retirez la clé de sécurité
- Maintenez appuyés simultanément pendant 3 secondes les boutons START/PAUSE et STOP.
- Un double signal sonore confirme le mode configuration.
- Le tapis doit fonctionner à vide, sans utilisateur. Pour démarrer le tapis en mode d'assistance, appuyez sur  dans ce mode, puis insérer la clé de sécurité.
- La bande de course commence alors à tourner et monte à 5 km/h.



La valeur cible optimale, en fonctionnement à vide avec une vitesse de 5 km/h, doit être comprise entre 1,36 et 1,48 (froid).

Voici comment modifier cette valeur



- Si la valeur affichée à l'écran est inférieure, resserrez la courroie. Pour cela, resserrez les 2 vis du système de roulage dans le sens des aiguilles d'une montre et de manière symétrique sur chaque côté du tapis.
- Si la valeur est supérieure, desserrez la courroie. Pour cela, desserrez les 2 vis arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et de manière symétrique sur chaque côté du tapis.

Pour sortir du mode d'assistance, appuyez sur la touche .

LUBRIFICATION DE LA PLANCHE

Il est recommandé de lubrifier le tapis pour limiter la friction entre la bande de course et le socle. La présence d'éventuelles traces silicoonnées sur l'intérieur de la bande de course ou sur le socle ne signifie pas qu'il faut lubrifier (surface humide et légèrement huileuse).

Éteignez et débranchez l'appareil.

Soulevez les rebords de la bande de course et appliquez entre 5 et 10 ml de silicone* sur le verso.

Rebranchez le tapis.

Faites tourner le tapis à 4 km/h (2,5 mph) pendant 10 à 20 secondes.

Votre tapis est prêt à être utilisé !

* Soyez prudent, un excès de silicone peut affecter le bon fonctionnement de votre tapis (risque de glissade). Pour acheter du lubrifiant, contactez votre magasin DÉCATHLON local ou rendez-vous le site www.decathlon.com



CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

- **En fonctionnement, la bande de course est décalée**

Repérez les marquages de couleur à l'arrière de votre tapis roulant. Si le point rouge est visible, la bande de course doit être recentrée. Cette manipulation protège la bande de course et prévient les défaillances inopinées.

Faites tourner la bande de course à 4 km/h (2,5 mi/h) et tenez-vous à l'arrière de la machine.

- **La bande de course est décalée vers la gauche**

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

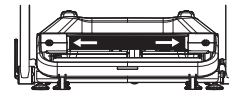
- **La bande de course est décalée vers la droite**

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

Laissez tourner la bande de course pendant 1 à 2 minutes et répétez la manipulation si besoin. Attention : la tension de la bande ne doit pas être trop importante !

- **En fonctionnement, la bande de course se bloque**

La bande de course est une pièce d'usure qui se détend au cours du temps. Il convient de la retendre dès qu'elle commence à glisser (impression 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 la manipulation si besoin, sans exercer de pression trop importante. La bande de course est correctement tendue si les bords peuvent se relever de 2 à 3 cm de chaque côté.



DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Le tapis ne s'allume pas ou s'éteint pendant l'utilisation :

- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché sur une prise murale qui fonctionne (pour vérifier si la prise murale fonctionne, branchez dessus une lampe ou un autre appareil électrique). Vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement relié à l'arrière du tapis. Vérifiez l'interrupteur sur le châssis du tapis roulant près du cordon d'alimentation et s'assurer qu'il est en position | . Vérifiez le fusible.

Le tapis roulant fait du bruit :

- Frottement : Vérifiez que la bande de course est correctement centrée (la bande ne doit pas frotter sur les côtés).
 - Grincement : Vérifiez et, si besoin, resserrez toutes les pièces externes du tapis.
 - Certains bruits peuvent aussi être liés à l'utilisation. Ils peuvent être dus au frottement des chaussures sur la bande de course ou au thermosoudage de la bande sur les rouleaux.

Mon disjoncteur privé se déclenche quand j'utilise mon tapis :

- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché directement sur une prise murale, sans multiprise ni rallonge. Vérifiez que seul le tapis est branché sur le disjoncteur 16 A.

CODE D'ERREUR

Code d'erreur	Explications	Inspections
E1	Problème de communication entre la console et la carte de contrôle	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis avec l'interrupteur marche/arrêt pendant une minute, puis rallumez-le. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Éteignez le tapis à l'aide de l'interrupteur marche/arrêt et débranchez-le. 3. Vérifiez que le câble de la console est correctement connecté à la console et au tableau de commande. 4. Vérifiez que les broches des connecteurs du câble de la console ne sont pas pliées ou cassées. 5. Vérifiez que le câble de la console n'est pas endommagé, écrasé ou coupé lors de l'installation. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. La pièce endommagée (câble, console ou carte de contrôle) doit être remplacée. Contactez le support technique.
E4	Relais de sécurité du tableau de commande endommagé	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis avec l'interrupteur marche/arrêt pendant une minute, puis rallumez-le. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Le tableau de commande doit être remplacé. Contactez le support technique.
E5	Protection contre les surintensités du moteur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis avec l'interrupteur marche/arrêt pendant une minute, puis rallumez-le. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. La pièce endommagée (moteur ou carte de commande) doit être remplacée. Contactez le support technique.
E7	Surtension ou sous-tension protection du réseau électrique de l'habitation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis avec l'interrupteur marche/arrêt pendant une minute, puis rallumez-le. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vérifiez que le tapis n'est pas branché sur une rallonge ou une multiprise, mais qu'il est branché directement sur une prise mise à la terre. 3. Faites vérifier par un professionnel que la tension de votre prise se situe entre 135 VAC et 279 VAC. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. La pièce endommagée (tableau de commande) doit être remplacée. Contactez le support technique.
E11	Surchauffe du tableau de commande	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis avec l'interrupteur marche/arrêt pendant une minute, puis rallumez-le. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vérifiez que votre tapis n'est pas placé dans un environnement trop chaud (dans un porche, derrière une baie vitrée, etc.). La température du tapis doit baisser. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La pièce endommagée (tableau de commande) doit être remplacée. Contactez le support technique.
E12	Problème de moteur d'inclinaison	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis avec l'interrupteur marche/arrêt pendant une minute, puis rallumez-le. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vérifiez que votre tapis n'est pas placé dans un environnement trop chaud (dans un porche, derrière une baie vitrée, etc.). La température du tapis doit baisser. 3. Il est également possible que le moteur d'inclinaison ait été trop utilisé. Laissez le moteur d'inclinaison refroidir. 4. Vérifiez que les câbles du moteur d'inclinaison sont solidement connectés à la carte de commande. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. La pièce endommagée (moteur ou carte de commande) doit être remplacée. Contactez le support technique.
E14	Problème de moteur d'inclinaison	<ol style="list-style-type: none"> 1. Éteignez le tapis avec l'interrupteur marche/arrêt pendant une minute, puis rallumez-le. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vérifiez que les câbles du moteur d'inclinaison sont correctement branchés sur le tableau de commande. <p>Si le problème persiste, passez à l'étape 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La pièce endommagée (moteur d'inclinaison) doit être remplacée. Contactez le support technique.

Has elegido un producto DOMYOS y te agradecemos la confianza. Tanto si eres principiante como 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 tus necesidades. No obstante, si tienes algún comentario, sugerencia o duda, estamos a tu disposición en nuestra web deathlon.com. También encontrarás consejos para tu práctica y asistencia si es necesario. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente tus expectativas.

PRESENTACIÓN

La práctica de caminar o correr en cinta permite un completo entrenamiento cardíaco y muscular, desde el principiante hasta el deportista experimentado. Los beneficios de esta práctica son los siguientes:

- Mejora de la respiración y el sistema cardiovascular.
- Mantener la figura.
- Rehabilitación con ejercicios adaptados.
- Perder peso combinándolo con una dieta adaptada.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- La cinta de correr RUN500 ha sido diseñada para correr en casa hasta 10 horas a la semana. (usa la clase HC)
- La cinta de correr arranca a una velocidad de 1 km/h y puede alcanzar hasta 16 km/h para permitir caminar y correr.
- La cinta de correr está equipada con un sistema de inclinación motorizado de hasta un 10 % para intensificar el esfuerzo y quemar más calorías. La superficie de carrera tiene 45 cm de ancho y 130 cm de largo para facilitar su uso.
- La consola tiene 6 funciones de visualización: tiempo, distancia, calorías, velocidad, ritmo, inclinación y frecuencia cardíaca cuando se combina con un dispositivo de medición.
- Hay 30 programas prealmacenados en la consola y divididos en 3 categorías:
 - 10 programas de «pérdida de calorías», 10 programas de «resistencia» y 10 programas de «entrenamiento».
 - La cinta de correr RUN500 es compatible vía Bluetooth con la aplicación Domyos E Connected para acceder a más contenidos, crear tus propias sesiones, grabar y seguir tus entrenamientos.
 - La aplicación Domyos E Connected está disponible de forma gratuita en teléfonos inteligentes y tabletas.
 - La cinta de correr RUN500 también es compatible vía Bluetooth con otras aplicaciones asociadas como Kinomap, para diversificar tus entrenamientos y mantenerte motivado a lo largo del tiempo.
 - La cinta de correr RUN500 puede conectarse a la red wifi de tu lugar de práctica a través de la aplicación Domyos E Connected.
- El puerto USB en el lado derecho del soporte para tableta te permite mantener el teléfono o la tableta cargados durante tu sesión.
- El consumo de energía de la cinta de correr puede variar de 580 a 610 vatios, para un usuario de 90 kg a 10 km/h.
- El nivel de presión acústica medido a 1 m desde la consola y a una altura de 1,60 m sobre el nivel del suelo es de 57 dBa (a una velocidad máxima de 16 km/h, sin corredor). El nivel sonoro emitido en condiciones de funcionamiento sin carga es menor que el emitido con carga.

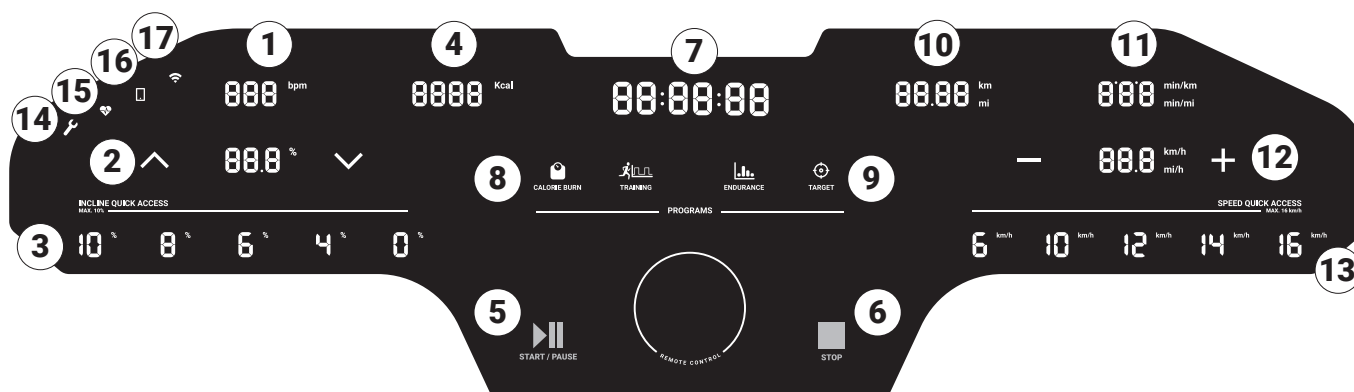
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

La consola de pantalla táctil RUN500 incluye una pantalla LED retroiluminada, soporte para teléfono inteligente y tableta, puerto de carga USB y sensores Bluetooth para conectarse a monitores de frecuencia cardíaca y aplicaciones de fitness compatibles.

El puerto USB en el lado derecho del soporte para tableta te permite mantener el teléfono o la tableta cargados durante tu sesión.

El consumo de energía de la cinta de correr puede variar de 580 a 610 vatios, para un usuario de 90 kg a 10 km/h.

El nivel de presión acústica medido a 1 m desde la consola y a una altura de 1,60 m sobre el nivel del suelo es de 57 dBa (a una velocidad máxima de 16 km/h, sin corredor). El nivel sonoro emitido en condiciones de funcionamiento sin carga es menor que el emitido con carga.



- | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| visualización de la frecuencia cardíaca cuando se conecta un sensor a la consola a través de bluetooth | 1 | 10 | Distancia |
| inclinación, ajuste en incrementos de 0,5 % | 2 | 11 | ritmo |
| atajos de inclinación | 3 | 12 | velocidad, ajustable en incrementos de 0,1 km/h y 0,5 km/h con una pulsación larga. |
| estimación de las calorías quemadas | 4 | 13 | atajos de velocidad |
| inicio/pausa | 5 | 14 | mantenimiento de la cinta de correr |
| parada | 6 | 15 | sensor cardíaco detectado |
| duración de la sesión actual o restante | 7 | 16 | aplicación de entrenamiento detectada |
| programas por objetivo: quema de calorías, entrenamiento, resistencia | 8 | 17 | cinta de correr conectada a la red wifi |
| modo objetivo: tiempo, distancia | 9 | | |

PUESTA EN SERVICIO

1. Enchufa el cable de alimentación.
2. Gira el interruptor junto al cable de alimentación a |.
3. Colócate sobre los estribos de la cinta de correr.
4. Fija el clip de la llave de seguridad sobre tu ropa.
5. Inserta la llave de seguridad en la ranura provista en la consola.
6. La pantalla se encenderá y mostrará GO.
7. ¡La cinta de correr está lista para usarla!

INICIO RÁPIDO

El modo de inicio rápido te permite hacer ejercicio sin seguir un programa específico, gestionando tú mismo la velocidad y el tiempo. Pulsa **▶▶** y tu entrenamiento comenzará automáticamente a 1 km/h y 0 % de inclinación.

PROGRAMAS

La cinta de correr RUN500 tiene 30 programas preestablecidos con velocidad e inclinación alternas. Al principio de este manual puede encontrar los perfiles detallados del programa.

- 10 programas "QUEMA DE CALORÍAS" para perder grasa durante o después del ejercicio
- 10 programas "ENTRENAMIENTO" para mejorar tu potencia aeróbica, desarrollar tu capacidad de tener más fuerza, durante más tiempo.
- 10 programas "RESISTENCIA" para trabajar tu capacidad aeróbica y mejorar tu resistencia fundamental.

Los programas se dividen en varios segmentos: Cada segmento corresponde a un ajuste de tiempo, velocidad e inclinación. Ten cuidado, dos segmentos sucesivos pueden tener la misma configuración. Puedes ajustar la velocidad y la inclinación en cualquier momento, ya sea antes de iniciar el programa o durante la sesión.

La cinta de correr también tiene un modo OBJETIVO que te permite establecer un objetivo de TIEMPO o DISTANCIA para su sesión. En este caso, tú eliges la velocidad y la inclinación para alcanzar tu objetivo.

SELECCIÓN DEL PROGRAMA

Solo puedes seleccionar un programa cuando la cinta de correr esté parada, en la pantalla de inicio «GO». Selecciona el objetivo pulsando el botón correspondiente. Las pantallas muestran el número de programa, el tiempo total del programa, la velocidad máxima y la inclinación máxima para ese programa. Pulsa repetidamente el mismo botón para desplazarte a través de los números de programa hasta encontrar el que desees.



El CONTROL DE VELOCIDAD ajusta la velocidad máxima del programa seleccionado y el CONTROL DE PENDIENTE ajusta la pendiente máxima del programa seleccionado. Este nuevo dato se aplicará proporcionalmente a todo el programa.

Pulsa el botón **▶▶** para iniciar el programa. Para salir del menú de programas y volver a la pantalla de inicio, pulsa el botón **■**.

Al final de cada programa, la caminadora ofrece 2 minutos de tiempo de recuperación y luego se apaga automáticamente cuando se completa la sesión.

MODO OBJETIVO:




El botón  te permite seleccionar un objetivo de tiempo o distancia. Usa los botones + y - para mostrar el valor a alcanzar y luego  para comenzar la sesión. Ajusta la velocidad y la inclinación manualmente. La cinta de correr se detiene cuando finaliza la sesión, después de dos minutos de recuperación.

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 alfombrilla y el teléfono se realiza desde la aplicación. Las aplicaciones compatibles te permiten diversificar tus sesiones y mantenerte motivado a lo largo del tiempo, según tus objetivos. Gracias a la sincronización automática, tus sesiones se graban y comparten.

El botón  se enciende cuando la consola está conectada a una aplicación de práctica.

CINTA DE CORRER CON CONEXIÓN WIFI

La cinta de correr RUN500 puede conectarse a la red wifi de tu lugar de práctica a través de la aplicación Domyos E Connected. Esta función se puede activar o desactivar en cualquier momento desde la aplicación. El botón  se ilumina cuando la cinta de correr está conectada.

Conectar la cinta de correr RUN500 a la wifi te permite recibir actualizaciones de productos automáticamente y también guardar todas tus sesiones en la aplicación Domyos E Connected sin tener que conectar la aplicación para cada sesión.

FRECUENCIA CARDÍACA

La cinta de correr RUN500 está equipada con un receptor Bluetooth que es compatible con cualquier cinturón de monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth no codificado. Para saber qué productos Decathlon son compatibles, visite nuestro sitio de asistencia. El dispositivo detecta automáticamente el sensor y la frecuencia cardíaca, en latidos por minuto, se mostrará en la pantalla de la consola. Esta medida es una indicación y de ninguna manera representa una garantía médica. Consulta a un profesional de la salud o a un profesional del acondicionamiento físico para obtener asesoramiento personalizado en función de tus objetivos.

El botón  se enciende cuando la consola está conectada a un sensor de frecuencia cardíaca.

MANDO A DISTANCIA







La cinta de correr RUN500 está equipada con un mando a distancia que permite ajustar la velocidad y la inclinación durante la sesión. Para entrenar con seguridad, el mando a distancia debe permanecer imantado a la consola o exclusivamente en la mano de la persona que usa la cinta de correr.

El mando a distancia debe mantenerse fuera del alcance de los niños en todo momento, ya sea que la cinta de correr esté encendida o apagada.

El círculo de luz alrededor del mando a distancia está encendido cuando el mando a distancia está conectado a la consola (Bluetooth) y apagado cuando no está conectado.

Para emparejar el mando a distancia con la consola, pulsa los botones + y - en el mando a distancia simultáneamente durante unos segundos. Un pitido y la iluminación del círculo indican que el mando está conectado a la consola y listo para ser utilizado.

CONFIGURACIÓN DE USUARIO

1. Cuando extraigas la llave de seguridad, pulsa los botones  y  y simultáneamente durante 3 segundos.
2. Aparece la pantalla SONIDO y puedes ajustar el volumen de los pitidos con los botones + y -.
3. Pulsa  para avanzar a la pantalla siguiente.
4. Aparece la pantalla UNIT y puedes seleccionar KM o MI usando los botones + y -.
5. Pulsa  para avanzar a la pantalla siguiente.
6. La pantalla TIEMPO muestra el tiempo total que la cinta de correr ha estado en uso.
7. Pulsa  para avanzar a la pantalla siguiente.
8. La pantalla DIST muestra la distancia total que ha caminado en su cinta de correr.*
9. En cualquier momento para salir del menú de CONFIGURACIÓN, pulsa .

MANTENIMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

Es esencial realizar un mantenimiento regular de la cinta de correr para garantizar un rendimiento óptimo y una larga vida útil. Lee y sigue las instrucciones a continuación. La falta de mantenimiento de la cinta de correr como se indica puede ocasionar un desgaste excesivo de la misma y daños permanentes. Para cualquier tipo de mantenimiento, desconecta toda la alimentación eléctrica antes de reparar la cinta de correr. Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con tu tienda Decathlon más cercana o visita deathlon.com


DESPUÉS DE CADA USO

Desenchufa el cable de alimentación. Inspecciona y aprieta todas las partes externas de la cinta de correr correctamente. 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 deben usarse componentes aprobados o suministrados por el distribuidor para mantener y reparar la cinta de correr.

LIMPIA LA CINTA DE CORRER

- El polvo y el sudor pueden dañar rápidamente la cinta de correr. Se recomienda que preste mucha atención a la limpieza de su cinta de correr después de cada uso.
- Apaga y desconecta tu cinta de correr.
- Aplica una pequeña cantidad de limpiador suave para todo uso en un paño de algodón 100 % y elimina el polvo y las manchas de los pasamanos, los montantes, los estribos, el marco y la cubierta del motor.
- No uses ningún producto limpiador debajo de la superficie de carrera.
- Aplica una pequeña cantidad de un limpiador multiuso suave a un paño de algodón 100 % y limpia la consola y las pantallas. No rocíes el limpiador directamente sobre la cinta de correr y no uses limpiadores a base de amoníaco o ácido.
- Asegúrate de que la cinta de correr esté centrada y correctamente tensada. Si es así, no hagas ningún ajuste. Si requiere ajuste, consulta la descripción a continuación.

APARECE LA LUZ DE SERVICIO


Cada 200 km (125 millas) la cinta de correr muestra el botón ; es necesario realizar el mantenimiento de la cinta de correr: lubricación, apretar los tornillos... Encuentra todos nuestros consejos de mantenimiento en nuestro sitio web.

Para quitar el botón , con la llave de seguridad insertada, pulsa las teclas STOP y + simultáneamente durante 5 segundos.

AYUDA PARA EL AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA

Tu cinta de correr está equipada con un programa de ajuste de tensión de la correa. Este programa muestra un valor en la pantalla que puede cambiar girando hacia adentro y hacia afuera los tornillos de ajuste de la tensión de la correa.

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

- Quita la llave de seguridad
- Mantén pulsados los botones START/PAUSE y STOP simultáneamente durante 3 segundos.
- Un doble pitido te informa que has entrado en el modo de configuración.
- 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 iniciará e irá subiendo hasta 5 km/h.



- El valor a alcanzar para un ajuste óptimo, sin usuario en la pista y cuando la velocidad es de 5 km/h, debe estar entre 1,36 y 1,48» (frío).
- **A continuación se muestra cómo modificar este valor.**



- Si el valor en la pantalla es más bajo, debes apretar la banda de carrera. Por lo tanto, debes apretar los 2 tornillos del rodillo, de la misma manera en cada lado y en el sentido de las agujas del reloj.
- Si el valor es superior, debes aflojar la banda de carrera. Como resultado, los 2 tornillos traseros deben aflojarse, de la misma manera, en cada lado y en el sentido contrario a las agujas del reloj.

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

LUBRICACIÓN DE LA TABLA

Se recomienda lubricar la cinta de correr para limitar la fricción entre esta y la tabla. No es necesaria la lubricación si hay restos de silicona en el interior de la cinta de correr o en la tabla (superficie húmeda y ligeramente aceitosa).

Apaga y desconecta tu cinta de correr.

Levanta los bordes de la cinta de correr y cubre el interior de la cinta de correr con 5-10 ml de silicona*.

Vuelve a enchufar la cinta de correr.

Haz funcionar la cinta de correr a 4 km/h (2,5 mph) durante 10 a 20 segundos.

¡Tu cinta está lista para usar!

* Atención, un exceso de silicona puede afectar al buen funcionamiento de tu cinta de correr (riesgo de resbalar). Para comprar lubricante, ponte en contacto con tu tienda DECATHLON local o visita www.deathlon.com



CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER

- **La banda de carrera está descentrada.**

Busca los indicadores de colores en la parte posterior de la cinta de correr. Si ves rojo, es necesario volver a centrar la cinta. Esto ayudará a preservar la cinta de correr de la cinta de correr y evitará 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 una vuelta el tornillo de ajuste de la izquierda en el sentido de las agujas del reloj.

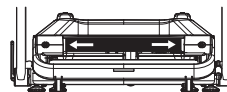
- **La cinta de correr está desplazada hacia la derecha.**

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

Deja la cinta funcionando durante 1 o 2 minutos y repite si es necesario. Ten cuidado de no apretar la cinta demasiado.

- **La cinta de correr se bloquea durante la carrera.**

La cinta de correr se desgasta y afloja con el tiempo. Vuelve a apretarla tan pronto como empieces a patinar (sensación de resbalarte, 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 ni se apaga durante el 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 |. Revisa el fusible.

La cinta de correr hace ruido:

- Ruido de fricción: Verifica que la cinta de correr esté centrada correctamente (la cinta no debe rozar los lados).
- Ruido chirriante: Inspecciona y aprieta todas las partes externas de la cinta de correr correctamente.
- Sin embargo, algunos ruidos están relacionados con el uso. Pueden ser causados por el roce de tus zapatillas contra la banda de carrera o por el sellado térmico de la banda para correr con los rodillos.

Si se funde el disyuntor de mi casa mientras estoy usando mi 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. Asegúrate de que solo tu cinta de correr esté enchufada en el disyuntor de 16 amperios.

CÓDIGO DE ERROR

Código de error	Explicaciones	Inspecciones
E1	Problema de comunicación entre la consola y la placa de control	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta de correr 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 de correr con el interruptor de encendido/apagado y desenchúfela. 3. Asegúrate de que el cable de la consola esté correctamente conectado a la consola y al tablero de control. 4. Asegúrate de que los PIN de los conectores de los cables de la consola no estén doblados ni rotos. 5. Verifica que el cable de la consola no esté dañado, aplastado o cortado durante la instalación. <p>Si el problema persiste, continúa con el paso 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. La pieza dañada (cable, consola o tablero de control) debe ser reemplazada. Ponte en contacto con el soporte técnico.
E4	Relé de seguridad de la placa de control dañado	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta de correr 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. El tablero de control necesita ser reemplazado. Ponte en contacto con el soporte técnico.
E5	Protección contra sobrecorriente del motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta de correr 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. La pieza dañada (motor o tablero de control) necesita ser reemplazada. Ponte en contacto con el soporte técnico.
E7	Protección contra sobretensión o subtensión de la red eléctrica de la vivienda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta de correr 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 el cable de alimentación no esté conectado mediante una regleta o un alargó que esté enchufado a una toma de corriente de pared. 3. Haz que un profesional verifique que el voltaje de salida del enchufe sea de entre 135 V CA y 279 V CA. <p>Si el problema persiste, ve al paso 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. La pieza dañada (placa de control) se debe reemplazar. Ponte en contacto con el soporte técnico.
E11	Sobrecalentamiento de la placa de control.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta de correr 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. Asegúrate de que tu cinta de correr no esté colocada en un ambiente demasiado caluroso (porche, detrás del cristal de una galería, etc.). La cinta de correr debe bajar de temperatura. <p>Si el problema persiste, ve al paso 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La pieza dañada (placa de control) se debe reemplazar. Ponte en contacto con el soporte técnico.
E12	Problema con el motor de inclinación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta de correr 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. Asegúrate de que tu cinta de correr no esté colocada en un ambiente demasiado caluroso (porche, detrás del cristal de una galería, etc.). La cinta de correr debe bajar de temperatura. 3. También es posible que el motor de inclinación haya sido usado en exceso. Deja que se enfríe el motor de inclinación. 4. Comprueba que los cables del motor de inclinación estén bien conectados a la placa de control. <p>Si el problema persiste, ve al paso 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. La pieza dañada (motor de inclinación o placa de control) se debe reemplazar. Ponte en contacto con el soporte técnico.
E14	Problema con el motor de inclinación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apaga la cinta de correr 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 los cables del motor de inclinación estén bien conectados a la placa de control. <p>Si el problema persiste, ve al paso 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La pieza dañada (motor de inclinación) se debe reemplazar. Ponte en contacto con el soporte técnico.

Sie haben sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ob Einsteiger oder Hochleistungssportler, DOMYOS ist Ihr Verbündeter, wenn es darum geht, in Form zu bleiben oder ihre körperliche Kondition zu verbessern. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Falls Sie Anmerkungen, Vorschläge oder Fragen haben, stehen wir Ihnen auf unserer Website deathlon.com zur Verfügung. Außerdem finden Sie dort Tipps für Ihre Übungen und können sich bei Bedarf beraten lassen. Wir wünschen Ihnen ein zufriedenstellendes Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen erfüllt.

PRÄSENTATION

Das Gehen oder Laufen auf einem Laufband ermöglicht Einsteigern und aktiven Sportlern ein ganzheitliches Herz- und Muskeltraining. Die Vorteile dieses Trainings:

- Verbesserung der Atmung und des kardiovaskulären Systems
- Erhalt Ihrer Form
- Aufbau der physischen Kondition mit angemessenen Übungen
- Gewichtsabnahme in Verbindung mit einer angemessenen Ernährung

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

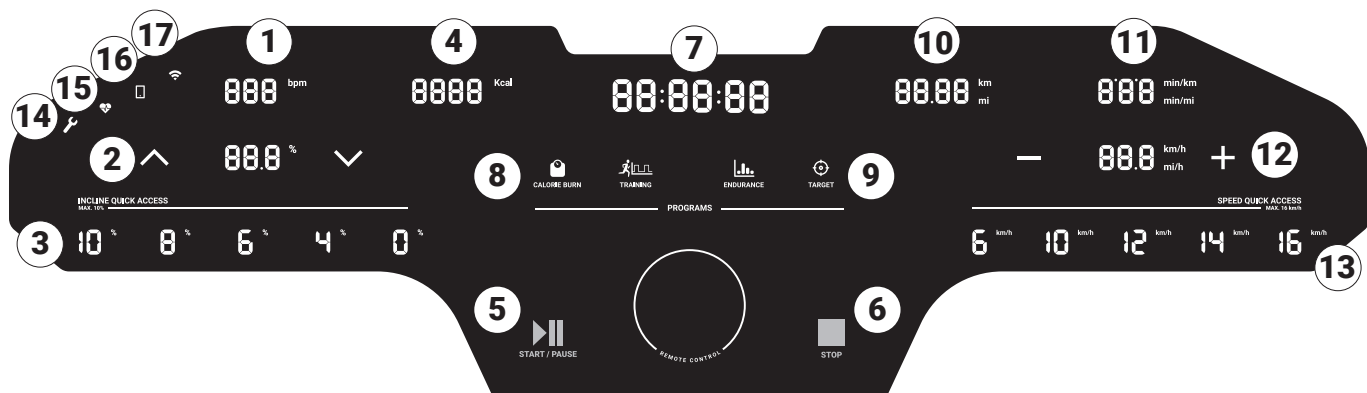
- Das Laufband RUN500 wurde für das Lauftraining zu Hause bei einer Nutzungsdauer bis zu 10 Stunden pro Woche konzipiert. (Nutzungsklasse HC)
- Das Laufband zum Gehen oder Laufen startet mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h und kann bis zu 16 km/h erreichen.
- Das Laufband ist mit einem motorisierten Neigungssystem für eine Neigung bis 10% ausgerüstet, um die Belastung zu erhöhen und mehr Kalorien zu verbrennen. Die benutzerfreundliche Lauffläche ist 45 cm breit und 130 cm lang.
- Die Konsole verfügt über 6 Anzeigefunktionen: Dauer, Distanz, Kalorien, Geschwindigkeit, Tempo, Neigung und Herzfrequenz, sofern das Gerät mit einem Messgerät verbunden ist.
- Die Konsole bietet 30 vordefinierte Programme, die in 3 Kategorien untergliedert sind: 10 Programme für den Kalorienverbrauch, 10 Programme für das Ausdauertraining und 10 Trainingsprogramme.
- Das Laufband RUN500 ist über Bluetooth mit der Domyos E Connected-App kompatibel und ermöglicht somit den Zugriff auf weitere Inhalte, die Erstellung Ihrer eigenen Trainingseinheit sowie die Aufzeichnung und Verfolgung Ihrer Workouts.
- Die Domyos E Connected-App steht auf Smartphones und Tablets kostenlos zur Verfügung.
- Außerdem ist das Laufband RUN500 über Bluetooth mit weiteren Partner-Apps kompatibel, darunter Kinomap, um Abwechslung in Ihre Workouts bringen und langfristig motiviert zu bleiben.
- Das Laufband RUN500 kann über die Domyos E Connected-App mit dem WLAN des Standorts verbunden werden, an dem Sie trainieren.
- Über den USB-Anschluss auf der rechten Seite des Tablethalers können Sie Ihr Smartphone oder Tablet während der Trainingseinheit laden.
- Der Stromverbrauch des Laufbands kann mit einem 90 kg schweren Nutzer bei einer Laufgeschwindigkeit von 10 km/h zwischen 580 und 610 Watt variieren.
- Der Schalldruckpegel, der 1 m über der Konsole in 1,60 m Höhe über dem Boden gemessen wird, beträgt 57 dBa bei einer Geschwindigkeit von max. 16 km/h, ohne Läufer. Der Schalldruckpegel bei einer Nutzung ohne Läufer ist niedriger als mit einem Läufer.

FUNKTIONSWEISE DER KONSOLE

Der RUN500-Konsole verfügt über einen Bildschirm mit einem hintergrundbeleuchteten LED-Display, Smartphone- und Tablethalter, USB-Ladeanschluss und Bluetooth-Sensoren für den Anschluss kompatibler Herzfrequenzmesser und Fitness-Apps. Über den USB-Anschluss auf der rechten Seite des Tablethalers bleibt Ihr Smartphone oder Tablet während der Trainingseinheit geladen.

Der Stromverbrauch des Laufbands kann mit einem 90 kg schweren Nutzer bei einer Laufgeschwindigkeit von 10 km/h zwischen 580 und 610 Watt variieren.

Der Schalldruckpegel, der 1 m über der Konsole in 1,60 m Höhe über dem Boden gemessen wird, beträgt 57 dBa bei einer Geschwindigkeit von max. 16 km/h, ohne Läufer. Der Schalldruckpegel bei einer Nutzung ohne Läufer ist niedriger als mit einem Läufer.



Herzfrequenzdisplay, wenn ein Sensor über Bluetooth mit der Konsole verbunden ist.

Neigung, Anpassung in 0,5 %-Schritten

Tastenkombination für die Neigung

Schätzung der verbrannten Kalorien

Start/Pause

Stopp

Dauer der aktuellen oder verbleibenden Trainingseinheit

Programme nach Ziel: Kalorienverbrennung, Training, Ausdauer

Zielmodus: Dauer, Distanz

Distanz

Tempo

Geschwindigkeit, Anpassung in 0,1 %-Schritten und bei längerem Druck in Stufen von 0,5 km/h.

Tastenkombination für die Geschwindigkeit

Wartungsanzeige

Herzfrequenzsensor erkannt

Trainingsapp erkannt

Mit WLAN-Netzwerk verbundenes Laufband

INBETRIEBNAHME

1. Stecken Sie das Netzkabel in den Anschluss.
2. Stellen Sie den Schalter neben dem Netzkabel auf |.
3. Stellen Sie sich auf die Fußstütze des Laufbands.
4. Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
5. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Sicherheitsschlüsselschlitze auf der Konsole.
6. Das Display schaltet sich ein und zeigt GO.
7. Das Laufband steht zur Nutzung bereit!

SCHNELLSTART

Der Schnellstartmodus ermöglicht ein Training ohne einem besonderen Programm zu folgen, so dass Sie selbst Geschwindigkeit und Dauer bestimmen können. Wählen Sie und Ihre Trainingseinheit startet automatisch mit 1 km/h und 0% Neigung.

PROGRAMME

Das Laufband RUN500 bietet 30 vordefinierte Programme mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Neigungen. Detaillierte Programmprofile finden Sie am Anfang dieses Handbuchs.

- 10 Programme für die Kalorienverbrennung und den Fettabbau während oder nach dem Training.
- 10 Trainingsprogramme für die Verbesserung Ihrer aeroben Leistung und die Entwicklung einer längeren Leistungsfähigkeit.
- 10 Ausdauerprogramme, um Ihre aerobe Leistung zu verbessern und Ihre Ausdauer zu steigern.

Die Programme sind in mehrere Übungsabschnitte untergliedert. Jedem Abschnitt entspricht eine Einstellung für die Dauer, die Geschwindigkeit und die Neigung. Bitte beachten Sie, dass zwei aufeinanderfolgende Abschnitte die gleichen Einstellungen haben können. Sie können die Geschwindigkeit und Neigung jederzeit vor dem Start des Programms oder während der Trainingseinheit anpassen.

Das Laufband verfügt auch über einen Zielmodus für die Einstellung einer Dauer oder einer Strecke für die Trainingseinheit. In diesem Fall wählen Sie die Geschwindigkeit und Neigung, um Ihr Ziel zu erreichen.

PROGRAMMAUSWAHL



Sie können das gewünschte Programm auf dem Startbildschirm „GO“ erst wählen, wenn das Laufband stillsteht. Wählen Sie Ihr Ziel durch Drücken der entsprechenden -Taste. Auf den Displays erscheinen die Programmnummer sowie die Gesamttrainingsdauer, die maximale Geschwindigkeit und Neigung für das Programm. Durch wiederholtes Drücken der gleichen Taste, blättern Sie durch die Programmnummern bis zur gewünschten Nummer.

Die SPEED CONTROL-Taste ermöglicht das Einstellen der maximalen Geschwindigkeit und die SLOPE CONTROL-Taste ermöglicht das Einstellen der maximalen Neigung für das ausgewählte Programm. Diese neue Einstellung wird proportional auf das gesamte Programm angewendet.

Drücken Sie die Taste , um das Programm zu starten. Drücken Sie die Taste , um das Programm zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Am Ende eines jeden Programms lässt das Laufband dem Läufer 2 Minuten Erholungszeit und schaltet sich nach Abschluss der Trainingseinheit automatisch aus.

ZIELMODUS:


Wählen Sie die Dauer und die Distanz mit der Taste . Verwenden Sie die + und – Tasten, um den gewünschten Wert anzuzeigen und drücken Sie , um die Trainingseinheit zu starten. Sie können die Geschwindigkeit und Neigung manuell einstellen. Das Laufband hält am Ende der Trainingseinheit nach zwei Minuten Erholungszeit an.

KOMPATIBILITÄT MIT DER DOMYOS E-CONNECTED-APP

Sie können das Laufband über Bluetooth mit der Domyos E-Connected-App und Applikationen von Partnern verbinden, die auf Tablets oder Smartphones zur Verfügung stehen. Die Bluetooth-Verbindung zwischen dem Heimtrainer und dem Mobiltelefon kann über die App hergestellt werden. Kompatible Apps bringen je nach Ihren Zielen Abwechslung in Ihre Trainingseinheiten und Sie bleiben langfristig motiviert. Dank der automatischen Synchronisierung werden Ihre Trainingseinheiten aufgezeichnet und geteilt.

Die -Taste leuchtet auf, wenn die Konsole mit einer Trainingsapp verbunden ist.


LAUFBAND MIT WLAN-ANSCHLUSS

Das Laufband RUN500 kann über die Domyos E Connected-App mit dem WLAN des Standorts verbunden werden, an dem Sie trainieren. Diese Funktion kann jederzeit über die App aktiviert oder deaktiviert werden. Die -Taste leuchtet auf, sobald das Laufband verbunden ist.

Sobald das Laufband RUN500 mit dem WLAN verbunden ist, können Sie automatisch Produkt-Updates erhalten und Ihre Trainingseinheiten in der Domyos E Connected-App speichern, ohne sich systematisch bei der App anmelden zu müssen.

HERZFREQUENZ

Das Laufband RUN500 ist mit einem Bluetooth-Empfänger ausgerüstet, der mit jedem nicht codierten Bluetooth-fähigen Brustgurt zur Messung der Herzfrequenz kompatibel ist. Weitere kompatible Decathlon-Produkte finden Sie im Internet auf unseren Support-Seiten. Der Sensor wird vom Laufband automatisch erkannt und auf dem Bildschirm der Konsole erscheint die Herzfrequenz in Herzschlägen pro Minute. Diese Messung ist lediglich ein Anhaltswert und keinesfalls eine medizinische Gewissheit. Lassen Sie sich von einer Gesundheits- oder Sportfachkraft im Hinblick auf Ihre persönlichen Ziele beraten.

Die -Taste leuchtet auf, wenn die Konsole mit einem Herzfrequenzmesser verbunden ist.

FERNBEDIENUNG






Das Laufband RUN500 ist mit einer Fernbedienung ausgestattet, mit der Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbands während der Trainingseinheit anpassen können. Für ein sicheres Training sollte die Fernbedienung in der Magnethalterung der Konsole oder ausschließlich in der Hand der Person bleiben, die das Laufband nutzt.

Die Fernbedienung muss außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, unabhängig davon, ob das Laufband ein- oder ausgeschaltet ist.

Der rote Kreis um die Fernbedienung leuchtet, wenn die Fernbedienung mit der Konsole verbunden ist (Bluetooth) und erlischt, wenn die Fernbedienung nicht mit der Konsole verbunden ist.

Zum Verbinden der Fernbedienung mit der Konsole drücken Sie einige Sekunden lang gleichzeitig die Tasten + und - auf der Konsole. Ein Signalton und der leuchtende Kreis zeigen an, dass die Fernbedienung mit der Konsole verbunden und betriebsbereit ist.

BENUTZERKONFIGURATION

1. Sobald der Sicherheitsschlüssel entfernt wurde, drücken Sie 3 Sekunden lang gleichzeitig die Tasten  und +.
2. Der SOUND-Bildschirm erscheint und Sie können die Lautstärke der Signalöne mithilfe der Tasten „+“ und „-“ einstellen.
3. Drücken Sie , um zum nächsten Bildschirm zu wechseln
4. Der UNIT-Bildschirm wird angezeigt und Sie können mithilfe der Tasten „+“ und „-“ „KM“ oder „MI“ wählen.
5. Drücken Sie , um zum nächsten Bildschirm zu wechseln
6. Auf dem TIME-Bildschirm erscheint die Gesamtnutzungsdauer Ihres Laufbands.
7. Drücken Sie , um zum nächsten Bildschirm zu wechseln
8. Auf dem DIST-Bildschirm erscheint die Gesamtdistanz, die Sie auf Ihrem Laufband zurückgelegt haben.*
9. Sie können das Menü EINRICHTEN jederzeit durch Drücken von  verlassen.

PFLEGE IHRES LAUFBANDS

Die regelmäßige Pflege Ihres Laufbands ist unerlässlich, um eine optimale Leistung und eine lange Nutzungsdauer zu gewährleisten. Bitte lesen und befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu übermäßigem Verschleiß des Laufbands und dauerhaftem Schaden führen. Trennen Sie das Gerät vor jedwedem Wartungsarbeiten vom Stromnetz. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren lokalen Decathlon-Fachhandel oder besuchen Sie uns unter decathlon.com

NACH JEDER VERWENDUNG

Ziehen Sie den Netzstecker. Prüfen Sie alle externen Teile des Laufbands und ziehen Sie sie ordnungsgemäß fest. Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen sofort ausgewechselt oder das Laufband bis zu seiner Reparatur außer Betrieb genommen werden. Verwenden Sie für die Wartung und die Reparatur des Laufbands ausschließlich vom Hersteller gelieferte Teile.

LAUFBAND REINIGEN

- Staub und Schweiß können das Laufband binnen kurzem beschädigen. Es empfiehlt sich, das Laufband nach jeder Verwendung sorgfältig zu reinigen.
- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Geben Sie eine geringe Menge milden Allzweckreiniger auf ein Tuch aus reiner Baumwolle und entfernen Sie Staub und Flecken von den Handläufen, Stützen,

- Fußstützen sowie vom Rahmen und von der Motorabdeckung.
- Verwenden Sie kein Reinigungsmittel unter dem Laufband.
- Geben Sie eine geringe Menge milden Allzweckreiniger auf ein Tuch aus reiner Baumwolle und wischen Sie über die Konsole und die Bildschirme. 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 ordnungsgemäß gespannt ist. Ist das der Fall, nehmen Sie keine Veränderungen vor. Sind Veränderungen erforderlich, beachten Sie bitte die nachstehende Beschreibung.

DIE SERVICE-ANZEIGE ERSCHEINT


Alle 200 km (125 Meilen) zeigt das Laufband die -Taste an und das bedeutet, dass Sie Ihr Laufband warten müssen: Schmierung, Schrauben anziehen usw. Ausführliche Wartungshinweise finden Sie auf unserer Website.

Um die Taste  mit eingesetzten Sicherheitsschlüssel zu entfernen, drücken Sie gleichzeitig 5 Sekunden lang die Tasten STOP und +.

ASSISTENT FÜR DIE EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG

Ihr Laufband verfügt über ein Programm zur Einstellung der Laufbandspannung. Dieses Programm zeigt einen Wert auf dem Bildschirm an, den Sie durch Ein- und Ausdrehen der Schrauben zur Einstellung der Laufbandspannung ändern können.

Für den Zugriff auf den Assistenten, gehen Sie wie folgt vor:

- Den Sicherheitsschlüssel abziehen.
- Drücken und halten Sie 3 Sekunden lang gleichzeitig die Tasten START/PAUSE und STOP.
- Ein doppelter Signalton zeigt den Wechsel in den Setup-Modus an.
- Das Laufband muss in Betrieb sein, ohne einen Nutzer. Um das Laufband im Assistentenmodus zu starten, drücken Sie in diesem Modus  und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
- Das Laufband startet und läuft mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h.



- Der Wert für eine optimale Einstellung ohne Läufer auf dem Band bei einer Geschwindigkeit von 5 km/h muss zwischen 1,36 und 1,48* (kalt) liegen.
- So wird dieser Wert geändert.



- Ist der Wert auf dem Bildschirm niedriger, müssen Sie das Laufband straffen. Dazu müssen Sie die 2 Schrauben an den Rolle zu beiden Seiten im Uhrzeigersinn festziehen.
- Ist der Wert höher, müssen Sie das Laufband lockern. Die 2 rückwärtigen Schrauben müssen auf beiden Seiten durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn gelöst werden.

Um den Assistentenmodus zu beenden, drücken Sie die Taste .

SCHMIERUNG DES LAUFBANDS

Es empfiehlt sich, das Laufband zu schmieren, um die Reibung zwischen dem Laufband und dem Brett zu verringern. Falls auf der Innenseite des Laufbands oder auf dem Brett Silikonspuren zu sehen sind (feuchte und leicht ölige Oberfläche), ist keine Schmierung erforderlich.

Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.

Heben Sie das Laufband an den Ecken an und tragen Sie 5-10 ml Silikon auf der Innenseite auf.*

Stecken Sie den Stecker wieder ein.

Lassen Sie das Laufband 10-20 Sekunden lang mit 4 km/h (2,5 mph) laufen.

Das Laufband steht zur Nutzung bereit!

* Seien Sie vorsichtig! Ein Silikonüberschuss kann die ordnungsgemäße Funktionsweise Ihres Laufbands beeinträchtigen (Rutschgefahr). Wenn Sie Schmiermittel kaufen möchten, wenden Sie sich bitte an den örtlichen DECATHLON-Fachhandel oder besuchen Sie uns unter www.decathlon.com.



ZENTRIEREN DES LAUFBANDES

- **Das Laufband ist nicht zentriert.**

Beachten Sie die farbigen Markierungen auf der Rückseite des Laufbands. Sehen Sie rot, muss das Laufband neu zentriert werden. Auf diese Weise bleibt das Laufband in einem einwandfreien Zustand und Sie vermeiden unerwartete Stopps.

Lassen Sie das Laufband mit 4 km/h (2.5 mph) laufen und stellen Sie sich hinter die Maschine.

- **Das Band hat sich nach links verschoben**

Drehen Sie die linke Stellschraube um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.

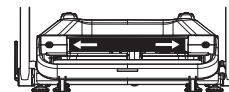
- **Das Band hat sich nach rechts verschoben**

Drehen Sie die rechte Stellschraube um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.

Lassen Sie das Band 1 bis 2 Minuten lang laufen und wiederholen Sie den Vorgang, falls dies notwendig ist. Achten Sie darauf, das Band nicht zu sehr zu straffen.

- **Das Laufband blockiert während des Laufens**

Das Laufband ist ein Verschleißteil und wird sich mit der Zeit lockern. Sie müssen das Laufband straffen, sobald es durchrutscht (Gefühl des Rutschens oder Ruckeln bei höherer Geschwindigkeit). Drehen Sie die 2 Stellschrauben um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, und achten Sie darauf, das Laufband nicht zu stark zu spannen. Das Band ist ordnungsgemäß gespannt, wenn Sie die Kanten zu beiden Seiten um 2 bis 3 cm anheben können.



DIAGNOSE DER ANOMALIEN

Das Laufband schaltet sich während der Verwendung nicht ein oder es schaltet sich 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, ob sich der Schalter am Laufbandrahmen neben dem Netzkabel in der Position | befindet. Sicherung prüfen.

Das Laufband macht Geräusche:

- Reibungsgeräusche: Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ordnungsgemäß zentriert ist (das Band darf nicht an den Seiten reiben).
- Quietschgeräusche: Prüfen Sie alle externen Teile des Laufbands und ziehen Sie sie ggf. ordnungsgemäß fest.
- Einige Geräuschen entstehen ganz normal in Verbindung mit der Nutzung. 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.

FEHLERCODE

Fehlercode	Erklärungen	Inspektionen
E1	Kommunikationsproblem zwischen der Konsole und der Steuerplatine.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und dann wieder ein. <p>Falls das Problem weiterhin besteht, machen Sie weiter mit Schritt 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und trennen Sie es vom Netzstrom. 3. Vergewissern Sie sich, dass das Konsolenkabel ordentlich an die Konsole und die Steuerplatine angeschlossen ist. 4. Vergewissern Sie sich, dass die PINs an den Steckverbindern des Konsolenkabels weder gebogen noch gebrochen sind. 5. Prüfen Sie, ob das Konsolenkabel bei der Installation beschädigt, gequetscht oder geschnitten wurde. <p>Falls das Problem fortbesteht, machen Sie weiter mit Schritt 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Das beschädigte Teil (Kabel, Konsole oder Steuerplatine) muss ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E4	Das Sicherheitsrelais der Steuerplatine ist beschädigt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und dann wieder ein. <p>Falls das Problem weiterhin besteht, machen Sie weiter mit Schritt 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Die Steuerplatine muss ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E5	Motorüberstromschutz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und dann wieder ein. <p>Falls das Problem weiterhin besteht, machen Sie weiter mit Schritt 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Das beschädigte Teil (Motor oder Steuerplatine) muss ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E7	Über- oder Unterspannungsschutz der Elektroinstallation zu Hause	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und dann wieder ein. <p>Falls das Problem weiterhin besteht, machen Sie weiter mit Schritt 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband nicht mit einem Verlängerungskabel oder einer Mehrfachsteckdose verbunden, sondern direkt in eine geerdete Netzsteckdose eingesteckt ist. 3. Lassen Sie von einer Fachkraft prüfen, dass die Spannung an ihrer Steckdose zwischen 135 VAC und 279 VAC liegt. <p>Falls das Problem fortbesteht, machen Sie weiter mit Schritt 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Das beschädigte Teil (Steuerplatine) muss ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E11	Überhitzung der Steuerplatine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und dann wieder ein. <p>Falls das Problem weiterhin besteht, machen Sie weiter mit Schritt 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vergewissern Sie sich, dass sich das Laufband nicht in einer allzu heißen Umgebung befindet (Veranda, hinter einer Fensterfront usw.). Lassen Sie das Laufband abkühlen. <p>Falls das Problem fortbesteht, machen Sie weiter mit Schritt 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Das beschädigte Teil (Steuerplatine) muss ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.
E12	Neigungsmotorfehler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und dann wieder ein. <p>Falls das Problem weiterhin besteht, machen Sie weiter mit Schritt 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vergewissern Sie sich, dass sich das Laufband nicht in einer allzu heißen Umgebung befindet (Veranda, hinter einer Fensterfront usw.). Lassen Sie das Laufband abkühlen. 3. Der Neigungsmotor ist u. U. überlastet. Lassen Sie den Neigungsmotor abkühlen. 4. Prüfen Sie, ob die Kabel des Neigungsmotors korrekt an die Steuerplatine angeschlossen sind. <p>Falls das Problem fortbesteht, machen Sie weiter mit Schritt 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Das beschädigte Teil (Neigungsmotor oder Steuerplatine) muss ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie den technischen Support
E14	Neigungsmotorfehler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Laufband über den Ein/Aus-Schalter eine Minute lang aus und dann wieder ein. <p>Falls das Problem weiterhin besteht, machen Sie weiter mit Schritt 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Prüfen Sie, ob die Kabel des Neigungsmotors sicher mit der Steuerplatine verbunden sind. <p>Falls das Problem fortbesteht, machen Sie weiter mit Schritt 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Das beschädigte Teil (Neigungsmotor) muss ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie den technischen Support.

Hai scelto un prodotto della marca DOMYOS e ti ringraziamo per la fiducia. Che tu sia un principiante o un atleta di alto livello, DOMYOS è il tuo alleato per tenerti in forma o sviluppare la tua condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a disposizione dei clienti. Comunque, in caso di osservazioni, suggerimenti o domande da farci, siamo a tua disposizione nel nostro sito decathlon.com. Vi trovi anche suggerimenti per i tuoi esercizi e assistenza, se necessaria. Ti auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle tue aspettative.

PRESENTAZIONE

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

- Miglioramento della respirazione e del sistema cardiovascolare
- Mantenimento della forma
- Rieducazione con esercizi adatti
- Perdere peso in associazione con un adeguato regime alimentare

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Il tapis roulant RUN500 è progettato per la pratica casalinga della corsa fino a 10 ore la settimana. (classe d'utilizzo HC)
- Il tapis roulant inizia ad una velocità di 1 km/h e può arrivare fino a 16 km/h per permettere la marcia e la corsa.
- Il tapis roulant è dotato di un sistema di pendenza motorizzato che può giungere fino al 10% di pendenza per intensificare lo sforzo e bruciare ancora più calorie. La superficie di corsa è larga 45 cm e lunga 130 cm per facilitarne l'uso.
- La console ha 6 funzioni di visualizzazione: tempo, distanza, calorie, velocità, passo, pendenza e frequenza cardiaca quando accoppiata a un dispositivo di misurazione.
- Ci sono 30 programmi predefiniti nella console e suddivisi in 3 categorie: 10 programmi «perdita di peso», 10 programmi «potenziamento» e 10 programmi «allenamento».
- Il tapis roulant RUN500 è compatibile via Bluetooth con l'applicazione Domyos E Connected per accedere a più contenuti, creare le proprie sessioni, registrare e tracciare gli allenamenti.
- L'app Domyos E Connected è disponibile gratuitamente su smartphone e tablet.
- Il tapis roulant RUN500 è compatibile via Bluetooth anche con altre applicazioni partner come Kinomap, per diversificare gli allenamenti e rimanere motivati nel tempo.
- Il tapis roulant RUN500 è collegabile al WIFI della propria postazione tramite l'app Domyos E Connected.
- La porta USB sulla destra del supporto per tablet permette di tenere il telefono o il tablet carico durante la sessione.
- La potenza assorbita dal tapis roulant, con un utilizzatore di 90 kg che corre a 10 km/h, può variare tra i 580 e i 610 Watt.
- Il livello di pressione acustica misurato a 1 m dalla console a un'altezza dal suolo di 1,60 m è di 57 dBA, alla velocità massima di 16 km/h, senza marciatore. Il livello acustico emesso in condizioni di funzionamento a vuoto è meno elevato di quello emesso durante il funzionamento sotto carico.

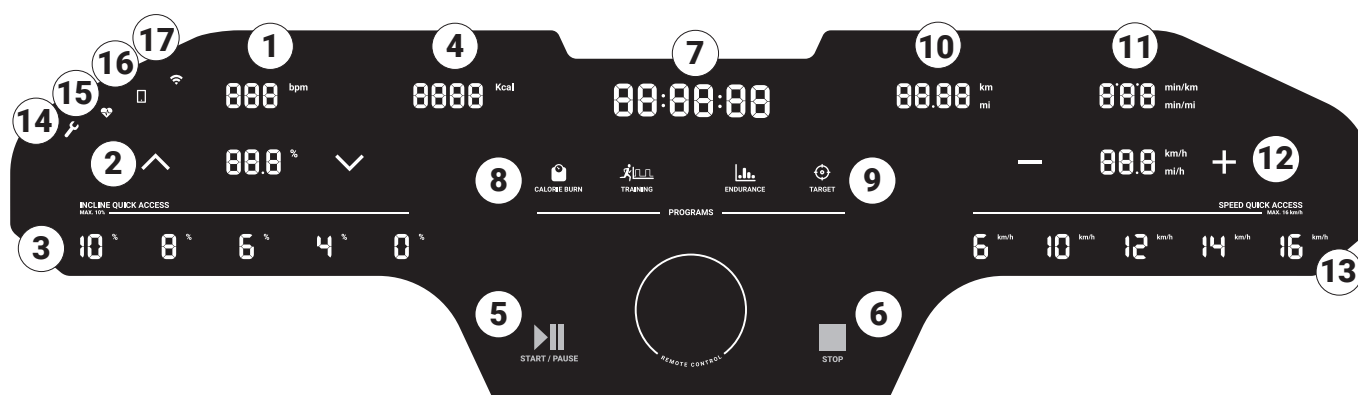
FUNZIONAMENTO CONSOLE

La console con touchscreen del RUN500 presenta un display LED retroilluminato, un supporto per smartphone e tablet, una porta di carica USB e sensori Bluetooth per il collegamento con cardiofrequenzimetri e applicazioni per il fitness compatibili.

La porta USB sulla destra del supporto per tablet tiene il telefono o il tablet carico durante la sessione.

La potenza assorbita dal tapis roulant, con un utilizzatore di 90 kg che corre a 10 km/h, può variare tra i 580 e i 610 Watt.

Il livello di pressione acustica misurato a 1 m dalla console a un'altezza dal suolo di 1,60 m è di 57 dBA, alla velocità massima di 16 km/h, senza marciatore. Il livello acustico emesso in condizioni di funzionamento a vuoto è meno elevato di quello emesso durante il funzionamento sotto carico.



visualizzazione della frequenza cardiaca quando un sensore è collegato alla console tramite bluetooth

inclinazione, regolazione a incrementi dello 0,5%

scorciatoie inclinazione

stima delle calorie bruciate

start/pausa

stop

durata della sessione attuale o rimanente

programmi per obiettivo: calorie bruciate, allenamento, resistenza

modalità obiettivo: tempo, distanza

distanza

cadenza

velocità, regolabile a incrementi di 0,1 km/h e 0,5 km/h con una pressione lunga.

scorciatoie velocità

manutenzione del tapis roulant

sensore cardiaco rilevato

applicazione allenamento rilevata

tapis roulant collegato alla rete wifi

MESSA IN FUNZIONE

1. Collegare il cavo d'alimentazione alla presa.
2. Ruotare l'interruttore accanto al cavo d'alimentazione su |.
3. Posizionarsi sui poggiatesta del tapis roulant.
4. Attaccare la pinza della chiave di sicurezza al proprio abbigliamento.
5. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console.
6. Il display si accende e mostra GO.
7. Il tapis roulant è pronto all'uso!

AVVIO RAPIDO

La modalità avviamento rapido consente di allenarsi senza seguire un programma specifico, gestendo per proprio conto la velocità e la durata. Premere e l'allenamento inizierà automaticamente a 1 km/h con pendenza 0%.

PROGRAMMI

Il tapis roulant RUN500 ha 30 programmi preimpostati con un'alternanza tra velocità e pendenza. Profili di programmi dettagliati sono disponibili all'inizio del manuale.

- 10 programmi «CALORIE BRUCIATE» per la perdita di grasso durante o dopo l'esercizio
- 10 programmi «ALLENAMENTO» per aumentare la potenza aerobica e sviluppare la capacità di essere più potenti, più a lungo.
- 10 programmi «RESISTENZA» per lavorare sulla propria capacità aerobica e migliorare la resistenza fondamentale.

I programmi sono suddivisi in più segmenti. A ogni segmento corrisponde una regolazione di durata, velocità e inclinazione. Attenzione: due segmenti successivi possono avere le stesse regolazioni. È possibile regolare la velocità e la pendenza in qualsiasi momento, prima di avviare il programma o durante la sessione.

Il tapis roulant dispone anche di una modalità OBIETTIVO che permette di impostare un obiettivo di TEMPO o DISTANZA per la sessione. In questo caso, è possibile scegliere la velocità e la pendenza per raggiungere l'obiettivo.

SELEZIONE DEL PROGRAMMA

Nella schermata iniziale «GO», si può selezionare un programma solo a tapis roulant fermo. Scegliere l'obiettivo premendo il pulsante corrispondente . I display indicano il numero del programma, il tempo totale del programma, la velocità massima e la pendenza massima prevista in questo programma. Premere lo stesso pulsante più volte per scorrere tra i numeri di programma e trovare quello che si vuole.

Lo SPEED CONTROL regola la velocità massima del programma selezionato e lo SLOPE CONTROL regola la pendenza massima del programma selezionato. Questo nuovo dato sarà applicato in modo proporzionale alla totalità del programma.

Per avviare il programma, premere il pulsante . Per uscire dal menu dei programmi e tornare alla schermata iniziale, premere il pulsante .


Alla fine di ciascun programma, il tapis roulant offre 2 minuti di recupero e poi si spegne automaticamente quando la sessione è completa.

MODALITÀ TARGET:


Il pulsante permette di selezionare un obiettivo di tempo o distanza. Usare i pulsanti + e - per visualizzare il valore da raggiungere e poi per iniziare la sessione. Regolare manualmente la velocità e la pendenza. Il tapis roulant si ferma quando la sessione è terminata, dopo due minuti di recupero.

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 tappeto e il telefono si può effettuare dalla app. Le applicazioni compatibili permettono di diversificare le sessioni e rimanere motivati col tempo, a seconda degli obiettivi. Grazie alla sincronizzazione automatica, le sessioni sono registrate e condivise.


Il pulsante  si accende quando la console è collegata a un'applicazione di allenamento.

TAPIS ROULANT COLLEGABILE TRAMITE WIFI

Il tapis roulant RUN500 è collegabile alla rete WIFI della propria postazione tramite l'app Domyos E Connected. Questa funzione è attivabile o disattivabile in qualsiasi momento dall'applicazione. Il pulsante  si accende quando il tapis roulant è collegato. Collegando il tapis roulant RUN500 alla rete wifi è possibile ricevere automaticamente aggiornamenti sui prodotti e anche salvare le sessioni nell'app Domyos E Connected senza dover collegare l'applicazione per ogni sessione.

FREQUENZA CARDIACA

Il tapis roulant RUN500 è dotato di un ricevitore Bluetooth compatibile con qualsiasi cintura cardiofrequenzimetro Bluetooth non codificata. Per conoscere i prodotti Decathlon compatibili, visitare il sito del servizio clienti. Il sensore viene rilevato automaticamente dal tapis roulant e la frequenza cardiaca, in battiti al minuto, verrà visualizzata sullo schermo della console. Tale misura è indicativa e non costituisce in alcun modo una garanzia medica. Consultare un cardiologo o un professionista del fitness per una consulenza personalizzata in base ai propri obiettivi.

Il pulsante  si accende quando la console è collegata al rilevatore di pulsazioni.

TELECOMANDO






Il tapis roulant RUN500 è dotato di telecomando che permette di regolare la velocità e la pendenza del tapis roulant durante la sessione. Per esercitarsi in sicurezza, il telecomando dovrebbe rimanere fissato in modo magnetico alla console o esclusivamente nelle mani della persona che usa il tapis roulant.

Il telecomando deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini in qualsiasi momento, sia che il tapis roulant sia acceso o spento.

Il cerchio di luce attorno al telecomando è acceso quando il telecomando è collegato alla console (Bluetooth) e spento quando il telecomando non è collegato alla console.

Per abbinare il telecomando alla console, premere i pulsanti + e - sul telecomando simultaneamente per alcuni secondi. Un bip e la luce del cerchio indicano che il telecomando è collegato alla console ed è pronto per l'uso.

CONFIGURAZIONE UTENTE

- Una volta rimossa la chiave di sicurezza, premere contemporaneamente i pulsanti  e + per 3 secondi.
- Comparare la schermata SOUND ed è possibile regolare il volume dei bip con i pulsanti + e -.
- Premere  per passare alla schermata successiva.
- Comparare la schermata UNIT ed è possibile scegliere KM o MI usando i pulsanti + e -.
- Premere  per passare alla schermata successiva.
- La schermata TIME mostra il tempo totale di utilizzo del tapis roulant.
- Premere  per passare alla schermata successiva.
- La schermata DIST mostra la distanza totale percorsa sul tapis roulant*.
- Per uscire dal menu CONFIGURAZIONE in qualsiasi momento, premere .

MANUTENZIONE DEL TAPIS ROULANT

Una regolare manutenzione del tapis roulant è essenziale per garantire prestazioni ottimali e una lunga durata. Leggere e seguire le istruzioni seguenti. La mancata manutenzione del tapis roulant secondo le istruzioni può comportare un'usura eccessiva del tapis roulant e danni permanenti. Per tutti gli interventi di manutenzione, scollegare tutte le fonti di alimentazione prima della manutenzione del tapis roulant. In caso di domande, contattare il negozio Decathlon più vicino o consultare il sito decathlon.com

DOPO OGNI UTILIZZO

Scollegare il cavo di alimentazione. Verificare e stringere correttamente tutte le parti esterne del tapis roulant. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente o il tapis roulant deve essere messo fuori servizio fino alla riparazione. Per la manutenzione/riparazione del tapis roulant devono essere utilizzati solo componenti forniti dal produttore.

PULIZIA DEL TAPIS ROULANT

- Polvere e sporco possono danneggiare rapidamente il tapis roulant. Si consiglia di pulire attentamente il tapis roulant dopo ogni uso.
- Spegnerlo e staccare la spina del tapis roulant.
- Applicare una piccola quantità di detergente multiuso su un panno di cotone al 100% e rimuovere polvere e sporco da barre poggiamano, montanti laterali, predellini, telaio e copertura del motore.
- Non usare detersivi sotto il nastro di scorrimento.
- Applicare una piccola quantità di detergente multiuso su un panno di cotone al 100% e strofinare la console e gli schermi. Non spruzzare il detergente direttamente sul tapis roulant e non usare ammoniaca o detersivi a base acida.
- Assicurarsi che il tapis roulant sia centrato e teso correttamente. In tal caso, non effettuare altre regolazioni. Se occorrono delle regolazioni, fare riferimento alla descrizione sotto.

COMPARE L'INDICAZIONE MANUTENZIONE


Ogni 200 km (125 miglia) il tapis roulant mostra il pulsante : occorre allora eseguire la manutenzione del tapis roulant: lubrificazione, serraggio delle viti... Tutti i consigli per la manutenzione si trovano sul nostro sito web.

Per rimuovere il pulsante , con la chiave di sicurezza inserita, premere contemporaneamente i tasti STOP e + per 5 secondi.

AUSILIO DI REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL TAPPETO

Il tapis roulant è dotato di un programma di regolazione della tensione del nastro. Questo programma mostra un valore sullo schermo che è possibile modificare ruotando le viti di regolazione della tensione del nastro verso l'interno e l'esterno.

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

- Togliere la chiave di sicurezza.
- Premere contemporaneamente e tenere premuti i pulsanti START/PAUSE e STOP per 3 secondi.
- Un doppio "bip" segnala l'ingresso nella modalità di configurazione.
- Il tapis roulant deve essere in funzione, senza utilizzatore sopra. Per avviare il tapis roulant in Modalità assistita, premere  in tale modalità, poi inserire la chiave di sicurezza.
- Il tapis roulant si avvierà, salendo a 5 km/h..



- Il valore da raggiungere per una regolazione ottimale, senza utente sulla pista e quando la velocità è 5 km/h, deve essere tra 1,36 e 1,48» (a freddo).

Qui viene mostrato come modificare questo valore



- Se il valore sullo schermo è inferiore, occorre stringere il nastro. Occorre quindi stringere le 2 viti sul rullo, nello stesso modo su ciascun lato, e in senso orario.
- Se il valore è maggiore, occorre allentare il nastro. Le 2 viti posteriori devono quindi essere allentate, nello stesso modo su ciascun lato, e in senso antiorario.

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

LUBRIFICAZIONE DELLA PIATTAFORMA

Si raccomanda di lubrificare il tapis roulant per limitare l'attrito tra il nastro scorrevole e la piattaforma. La lubrificazione non è necessaria se ci sono tracce di silicone all'interno del nastro scorrevole o sul pannello (superficie umida e leggermente oleosa).

Spegnerlo e staccare la spina del tapis roulant.

Sollevarlo i bordi del tapis roulant e rivestire l'interno del tapis roulant con 5-10 ml di silicone*.

Ricollegare il tapis roulant alla presa di corrente.

Far girare il tapis roulant a 4 km/h (2,5 mph) per 10-20 secondi.

Il tapis roulant è pronto all'uso!

* Prestare attenzione: una quantità eccessiva di silicone può compromettere il corretto funzionamento del tapis roulant (rischio di scivolamento). Per acquistare il lubrificante, contattare il negozio DECATHLON della zona o visitare www.decathlon.com



CENTRAGGIO DEL NASTRO SCORREVOLE

- **Il nastro scorrevole è decentrato**

Guardare gli indicatori a colori sul retro del tapis roulant. Se vedete rosso, il nastro deve essere ricentrato. Questo aiuterà a preservare il nastro scorrevole del tapis roulant ed eviterà arresti improvvisi.

Far girare il tapis roulant a 2,5 mph (4 km/h) e rimanere sul retro della macchina.

- **Il nastro è decentrato a sinistra**

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

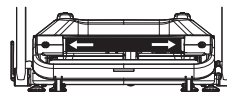
- **Il nastro è spostato verso destra**

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

Lasciare girare il nastro per 1 - 2 minuti e ripetere se necessario. Fare attenzione a non stringere eccessivamente il nastro.

- **Il nastro scorrevole si sblocca durante la corsa**

Il nastro scorrevole è una parte soggetta a usura che si allenta con il tempo. Ristringerlo non appena inizia a scivolare (sensazione di scivolamento, scatti in velocità). Ruotare le 2 viti di regolazione in senso orario di mezzo giro. Ricominciare l'operazione se necessario, ma fare attenzione a non tendere troppo il nastro. Il nastro è teso correttamente se si possono sollevare i bordi di 2 - 3 cm su ciascun lato.



DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

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

- Controllare che il cavo d'alimentazione sia collegato a una presa funzionante (per controllare che la presa a muro funzioni, compiere una verifica collegando 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 |. Controllare il fusibile.

Il tapis roulant fa rumore:

- Rumore di attrito: Verifica e assicurati che il nastro scorrevole sia correttamente centrato (il nastro non deve sfregare sui lati).
- Caratteristico scricchiolio: Ispezionare e stringere tutte le parti esterne del tapis roulant se necessario.
- Tuttavia, alcuni rumori sono legati all'uso. Possono essere causati dalle scarpe che sfregano contro il nastro o dalla termosaldatura del nastro scorrevole sui rulli.

Se l'interruttore automatico di casa scatta mentre si utilizza il tapis roulant:

- Assicurarsi che il cavo d'alimentazione sia collegato a una presa a parete e non a una ciabatta o a una prolunga. Assicurarsi che solo il tapis roulant sia collegato all'interruttore automatico da 16 A.

ERRORE DI CODICE

Errore di codice	Spiegazioni	Ispezioni
E1	Problema di comunicazione tra la console e scheda di controllo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne per un minuto il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento, poi riaccenderlo. <p>Se il problema permane, andare al punto 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Spegnerne il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento e staccarne la spina. 3. Assicurarsi che il cavo della console sia collegato correttamente alla console e alla scheda di controllo. 4. Assicurarsi che i PIN dei connettori del cavo della console non siano piegati o rotti. 5. Controllare che il cavo della console non sia stato danneggiato, schiacciato o tagliato durante l'installazione. <p>Se il problema persiste, andare al punto 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. La parte danneggiata (cavo, console o scheda di controllo) deve essere sostituita. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E4	Il relè di sicurezza della scheda di controllo è danneggiato	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne per un minuto il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento, poi riaccenderlo. <p>Se il problema permane, andare 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 sovrapotenzioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne per un minuto il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento, poi riaccenderlo. <p>Se il problema permane, andare al punto 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. La parte danneggiata (motore o scheda di controllo) deve essere sostituita. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E7	Protezione dell'impianto elettrico domestico da sovratensioni o sottotensioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne per un minuto il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento, poi riaccenderlo. <p>Se il problema permane, andare al punto 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Assicurarsi che il tapis roulant non sia collegato a un cavo di prolunga o a una ciabatta, ma che il suo cavo d'alimentazione sia inserito direttamente in una presa a muro dotata di messa a terra. 3. Fare controllare da un professionista che la tensione alla presa sia tra i 135 VAC e i 279 VAC. <p>Se il problema persiste, andare al punto 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. La parte danneggiata (scheda di controllo) deve essere sostituita. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E11	Surriscaldamento della scheda di controllo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne per un minuto il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento, poi riaccenderlo. <p>Se il problema permane, andare al punto 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Assicurarsi che il tapis roulant non sia collocato in un ambiente troppo caldo (portico, dietro una vetrata ecc.). Il tapis roulant deve raffreddarsi. <p>Se il problema persiste, andare al punto 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La parte danneggiata (scheda di controllo) deve essere sostituita. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E12	Problema al motore di inclinazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne per un minuto il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento, poi riaccenderlo. <p>Se il problema permane, andare al punto 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Assicurarsi che il tapis roulant non sia collocato in un ambiente troppo caldo (portico, dietro una vetrata ecc.). Il tapis roulant deve raffreddarsi. 3. Può anche darsi che il motore di inclinazione sia stato usato troppo frequentemente. Lasciare che il motore di inclinazione si raffreddi. 4. Controllare che i cavi del motore di inclinazione siano saldamente collegati alla scheda di controllo. <p>Se il problema persiste, andare al punto 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. La parte danneggiata (motore di inclinazione o scheda di controllo) deve essere sostituita. Rivolgersi all'assistenza tecnica.
E14	Problema al motore di inclinazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne per un minuto il tapis roulant con l'interruttore di accensione/spegnimento, poi riaccenderlo. <p>Se il problema permane, andare al punto 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verificare che i cavi del motore di inclinazione siano saldamente collegati alla scheda di controllo. <p>Se il problema persiste, andare al punto 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. La parte danneggiata (motore di inclinazione) deve essere sostituita. Rivolgersi all'assistenza tecnica.

U hebt gekozen voor een product van DOMYOS en wij danken u voor uw vertrouwen. Of u nu een beginner bent of een topsporter, DOMYOS is uw bondgenoot om in vorm te blijven of uw conditie te ontwikkelen. Onze teams streven er altijd naar de beste producten voor uw gebruik te ontwerpen. Hebt u echter opmerkingen, suggesties of vragen, dan staan wij tot uw beschikking op onze website decathlon.com. U vindt er ook tips voor uw praktijk en hulp indien nodig. Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

PRESENTATIE

Wandelen of hardlopen op een loopband maakt een volledige hart- en spiertraining mogelijk, van de beginner tot de ervaren sporter. De voordelen van deze training zijn de volgende:

- Verbeteren van de ademhaling en het cardiovasculaire systeem
- Uw vorm behouden
- Revalidatie met aangepaste oefeningen
- Afvallen door het te combineren met een aangepast dieet

TECHNISCHE SPECIFICATIES

- De RUN500 loopband is ontworpen om thuis tot 10 uur per week hard te lopen. (gebruik klasse HC)
- De loopband begint met een snelheid van 1 km/u en kan tot 16 km/u gaan om te kunnen wandelen en rennen.
- De loopband is uitgerust met een gemotoriseerd hellingsysteem dat tot 10% kan gaan om de spanning te intensiveren en meer calorieën te verbranden. Het loopvlak is 45 cm breed en 130 cm lang voor gebruiksgemak.
- De console heeft 6 weergavefuncties: tijd, afstand, calorieën, snelheid, tempo, helling en hartslag indien gekoppeld aan een meetapparaat.
- Er zijn 30 programma's vooraf opgeslagen in de console en verdeeld in 3 categorieën: 10 «calorieverlies» programma's, 10 «uithoudingsvermogen» programma's en 10 «training» programma's.
- De RUN500 loopband is via Bluetooth compatibel met de Domyos E Connected applicatie om toegang te krijgen tot meer inhoud, uw eigen sessies te creëren, uw trainingen op te nemen en te volgen.
- De Domyos E Connected app is gratis beschikbaar op smartphones en tablets.
- De RUN500 loopband is via Bluetooth ook compatibel met andere partnertoepassingen zoals Kinomap, om uw trainingen te diversifiëren en gemotiveerd te blijven.
- De RUN500 loopband kan verbinding maken met de WIFI van uw praktijkplaats via de Domyos E Connected applicatie.
- Met de USB-poort aan de rechterkant van de tablethouder kunt u uw telefoon of tablet opgeladen houden tijdens uw sessie.
- Het stroomverbruik van de loopband kan variëren van 580 watt tot 610 watt voor een gebruiker van 90 kg die met een snelheid van 10 km/u loopt.
- Het geluidsdruk niveau gemeten op 1 meter van de console en op een hoogte van 1,60 m boven de grond bedraagt 57dBA, bij een maximumsnelheid van 16 km/u en zonder loper. Het geluidsniveau bij onbelaste werking is lager dan bij belaste werking.

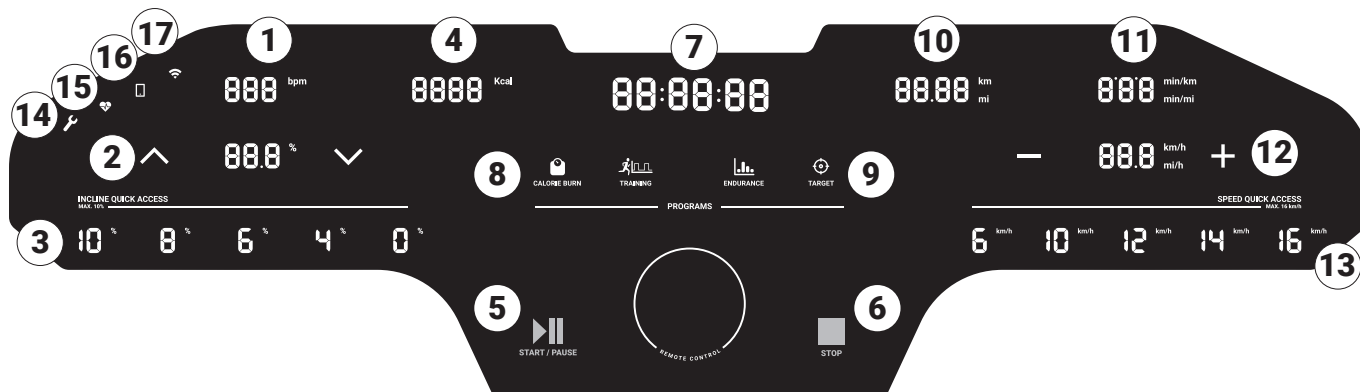
BEDIENING VAN DE CONSOLE

De RUN500 touchscreen console heeft een verlicht LED-scherm, een smartphone- en tablethouder, een USB-oplaadpoort en Bluetooth-sensoren om verbinding te maken met compatibele hartslagmeters en fitnessapplicaties.

De USB-poort aan de rechterkant van de tablethouder houdt uw telefoon of tablet opgeladen tijdens uw sessie.

Het stroomverbruik van de loopband kan variëren van 580 watt tot 610 watt voor een gebruiker van 90 kg die met een snelheid van 10 km/u loopt.

Het geluidsdruk niveau gemeten op 1 meter van de console en op een hoogte van 1,60 m boven de grond bedraagt 57dBA, bij een maximumsnelheid van 16 km/u en zonder loper. Het geluidsniveau bij onbelaste werking is lager dan bij belaste werking.



hartslagweergave wanneer een sensor via bluetooth met de console is verbonden

kanteling, aanpassing in stappen van 0,5%

kanteltoetsen

schatting van verbrande calorieën

start/stop

stop

duur van de huidige of resterende sessie

programma's per doelstelling: calorieverbranding, training, uithoudingsvermogen

doelmodus: tijd, afstand

Afstand

tempo

snelheid, instelbaar in stappen van 0,1 km/u en 0,5 km/u door lang te drukken.

snelkoppelingen

onderhoud loopband

hartsensor gedetecteerd

praktijktoepassing gedetecteerd

loopband aangesloten op Wifi-netwerk

OPSTARTEN

1. Steek de stekker in het stopcontact.
2. Zet de schakelaar naast het netsnoer op |.
3. Neem plaats op de voetsteunen van de loopband.
4. Bevestig de veiligheids sleutelclip aan uw kleding.
5. Steek de veiligheids sleutel in de veiligheids sleuf op de console.
6. Je scherm gaat aan en toont GO.
7. Uw loopband is klaar voor gebruik!

SNELLE START

Met de Quick Start-modus kunt u trainen zonder een specifiek programma te volgen door zelf de snelheid en de tijd te regelen. Druk op en je training begint automatisch met 1 km/u en 0% helling.

PROGRAMMA'S

De RUN500 loopband heeft 30 vooraf ingestelde programma's met afwisselend snelheid en helling. Gedetailleerde programmaprofielen vindt u aan het begin van deze handleiding.

- 10 «CALORIES BURN» programma's voor vetverlies tijdens of na het sporten
- 10 «TRAINING»- programma's om je aerobe kracht te verbeteren, je vermogen te ontwikkelen om krachtiger, langer te zijn.
- 10 «ENDURANCE» programma's om aan je aerobe capaciteit te werken en je fundamentele uithoudingsvermogen te verbeteren.

De programma's zijn verdeeld in verschillende segmenten. Elk segment heeft een bijbehorende tijd, snelheid en hellinginstelling. Merk op dat twee opeenvolgende segmenten dezelfde instellingen kunnen hebben. U kunt de snelheid en de helling op elk moment aanpassen, voor u het programma start of tijdens de sessie.

De loopband heeft ook een TARGET-modus waarmee je een TIJD- of AFSTAND-doel voor je sessie kunt instellen. In dit geval kiest u de snelheid en de helling om uw doel te bereiken.

PROGRAMMASELECTIE

Je kunt een programma alleen selecteren wanneer je loopband uit staat, op het «GO» startscherm. Selecteer je doel door op de bijbehorende toets te drukken. De displays tonen het programmanummer, de totale programmatijd, de maximale snelheid en de maximale helling voor dat programma. Druk herhaaldelijk op dezelfde toets om door de programmanummers te bladeren en het gewenste nummer te vinden.

De SPEED CONTROL regelt de maximale snelheid van het geselecteerde programma en de SLOPE CONTROL regelt de maximale helling van het geselecteerde programma. Deze nieuwe gegevens zullen proportioneel op het gehele programma worden toegepast.

Druk op de toets om het programma te starten. Om het programmamenu te verlaten en terug te keren naar het beginscherm, druk je op de toets.

Aan het einde van elk programma biedt de loopband 2 minuten hersteltijd en schakelt dan automatisch uit als de sessie is afgelopen.

DOELMODUS:

Met de toets kun je een tijd- of afstandsdoel selecteren. Gebruik de toetsen + en - om de te bereiken waarde weer te geven en vervolgens om de sessie te starten. Stel de snelheid en helling handmatig in. De loopband stopt wanneer de sessie voorbij is, na twee minuten herstel.

COMPATIBILITEIT MET DE DOMYOS E-CONNECTED APPLICATIE

U kunt uw loopband via Bluetooth verbinden met de Domyos E-Connected applicatie en partner applicaties, beschikbaar op tablets en smartphones. De Bluetooth-verbinding tussen de mat en de telefoon wordt gemaakt vanuit de toepassing. Met de compatibele toepassingen kunt u uw sessies diversifiëren en gemotiveerd blijven in de tijd, volgens uw doelstellingen. Dankzij de automatische synchronisatie worden uw sessies opgenomen en gedeeld.

De  toets licht op wanneer de console verbonden is met een oefentoepassing.

WIFI CONNECTEERBARE LOOPBAND

De RUN500 loopband kan worden aangesloten op het wifi-netwerk van uw praktijkruimte dankzij de Domyos E Connected applicatie. Deze functie kan te allen tijde vanuit de toepassing worden geactiveerd of gedeactiveerd. De toets  brandt wanneer de loopband is aangesloten.

Door de RUN500 loopband te verbinden met de wifi kunt u automatisch product updates ontvangen en ook al uw sessies opslaan in de Domyos E Connected applicatie zonder dat u de applicatie voor elke sessie hoeft te verbinden.

HARTSLAG

De RUN500 loopband is uitgerust met een Bluetooth-ontvanger die compatibel is met elke niet-gecodeerde Bluetooth-hartslagmeterband. Om te weten welke Decathlon-producten compatibel zijn, kunt u terecht op onze supportsite. De sensor wordt automatisch gedetecteerd door de loopband en de hartslag, in slagen per minuut, wordt weergegeven op het scherm van de console. Deze meting is een indicatie en geen medische garantie. Raadpleeg een gezondheidsdeskundige of een fitnessprofessional voor persoonlijk advies op basis van uw doelstellingen.

De  toets licht op wanneer de console verbonden is met een hartslagsensor.

AFSTANDSBEDIENING






De RUN500 loopband is uitgerust met een afstandsbediening waarmee u de snelheid en helling van de loopband tijdens uw sessie kunt aanpassen. Om veilig te oefenen moet de afstandsbediening gemagnetiseerd blijven aan de console of uitsluitend in de hand van de persoon die de loopband gebruikt.

De afstandsbediening moet te allen tijde buiten het bereik van kinderen blijven, of de loopband nu aan of uit staat.

De lichtcirkel rond de afstandsbediening is aan wanneer de afstandsbediening is verbonden met de console (Bluetooth) en is uit wanneer de afstandsbediening niet is verbonden met de console.

Om de afstandsbediening met de console te koppelen, drukt u de toetsen + en - op de afstandsbediening tegelijkertijd enkele seconden in. Een pieptoon en het oplichten van de cirkel geven aan dat de afstandsbediening op de console is aangesloten en klaar is voor gebruik.

GEbruikersconfiguratie

1. Als de beveiligingsleutel verwijderd is, druk dan tegelijkertijd 3 seconden op de  en + toetsen.
2. Het scherm SOUND verschijnt en u kunt het volume van de pieptonen aanpassen met de toetsen + en -.
3. Druk op  om naar het volgende scherm te gaan
4. Het UNIT-scherm verschijnt en met de toetsen + en - kunt u KM of MI kiezen.
5. Druk op  om naar het volgende scherm te gaan
6. Het scherm TIJD toont de totale tijd dat uw loopband in gebruik is geweest
7. Druk op  om naar het volgende scherm te gaan
8. Het DIST-scherm toont de totale afstand die u op uw loopband hebt gelopen*
9. Om het menu SETUP te verlaten, drukt u op elk moment op 

ONDERHOUD VAN UW LOOPBAND

Regelmatig onderhoud van uw loopband is essentieel voor optimale prestaties en een lange levensduur. Lees en volg de onderstaande instructies. Als u de loopband niet volgens de aanwijzingen onderhoudt, kan dit leiden tot overmatige slijtage van de loopband en blijvende schade. Voor elk onderhoud moet u alle stroombronnen uitschakelen voordat u de loopband onderhoudt. Neem bij vragen contact op met uw plaatselijke Decathlon-winkel of ga naar decathlon.com

NA ELK GEBRUIK

Haal de stekker uit het stopcontact. Controleer en draai alle externe onderdelen van de loopband goed vast. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of de loopband moet buiten gebruik worden gesteld totdat de reparatie is uitgevoerd. Voor onderhoud en reparatie van de loopband mogen alleen goedgekeurde of door de dealer geleverde onderdelen worden gebruikt.

MAAK UW LOOPBAND SCHOON

- Stof en transpiratie kunnen uw loopband snel beschadigen. Het wordt aanbevolen uw loopband na elk gebruik goed schoon te maken.
- Zet uw loopband uit en haal de stekker eruit.
- Breng een kleine hoeveelheid milde allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en verwijder stof en vlekken van de leuningen, staanders, voetplanken, het

frame en de motorkap.


- Gebruik geen reinigingsmiddel onder de loopband.
- Breng een kleine hoeveelheid van een milde allesreiniger aan op een 100% katoenen doek en veeg de console en de schermen schoon. Spuit geen reinigingsmiddel rechtstreeks op de loopband en gebruik geen reinigingsmiddelen op basis

van ammoniak of zuren.

- Zorg ervoor dat de loopband gecentreerd is en goed gespannen. Als dat zo is, moet u geen aanpassingen doen. Als het toch moet worden bijgesteld, raadpleeg dan de onderstaande beschrijving.

HET SERVICE LAMPJE VERSCHIJNT


Elke 200 km (125 mijl) toont de loopband de -knop, het is noodzakelijk om onderhoud aan uw loopband uit te voeren: smering, aandraaien van schroeven... Vind al onze onderhoudstips op onze website.

Om de  toets te verwijderen, met de veiligheidsleutel erin, druk je tegelijkertijd de STOP en + toetsen in gedurende 5 seconden.

HULPMIDDEL VOOR HET AFSTELLEN VAN DE BANDSPANNING

Uw loopband is uitgerust met een programma om de bandspanning aan te passen. Dit programma toont een waarde op het scherm die u kunt veranderen door de stelschroeven voor de bandspanning in en uit te draaien.

Voer de volgende stappen uit om de assistentiemodus te openen:

- Verwijder de beveiligingsleutel
- Houd de START/PAUSE en STOP toetsen tegelijkertijd 3 seconden ingedrukt.
- Een dubbele pieptoon laat u weten dat u in de instelmodus bent gekomen.
- De loopband moet draaien zonder een gebruiker erop. Om de loopband in de ondersteuningsmodus te starten, druk je op  in deze modus en steek je de veiligheidsleutel erin.
- De loopband start nu en klimt naar 5 km/h..



- De te bereiken waarde voor een optimale afstelling, zonder gebruiker op de racebaan en bij een snelheid van 5 km/u, moet tussen 1,36 en 1,48» (koud) liggen.

- Hier is hoe u deze waarde kunt wijzigen



- Als de waarde op het scherm lager is, moet u de slagband strakker zetten. U moet dus de 2 schroeven van de rol vastdraaien, op dezelfde manier aan elke kant, en met de klok mee.
- Als de waarde hoger is, moet u de slagband losser maken. De 2 achterste schroeven moeten dus worden losgedraaid, op dezelfde manier aan elke kant, en tegen de wijzers van de klok in.

Druk op de  toets om de ondersteuningsmodus op elk moment te verlaten.

DE BAND SMEREN

Het wordt aanbevolen om je loopband te smeren om de wrijving tussen de loopband en de plank te beperken. Smering is niet nodig als er sporen van siliconen aan de binnenkant van de loopband of op de plank (nat en licht olieachtig oppervlak) zitten.

Zet uw loopband uit en haal de stekker eruit.

Til de randen van de loopband op en bestrijk de binnenkant van de loopband met 5-10 ml silicone*.

Sluit uw loopband weer aan.

Laat de loopband 10-20 seconden draaien op 4 km/u (2,5 mph).

Uw band is klaar voor gebruik!

* Wees voorzichtig, een teveel aan silicone kan de goede werking van uw loopband aantasten (risico op uitglijden). Om smeermiddel te kopen, neem contact op met uw plaatselijke DECATHLON winkel of ga naar www.decathlon.com



CENTRERING VAN DE LOOPBAND

- **De lopende band is uit het midden**

Kijk naar de gekleurde indicators op de achterkant van uw loopband. Als deze rood ziet, moet de band opnieuw gecentreerd worden. Dit helpt de loopband van de loopband te sparen en voorkomt onverwachte stops.

Draai uw loopband op 2,5 mph (4 km/u) en ga achteraan staan.

- **De band is naar links**

Draai de linker stelschroef een halve slag met de klok mee.

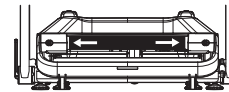
- **De band is naar rechts verschoven**

Draai de rechter stelschroef een halve slag met de klok mee.

Laat de band 1 tot 2 minuten lopen en herhaal dit indien nodig. Pas op dat u de band niet te strak aantrekt.

- **De loopband blokkeert tijdens het rennen**

De loopband is een slijtdeel dat na verloop van tijd losraakt. Zet hem weer vast zodra deze begint te slippen (blij gevoel, schokken in snelheid). Draai de 2 stelschroeven een halve slag met de klok mee. Herhaal de handeling indien nodig, maar let erop dat u de band niet te strak aantrekt. De band is correct gespannen als u de randen aan elke kant 2 tot 3 cm kunt optillen.



PROBLEEMOPLOSSING

De loopband gaat niet aan of gaat uit tijdens het gebruik:

- Controleer of het netsnoer is aangesloten op een werkend stopcontact (om te controleren of het stopcontact werkt, sluit u een lamp of ander elektrisch apparaat aan om dit te controleren). Controleer of het netsnoer goed is aangesloten op de achterkant van de loopband. Controleer of de schakelaar op het frame van de loopband bij het netsnoer in de |-stand staat. Controleer de zekering.

De loopband maakt lawaai:

- Wrijvingsgeluid: Controleer of de band goed gecentreerd is (de band mag niet langs de zijanten schuren).
- Piepend geluid: Inspecteer alle externe onderdelen van de loopband en draai ze indien nodig vast.
- Sommige geluiden houden echter verband met het gebruik. Ze kunnen worden veroorzaakt doordat uw schoenen tegen de loopband schuren of doordat de loopband thermisch op de rollen is bevestigd.

Als mijn stroomonderbreker doorbrandt terwijl ik mijn loopband gebruik..:

- Zorg ervoor dat het netsnoer is aangesloten op een stopcontact en niet via een stekkerdoos of verlengsnoer. Zorg ervoor dat alleen uw loopband is aangesloten op de 16 ampère stroomonderbreker.

CODEFOUT

Codefout	Uitleg	Inspecties
E1	Communicatieprobleem tussen de console en de besturingskaart	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de loopband een minuut uit met de aan/uit-schakelaar en daarna weer aan. <p>Ga naar stap 2 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Zet de loopband uit met de aan/uit-schakelaar en haal de stekker uit het stopcontact. 3. Controleer of de consolekabel goed is aangesloten op de console en besturingskaart. 4. Controleer of de pinnen op de connectors van de consolekabel niet verbogen of gebroken zijn. 5. Controleer of de consolekabel niet beschadigd, geplet of doorgesneden is tijdens de installatie. <p>Ga naar stap 6 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Het beschadigde onderdeel (kabel, console of besturingskaart) moet worden vervangen. Neem contact op met de technische ondersteuning.
E4	Besturingskaart veiligheidsrelais beschadigd	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de loopband een minuut uit met de aan/uit-schakelaar en daarna weer aan. <p>Ga naar stap 2 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. De besturingskaart moet worden vervangen. Neem contact op met de technische ondersteuning.
E5	Bescherming tegen overstroom van de motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de loopband een minuut uit met de aan/uit-schakelaar en daarna weer aan. <p>Ga naar stap 2 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Het beschadigde onderdeel (motor of besturingskaart) moet worden vervangen. Neem contact op met de technische ondersteuning.
E7	Overspannings- of onderspanningsbeveiliging van het elektrische netwerk van het huis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de loopband een minuut uit met de aan/uit-schakelaar en daarna weer aan. <p>Ga naar stap 2 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Zorg ervoor dat de loopband niet is aangesloten op een verlengsnoer of stekkerdoos, maar rechtstreeks op een geaard stopcontact. 3. Laat een vakman controleren of de spanning op je stopcontact tussen 135 VAC en 279 VAC ligt. <p>Ga naar stap 4 als het probleem zich blijft voordoen</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Het beschadigde onderdeel (besturingskaart) moet worden vervangen. Neem contact op met de technische ondersteuning.
E11	Oververhitting van de besturingskaart	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de loopband een minuut uit met de aan/uit-schakelaar en daarna weer aan. <p>Ga naar stap 2 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Zorg ervoor dat je loopband niet in een te warme omgeving staat (veranda, achter een erker, etc.). De temperatuur van de loopband zou moeten dalen. <p>Ga naar stap 3 als het probleem zich blijft voordoen</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Het beschadigde onderdeel (besturingskaart) moet worden vervangen. Neem contact op met de technische ondersteuning.
E12	Probleem met de kantelmotor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de loopband een minuut uit met de aan/uit-schakelaar en daarna weer aan. <p>Ga naar stap 2 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Zorg ervoor dat je loopband niet in een te warme omgeving staat (veranda, achter een erker, etc.). De temperatuur van de loopband zou moeten dalen. 3. Het is ook mogelijk dat de kantelmotor te veel gebruikt is. Laat de kantelmotor afkoelen. 4. Controleer of de kabels van de kantelmotor goed zijn aangesloten op de besturingskaart. <p>Ga naar stap 5 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Het beschadigde onderdeel (kantelmotor of besturingskaart) moet worden vervangen. Contact opnemen met technische ondersteuning
E14	Probleem met de kantelmotor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zet de loopband een minuut uit met de aan/uit-schakelaar en daarna weer aan. <p>Ga naar stap 2 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Controleer of de kabels van de kantelmotor goed zijn aangesloten op de besturingskaart. <p>Ga naar stap 3 als het probleem zich blijft voordoen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Het beschadigde onderdeel (kantelmotor) moet worden vervangen. Neem contact op met de technische ondersteuning.

Escolheu um produto DOMYOS e agradecemos a sua confiança. Quer seja principiante ou atleta de alta competição, a DOMYOS é sua aliada para ficar em forma ou para desenvolver o seu condicionamento físico. As nossas equipas esforçam-se sempre para conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou questões, estamos ao seu dispor no nosso site, em deathlon.com. Também vai encontrar sugestões para o seu treino e ajuda, se necessitar. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expectativas.

APRESENTAÇÃO

Caminhar ou correr numa passadeira possibilita um treino cardíaco e muscular completo, do principiante ao atleta experiente. Os benefícios desta prática desportiva são os seguintes:

- Melhoria da respiração e do sistema cardiovascular
- Manutenção da forma
- Reabilitação com exercícios adaptados
- Perda de peso em combinação com uma dieta adaptada

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

- A passadeira RUN500 para correr em casa até 10 horas por semana. (classe de utilização HC)
- A passadeira inicia a uma velocidade de 1 km/h e pode atingir os 16 km/h de forma a ser possível caminhar e correr.
- A passadeira está equipada com um sistema de inclinação motorizado que permite atingir um máximo de 10% de inclinação para intensificar o esforço e queimar mais calorias. A superfície de corrida tem uma largura de 45 cm e 130 cm de comprimento para uma utilização simples.
- A consola tem 6 funções de apresentação: tempo, distância, calorias, velocidade, ritmo, inclinação e frequência cardíaca em conjunto com um dispositivo de medição.
- A consola tem 30 programas pré-gravados, divididos em 3 categorias: 10 programas de «perda de calorias», 10 programas de «resistência» e 10 programas de «treino».
- A passadeira RUN500 é compatível via Bluetooth com a aplicação Domyos E Connected para aceder a mais conteúdos, criar as suas próprias sessões, registar e monitorizar os seus treinos.
- A aplicação Domyos E Connected está disponível gratuitamente para smartphones e tablets.
- A passadeira RUN500 também é compatível via Bluetooth com outras aplicações de parceiros, tais como a Kinomap, para diversificar os seus treinos e manter-se motivado ao longo do tempo.
- A passadeira RUN500 pode ligar-se ao Wi-fi do seu local de treino através da aplicação Domyos E Connected.
- A porta USB do lado direito do suporte para tablet permite-lhe manter o seu telefone ou tablet carregados durante a sua sessão.
- O consumo elétrico da passadeira pode variar entre 580 e 610 watts para um utilizador com 90 kg a uma velocidade de 10 km/h.
- O nível de pressão acústica medido a 1 m da consola e a uma altura de 1,60 m acima da superfície do solo é de 57 dBA, a uma velocidade máxima de 16 km/h e sem praticante. O nível sonoro emitido em condições de funcionamento sem praticante é inferior ao emitido com carga.

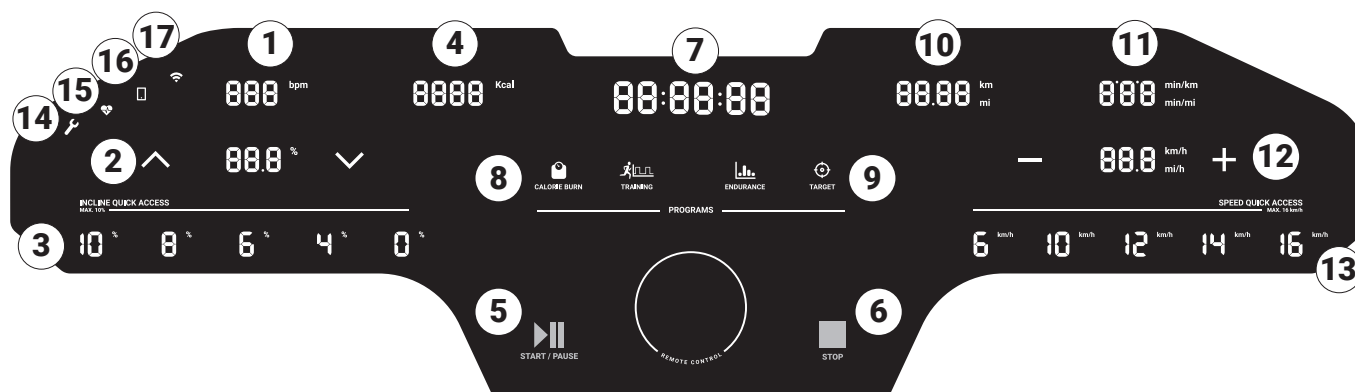
FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

A consola com ecrã tátil da passadeira RUN500 tem um ecrã LED retroiluminado, suporte para smartphone e tablet, porta para carregamento USB e sensores Bluetooth para estabelecer ligação a monitores de frequência cardíaca e a aplicações de fitness.

A porta USB do lado direito do suporte para tablet mantém o seu telefone ou tablet carregados durante a sua sessão.

O consumo elétrico da passadeira pode variar entre 580 e 610 watts para um utilizador com 90 kg a uma velocidade de 10 km/h.

O nível de pressão acústica medido a 1 m da consola e a uma altura de 1,60 m acima da superfície do solo é de 57 dBA, a uma velocidade máxima de 16 km/h e sem praticante. O nível sonoro emitido em condições de funcionamento sem praticante é inferior ao emitido com carga.



apresentação da frequência cardíaca quando um sensor está ligado à consola via bluetooth

inclinação, ajuste com incrementos de 0,5%

atalhos de inclinação

estimativa das calorias queimadas

iniciar/pausa

parar

duração da sessão atual ou restante

programas por objetivo: queima de calorias, treino, resistência

modo objetivo: tempo, distância

Distância

ritmo

velocidade, ajustável em incrementos de 0,1 km/h e 0,5 km/h ao pressionar durante mais tempo.

atalhos de velocidade

manutenção da passadeira

sensor de frequência cardíaca detetado

aplicação prática detetada

passadeira ligada à rede Wi-fi

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO

1. Ligue o cabo de alimentação.
2. Pressione o botão junto ao cabo de alimentação para |.
3. Posicione-se sobre os apoios para os pés da passadeira.
4. Prensada a mola da chave de segurança à sua roupa.
5. Introduza a chave de segurança na respetiva ranhura na consola.
6. O seu ecrã vai ligar-se e apresentar a mensagem «GO» (começar).
7. A sua passadeira está pronta para ser utilizada!

INÍCIO RÁPIDO

O modo início rápido permite-lhe fazer exercício sem seguir um programa específico, podendo controlar a sua velocidade e o tempo. Prima e o seu treino começará automaticamente a 1 km/hr e com 0% de inclinação.

PROGRAMAS

A passadeira RUN500 tem programas 30 predefinidos com velocidade e inclinação alternadas. No início deste manual pode consultar perfis de programas detalhados.

- 10 programas de «QUEIMA DE CALORIAS» para a perda de gordura durante ou após o exercício
- 10 programas de «TREINO» para melhorar a sua potência aeróbica, desenvolver a sua capacidade de resistência, durante mais tempo.
- 10 programas de «RESISTÊNCIA» para trabalhar a capacidade aeróbica e melhorar a sua resistência básica.

Os programas são divididos em vários segmentos. Cada segmento corresponde a uma definição de tempo, velocidade e inclinação. Tenha em atenção que dois segmentos sucessivos podem ter as mesmas definições. Pode ajustar a velocidade e inclinação em qualquer altura, antes de iniciar o programa ou durante a sessão.

A passadeira também tem um modo de OBJETIVO que lhe permite definir um objetivo de TEMPO ou DISTÂNCIA para a sua sessão. Neste caso, seleciona a velocidade e a inclinação para atingir o seu objetivo.

SELEÇÃO DE PROGRAMAS

Pode selecionar um programa quando a sua passadeira está parada, no ecrã inicial «GO». Seleccione o seu objetivo premindo o botão correspondente. O ecrã apresenta o número do programa, o tempo total do programa, a velocidade máxima e a inclinação máxima desse programa. Prima repetidamente o mesmo botão para percorrer os números de programa e encontrar aquele que pretende.

O CONTROLO DE VELOCIDADE ajusta a velocidade máxima do programa selecionado e o CONTROLO DE INCLINAÇÃO ajusta a inclinação máxima do programa selecionado. Esta nova informação será aplicada proporcionalmente a todo o programa.

Prima o botão para iniciar o programa. Para sair do menu do programa e voltar ao ecrã de boas-vindas, prima o botão .


No final de cada programa, a passadeira tem 2 minutos de tempo de recuperação e depois desliga-se automaticamente quando a sessão é concluída.

MODO OBJETIVO:


O botão permite-lhe selecionar um objetivo de tempo ou distância. Utilize os botões + e - para apresentar o valor a alcançar e, em seguida, prima para começar a sessão. Ajuste a velocidade e a inclinação manualmente. A passadeira para quando a sessão termina, após dois minutos de recuperação.

COMPATIBILIDADE 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 por Bluetooth entre a passadeira e o telefone é feita a partir da aplicação. As aplicações compatíveis permitem-lhe diversificar as suas sessões e manter-se motivado ao longo do tempo, de acordo com os seus objetivos. Graças à sincronização automática, as suas sessões são gravadas e partilhadas.

O botão  ilumina-se quando a consola se liga a uma aplicação prática.


PASSADEIRA CONECTÁVEL POR WI-FI

A passadeira RUN500 pode ligar-se à rede de Wi-Fi do seu local de treino graças à aplicação Domyos E Connected. Esta funcionalidade pode ser ativada ou desativada em qualquer altura a partir da aplicação. O botão  acende-se quando a passadeira está ligada.

Ligar a passadeira RUN500 ao Wi-fi permite-lhe receber automaticamente atualizações do produto e também guardar todas as suas sessões na aplicação Domyos E Connected sem ter de ligar a aplicação para cada sessão.

FREQUÊNCIA CARDÍACA

A passadeira RUN500 está equipada com um recetor Bluetooth que é compatível com qualquer banda de monitorização de frequência cardíaca Bluetooth não codificada. Para saber quais os produtos Decathlon compatíveis, visite o nosso site de suporte. O sensor é detetado automaticamente pela passadeira e a frequência cardíaca é apresentado no ecrã da consola em batimentos por minuto. Esta medição é indicativa e não é, de forma alguma, uma garantia médica. Consulte um profissional de saúde ou um profissional de fitness para obter aconselhamento personalizado com base nos seus objetivos.

O botão  ilumina-se quando a consola está ligada a um monitor de frequência cardíaca.

CONTROLO REMOTO


A passadeira RUN500 está equipada com um controlo remoto que lhe permite ajustar a velocidade e a inclinação da passadeira durante a sessão. Para treinar em segurança, o controlo remoto deve estar ligado magneticamente à consola ou exclusivamente na mão da pessoa que está a usar a passadeira.

O controlo remoto deve ser sempre mantido fora do alcance das crianças, quer a passadeira esteja ligada ou desligada.


O círculo de luz em torno do controlo remoto está iluminado quando o controlo remoto está ligado à consola (Bluetooth) e apagado quando o controlo remoto não está ligado à consola.

Para emparelhar o controlo remoto com a consola, prima simultaneamente os botões + e - do controlo remoto durante alguns segundos. Um aviso sonoro e o círculo iluminado indicam que o controlo remoto está ligado à consola e pronto a ser utilizado.


CONFIGURAÇÃO DO UTILIZADOR

1. Quando a chave de segurança for retirada, prima simultaneamente os botões  e + durante 3 segundos.


2. É apresentado o ecrã SOUND (Som) e pode ajustar o volume dos avisos sonoros com os botões + e -.

3. Prima  para avançar para o ecrã seguinte

4. É apresentado o ecrã UNIT (Unidade) e pode selecionar KM ou MI utilizando os botões + e -.

5. Prima  para avançar para o ecrã seguinte

6. O ecrã TIME (Tempo) apresenta o tempo total que a sua passadeira esteve em utilização

7. Prima  para avançar para o ecrã seguinte

8. O ecrã DIST (Distância) apresenta a distância total que percorreu na sua passadeira*

9. Para sair do menu CONFIGURAÇÃO em qualquer altura, prima 

MANUTENÇÃO DA SUA PASSADEIRA

A manutenção regular da sua passadeira é essencial para garantir um desempenho ótimo e uma vida útil longa. Leia e siga as instruções abaixo. A não manutenção da passadeira conforme indicado, pode resultar no desgaste excessivo da passadeira e danos permanentes. Antes de efetuar qualquer intervenção de manutenção na passadeira, desligue todas as fontes de alimentação. Se tiver dúvidas ou questões, contacte a sua loja Decathlon ou visite decathlon.com

APÓS CADA UTILIZAÇÃO

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

LIMPE A SUA PASSADEIRA

- O pó e a transpiração podem danificar rapidamente a sua passadeira. Recomendamos que preste atenção à limpeza da sua passadeira após cada utilização.
- Desligue e remova da tomada o cabo da sua passadeira.
- Coloque uma pequena quantidade de produto de limpeza multiusos suave num pano 100% algodão e remova o pó e as manchas dos corrimões, pilares,

plataformas e tampa do motor.


- Não utilize produtos de limpeza por baixo do tapete de corrida.


• Coloque uma pequena quantidade de produto de limpeza multiusos suave num pano 100% algodão e limpe a consola e os ecrãs. Não aplique o produto de limpeza diretamente na passadeira e não utilize amoníaco ou produtos de limpeza à base

de ácido.

- Certifique-se de que a passadeira está centrada e corretamente esticada. Se estiver, não efetue quaisquer ajustes. Se forem necessários ajustes, consulte a descrição abaixo.

É APRESENTADO O INDICADOR DE SERVIÇO


A cada 200 km a passadeira apresenta o botão . É necessário realizar manutenção na sua passadeira: lubrificação, apertar os parafusos... Consulte todas as nossas sugestões de manutenção no nosso site.

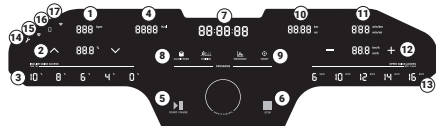
Para remover o botão , com a chave de segurança introduzida, prima as teclas STOP e + simultaneamente durante 5 segundos.

AUXILIAR DE AJUSTE DE TENSÃO DO CINTO

A sua passadeira está equipada com um programa de ajuste da tensão do cinto. Este programa apresenta um valor no ecrã que pode alterar ao apertar e desapertar os parafusos de ajuste da tensão do cinto.

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


- Remova a chave de segurança
- Mantenha premido simultaneamente os botões START/PAUSE e STOP durante 3 segundos.
- Um duplo sinal sonoro informa que está no modo de configuração.
- A passadeira 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 será agora iniciada, aumentando a velocidade para 5 km/h.



- O valor a alcançar para um ajuste ótimo, sem um utilizador na passadeira e quando a velocidade é de 5km/h, tem de estar entre 1,36 e 1,48» (frio).
- **Pode alterar este valor da seguinte forma**



- Se o valor no ecrã for inferior, tem de apertar a banda elástica. Tem, por isso, de apertar os 2 parafusos da roldana, da mesma forma dos dois lados e no sentido dos ponteiros do relógio.
- Se o valor for superior, tem de soltar a banda elástica. Tem, por isso, de apertar os 2 parafusos da roldana, da mesma forma dos dois lados e no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

Para sair do modo de assistência em qualquer altura, prima o botão .

LUBRIFICAÇÃO DA PRANCHA

É recomendado lubrificar a sua passadeira para limitar a fricção entre o tapete de corrida e a prancha. A lubrificação não é necessária se existirem vestígios de silicone no interior do tapete de corrida ou na prancha (superfície húmida e ligeiramente oleosa).

Desligue e remova da tomada o cabo da sua passadeira.

Levante as extremidades da sua passadeira e revista o interior da passadeira com 5-10 ml de silicone*.

Volte a ligar o cabo da sua passadeira.

Coloque a passadeira em funcionamento a 4 km/h (2,5 mph) durante 10-20 segundos.

A sua passadeira está pronta para ser utilizada!

* Tenha cuidado, silicone em excesso pode afetar o funcionamento da passadeira (risco de escorregar). Para comprar lubrificante, contacte a sua loja DECATHLON local ou visite www.decathlon.com



ALINHAMENTO DO TAPETE 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 vai ajudar a preservar o tapete de corrida e a evitar paragens inesperadas.

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.

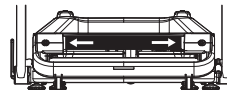
- **O tapete está desviado para a direita**

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

Deixe o tapete em funcionamento durante 1 a 2 minutos e repita se necessário. Tenha cuidado para não apertar demasiado o tapete de corrida.

- **O tapete de corrida bloqueia durante a corrida**

O tapete de corrida é uma peça sujeita a desgaste e pode soltar-se com o tempo. Aperte-o novamente assim que ele comece a ficar solto (pareça escorregadio, sacuda em movimento). 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.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A passadeira não liga ou 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 |. Verifique o fusível.

A passadeira está a fazer ruído:

- Ruído de fricção: Verifique se o tapete de corrida está devidamente centrado (o tapete não pode estar em contacto com as partes laterais).
- Chiar: Inspeção e aperte adequadamente todas as peças externas da passadeira, se necessário.
- Contudo, alguns ruídos estão relacionados com a utilização. Poderão ser causados pelo contacto entre o calçado e o tapete de corrida ou pela selagem térmica às roldanas.

Se o disjuntor elétrico disparar enquanto estiver a utilizar a minha passadeira:

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada de parede e não a uma ficha tripla ou extensão. Certifique-se de que apenas a sua passadeira está ligada ao disjuntor de 16 amp.

CÓDIGO DE ERRO

Código de erro	Explicações	Inspeções
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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pressione o interruptor on/off da passadeira e desligue-a. 3. Certifique-se de que o cabo da consola está corretamente ligado à consola e à placa de controlo. 4. Verifique se os PINs 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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. A peça danificada (cabo, consola ou placa de controlo) deve ser substituída. Contacte o apoio 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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. A placa de controlo necessita de substituição. Contacte o apoio técnico.
E5	Proteção de sobreintensidade do motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione o interruptor on/off da passadeira durante um minuto e volte a ligá-lo. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. A peça danificada (motor ou placa de controlo) necessita de substituição. Contacte o apoio 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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Certifique-se de que a passadeira está ligada diretamente a uma tomada com ligação à terra e não a uma extensão elétrica. 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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. A peça danificada (placa de controlo) necessita de substituição. Contacte o apoio 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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifique se a passadeira não está colocada num ambiente demasiado quente (alpendre, atrás de uma janela de sacada, etc.). A temperatura da passadeira deve baixar. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. A peça danificada (placa de controlo) necessita de substituição. Contacte o apoio 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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifique se a passadeira não está colocada num ambiente demasiado quente (alpendre, atrás de uma janela de sacada, etc.). A temperatura da passadeira deve baixar. 3. Também é possível que o motor de inclinação tenha sido utilizado em excesso. Deixe arrefecer o motor de inclinação. 4. Verifique se os cabos do motor de inclinação estão bem ligados à placa de controlo. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. A peça danificada (motor de inclinação ou placa de controlo) necessita de substituição. Contacte o apoio 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. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Verifique se os cabos do motor de inclinação estão bem ligados à placa de controlo. <p>Se o problema persistir, passe à etapa 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. A peça danificada (motor de inclinação) necessita de substituição. Contacte o apoio técnico.

Dziękujemy za zaufanie i zakup produktu DOMYOS. Bez względu na to, czy jesteś osobą początkującą, czy zaawansowanym sportowcem, DOMYOS zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w utrzymywaniu i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeśli jednak masz uwagi, sugestie lub pytania, jesteśmy do Twojej dyspozycji na naszej stronie decathlon.com. Znajdziesz tu również wskazówki dotyczące treningów i pomoc w razie potrzeby. Życzymy dobrego treningu i mamy nadzieję, że produkt DOMYOS spełni w całości Twoje oczekiwania.

PREZENTACJA

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

- poprawa oddechu i wzmacnianie układu sercowo-naczyniowego
- Utrzymanie formy
- Rehabilitacja za pomocą dostosowanych ćwiczeń
- Chudnięcie w połączeniu z odpowiednią dietą

DANE TECHNICZNE

- Bieżnia RUN500 została zaprojektowana do biegania w warunkach domowych przez maksymalnie 10 godzin tygodniowo. (klasa użytkownika HC)
- Bieżnia uruchamia się z prędkością 1 km/h i może rozwinąć prędkość do 16 km/h, umożliwiając chodzenie i bieganie.
- Bieżnia wyposażona jest w mechaniczny system nachylenia do 10%, aby zintensyfikować wysiłek i spalić więcej kalorii. Powierzchnia do biegania ma 45 cm szerokości i 130 cm długości, co ułatwia użytkowanie.
- Konsola posiada 6 funkcji wyświetlania: czas, dystans, kalorie, prędkość, tempo, nachylenie i tętno w połączeniu z urządzeniem pomiarowym.
- W konsoli fabrycznie zapisanych jest 30 programów podzielonych na 3 kategorie:
 - 10 programów «utrata kalorii», 10 programów «wytrzymałość» i 10 programów «trening».
 - Bieżnia RUN500 jest kompatybilna przez Bluetooth z aplikacją Domyos E Connected, pozwalającą uzyskać dostęp do większej ilości treści, tworzyć własne sesje, rejestrować i śledzić swoje treningi.
 - Aplikacja Domyos E Connected jest dostępna za darmo na smartfony i tablety.
 - Bieżnia RUN500 jest również kompatybilna przez Bluetooth z innymi aplikacjami partnerskimi, takimi jak Kinomap, aby urozmaicić treningi i utrzymać motywację przez długi czas.
 - Bieżnia RUN500 może łączyć się z siecią WIFI w miejscu treningu za pośrednictwem aplikacji Domyos E Connected.
- Port USB po prawej stronie uchwyty na tablet umożliwia ładowanie telefonu lub tabletu podczas sesji.
- Moc bieżni może sięgać od 580 do 610 W dla użytkownika o masie ciała 90 kg i przy szybkości 10 km/h.
- Poziom ciśnienia akustycznego mierzony w odległości 1 m od konsoli i na wysokości 1,60 m nad ziemią wynosi 57 dBA (przy maksymalnej prędkości 16 km/h, bez użytkownika). Poziom dźwięku emitowany w warunkach bez obciążenia jest niższy niż poziom dźwięku emitowanego z obciążeniem.

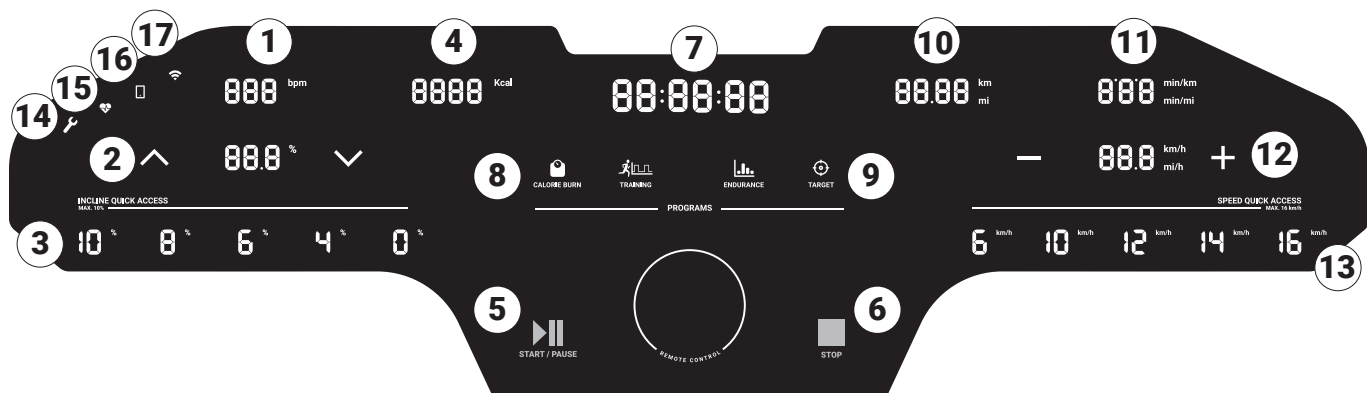
OBSŁUGA KONSOLI

Konsola z ekranem dotykowym RUN500 wyposażona jest w podświetlany wyświetlacz LED, uchwyt na smartfon i tablet, port ładowania USB i czujniki Bluetooth do łączenia się z kompatybilnymi monitorami tętna i aplikacjami fitness.

Port USB po prawej stronie uchwyty na tablet umożliwia ładowanie telefonu lub tabletu podczas sesji.

Moc bieżni może sięgać od 580 do 610 W dla użytkownika o masie ciała 90 kg i przy szybkości 10 km/h.

Poziom ciśnienia akustycznego mierzony w odległości 1 m od konsoli i na wysokości 1,60 m nad ziemią wynosi 57 dBA (przy maksymalnej prędkości 16 km/h, bez użytkownika). Poziom dźwięku emitowany w warunkach bez obciążenia jest niższy niż poziom dźwięku emitowanego z obciążeniem.



wyświetlanie tętna, gdy czujnik jest podłączony do konsoli przez Bluetooth

nachylenie, regulacja stopniowa co 0,5%

Skróty klawiszowe nachylenia

szacunkowa ilość spalonych kalorii

start/pauza

stop

czas trwania bieżącej lub czas do końca sesji

programy według celów: spalanie kalorii, trening, wytrzymałość

Tryb celowy: czas, dystans

Dystans

tempo

prędkość regulowana skokowo co 0,1 km/h i 0,5 km/h po długim naciśnięciu przycisku.

skróty klawiszowe prędkości

Konserwacja bieżni

wykryty czujnik pracy serca

wykryta aplikacja treningowa

bieżnia podłączona do sieci Wi-Fi

URUCHAMIANIE

- Podłączyć kabel zasilający.
- Przekręć przełącznik obok przewodu zasilającego na |.
- Ustaw się na podnóżkach bieżni.
- Przymocuj klips klucza bezpieczeństwa do ubrania.
- Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda klucza bezpieczeństwa na konsoli.
- Wyświetlacz włączy się i wyświetli GO.
- Bieżnia jest gotowa do użytku!

SZYBKIE URUCHOMIENIE

Tryb szybkiego uruchomienia pozwala ćwiczyć bez uruchamiania programu i z własnymi ustawieniami prędkości i czasu. Naciśnij a trening rozpocznie się automatycznie z prędkością 1 km/godz. i nachyleniem 0%.

PROGRAMY

Bieżnia RUN500 ma 30 wstępnie ustawionych programów z naprzemienną prędkością i nachyleniem. Szczegółowe profile programów można znaleźć na początku niniejszej instrukcji.

- 10 programów «CALORIES BURN» (SPALANIE KALORII) do utraty wagi lub po ćwiczeniu
- 10 programów «TRAINING» (TRENING) do poprawy mocy aerobowej, zwiększenia siły i kondycji.
- 10 programów «ENDURANCE» (WYTRZYMAŁOŚĆ) praca nad wydolnością tlenową i poprawa podstawowej wytrzymałości.

Programy podzielono na kilka segmentów. Każdemu segmentowi odpowiada ustawienie czasu, prędkości i nachylenia. Uwaga, dwa kolejne segmenty mogą mieć takie same ustawienia. Prędkość i nachylenie można dostosować w dowolnym momencie, zarówno przed rozpoczęciem programu, jak i w trakcie jego trwania.

Bieżnia ma również tryb TARGET (CEL) , który pozwala ustawić cel CZASOWY lub ODLEGŁOŚCIOWY dla sesji. W tym przypadku użytkownik wybiera prędkość i nachylenie, aby osiągnąć swój cel.

WYBÓR PROGRAMU

Wyboru programu można dokonać tylko przy zatrzymanej bieżni, na ekranie głównym wyświetla się „GO”. Wybierz swój cel, naciskając odpowiedni przycisk . Wyświetlacz pokazuje numer programu, całkowity czas programu, maksymalną prędkość i maksymalne nachylenie dla danego programu. Kilkakrotnie naciśnięcie tego samego przycisku powoduje przewijanie numerów programów i zapewnia możliwość ustawienia wybranego programu.

Pokręto SPEED CONTROL reguluje maksymalną prędkość wybranego programu, a pokręto SLOPE CONTROL (STEROWANIE NACHYLENIEM) reguluje maksymalne nachylenie wybranego programu. Nowe ustawienie jest stosowane proporcjonalnie do całego programu.

Naciśnij przycisk , aby uruchomić program. Aby wyjść z menu programu i powrócić do ekranu głównego, naciśnij przycisk .

Po zakończeniu każdego programu bieżnia proponuje 2 minuty czasu na regenerację, a następnie automatycznie wyłącza się po zakończeniu sesji.

TRYB CELU:



Przycisk umożliwił wybranie celu związanego z czasem lub dystansem. Użyj przycisków + i -, aby wyświetlić wartość docelową, a następnie przycisk START/PAUSE, aby rozpocząć sesję. Regulację prędkości i nachylenia możesz dokonać ręcznie. Bieżnia zatrzymuje się po zakończeniu sesji, po dwóch minutach odpoczynku.

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 nawiązywane z poziomu aplikacji. Kompatybilne aplikacje pozwalają na urozmaicenie sesji i utrzymanie motywacji w czasie, zgodnie z założonymi celami. Dzięki automatycznej synchronizacji sesje są rejestrowane i udostępniane.

Przycisk świeci się, gdy konsola jest połączona z aplikacją treningową.

BIEŻNIA Z MOŻLIWOŚCIĄ PODŁĄCZENIA DO WI-FI

Bieżnia RUN500 może łączyć się z siecią WIFI w miejscu treningu za pośrednictwem aplikacji Domyos E Connected. Funkcję tę można aktywować lub dezaktywować w dowolnym momencie z poziomu aplikacji. Przycisk świeci się, gdy bieżnia jest podłączona.

Podłączenie bieżni RUN500 do Wi-Fi umożliwi automatyczne otrzymywanie aktualizacji produktu, a także zapisywanie wszystkich sesji w aplikacji Domyos E Connected bez konieczności łączenia się z aplikacją dla każdej sesji.

TĘTNO

Bieżnia RUN500 jest wyposażona w odbiornik Bluetooth, który jest kompatybilny z dowolnym niekodowanym pasem do pomiaru tętna Bluetooth. Aby dowiedzieć się, które produkty Decathlon są kompatybilne, odwiedź naszą stronę pomocy. Pas jest wykrywany automatycznie przez bieżnię, a tętno, mierzone w uderzeniach na minutę, wyświetla się na ekranie konsoli. Pomiar ma charakter wyłącznie informacyjny i nie może być w żadnym przypadku uznawany jako gwarancja medyczna. Skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia lub specjalistą ds. fitness, aby uzyskać spersonalizowane porady oparte na Twoich celach.

Przycisk świeci się, gdy konsola jest połączona z czujnikiem tętna.

ZDALNE STEROWANIE

Bieżnia RUN500 jest wyposażona w pilota zdalnego sterowania, który umożliwia regulację prędkości i nachylenia bieżni podczas treningu. Aby ćwiczyć bezpiecznie, pilot zdalnego sterowania powinien pozostawać przymocowany magnesem do konsoli lub wyłącznie w dłoni osoby korzystającej z bieżni.

Pilot zdalnego sterowania musi znajdować się poza zasięgiem dzieci przez cały czas, niezależnie od tego, czy bieżnia jest włączona, czy wyłączona.

Okragłe światła wokół pilota jest włączony, gdy pilot jest podłączony do konsoli (Bluetooth) i wyłączony, gdy pilot nie jest podłączony do konsoli.

Aby sparować pilota z konsolą, naciśnij jednocześnie przyciski + i - na pilocie przez kilka sekund. Sygnał dźwiękowy i podświetlenie kółka oznaczają, że pilot jest podłączony do konsoli i gotowy do użycia.

KONFIGURACJA UŻYTKOWNIKA

- Po usunięciu klucza bezpieczeństwa naciśnij jednocześnie przyciski i + przez 3 sekundy.
- Zostanie wyświetlony ekran DŹWIĘK, na którym można dostosować głośność sygnałów dźwiękowych za pomocą przycisków + i -.
- Naciśnij , aby przejść do następnego ekranu
- Zostanie wyświetlony ekran JEDNOSTKA, na którym można wybrać KM lub MI za pomocą przycisków + i -.
- Naciśnij , aby przejść do następnego ekranu
- Ekran CZAS pokazuje całkowity czas użytkownika bieżni.
- Naciśnij , aby przejść do następnego ekranu
- Ekran DYSTANS pokazuje całkowity dystans przebyty na bieżni.*
- Aby w dowolnym momencie wyjść z menu USTAWIENIA, naciśnij przycisk

KONSERWACJA BIEŻNI

Regularna konserwacja bieżni jest niezbędna do zapewnienia optymalnej wydajności i długiej żywotności. Przeczytaj i postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami. Niekonserwowanie bieżni zgodnie z zaleceniami może spowodować nadmierne zużycie bieżni i jej trwałe uszkodzenie. W przypadku konieczności wykonania konserwacji, należy odłączyć zasilanie przed jej rozpoczęciem. W przypadku wszelkich pytań, należy skontaktować się ze sklepem Decathlon lub odwiedzić stronę internetową decathlon.com

PO KAŻDYM UŻYCIU

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

CZYSZCZENIE BIEŻNI

- Kurz i pot mogą doprowadzić do szybkiego uszkodzenia bieżni. Zaleca się zwracanie szczególnej uwagi na czyszczenie bieżni po każdym użyciu.
- Wyłącz i odłącz bieżnię od zasilania.
- Nanieś niewielką ilość łagodnego, uniwersalnego środka czyszczącego na ściereczkę wykonaną w 100% z bawełny i usuń kurz oraz plamy z poręczy, słupków,

podnóżków, ramy i pokrywy silnika.

- Nie używaj żadnych środków czyszczących pod pasem bieżni.

Nalóż niewielką ilość łagodnego, uniwersalnego środka czyszczącego na ściereczkę wykonaną w 100% z bawełny i przetrzyj konsolę oraz ekrany. Nie rozpylaj środka czyszczącego bezpośrednio na bieżnię i nie używaj środków czyszczących

na bazie amoniaku lub kwasu.

- Upewnij się, że bieżnia jest wyśrodkowana i odpowiednio naprężona. Jeśli tak jest, nie dokonuj żadnych regulacji. Jeśli wymaga regulacji, należy zapoznać się z poniższym opisem.

ZAŚWIECENIE SIĘ KONTROLKI SERVICE (SERWIS)

Co 200 km (125 mil) bieżnia wyświetla przycisk , konieczne jest przeprowadzenie konserwacji bieżni: smarowanie, dokręcanie śrub... Wszystkie wskazówki dotyczące konserwacji można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Aby usunąć przycisk , przy włożonym kluczu bezpieczeństwa naciśnij jednocześnie przyciski STOP i + przez 5 sekund.

POMOC W REGULACJI NAPRĘŻENIA PASA

Bieżnia jest wyposażona w program regulacji naprężenia pasa. Ten program wyświetla na ekranie wartość, którą można zmienić, obracając śruby regulacji naprężenia pasa do wewnątrz i na zewnątrz.

Aby uzyskać dostęp do trybu pomocy, wykonaj następujące czynności:

- Wyjmij klucz bezpieczeństwa
- Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski START/PAUSE i STOP przez 3 sekundy.
- Podwójny sygnał dźwiękowy informuje o wejściu w tryb konfiguracji.
- Bieżnia powinna być uruchomiona bez żadnego użytkownika. Aby uruchomić bieżnię w trybie Assist Mode, naciśnij w tym trybie, a następnie włóż klucz bezpieczeństwa.
- Bieżnia uruchomi się, zwiększając prędkość do 5 km/h..



- Wartość, którą należy osiągnąć dla optymalnej regulacji, bez użytkownika na bieżni i przy prędkości 5 km/h, musi wynosić od 1,36 do 1,48» (na zimno).

Oto jak zmodyfikować tę wartość



- Jeśli wartość na ekranie jest niższa, należy dokręcić pas. Należy zatem dokręcić 2 śruby rolki, w ten sam sposób po każdej stronie i w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
- Jeśli wartość na ekranie jest wyższa, należy poluzować pas. Należy zatem odkręcić 2 śruby rolki, w ten sam sposób po każdej stronie i w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

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

SMAROWANIE PŁYTY

Zaleca się smarowanie bieżni w celu ograniczenia tarcia między pasem bieżnym a płytą. Smarowanie nie jest konieczne, jeśli na wewnętrznej stronie pasa bieżnego lub na płycie znajdują się ślady silikonu (mokra i lekko oleista powierzchnia).

Wyłącz i odłącz bieżnię od zasilania.

Podnieś krawędzie bieżni i pokryj jej wnętrze 5-10 ml silikonu.*

Podłącz bieżnię z powrotem.

Uruchom bieżnię z prędkością 4 km/h (2,5 mph) przez 10-20 sekund.

Bieżnia jest gotowa do użytku!

* Należy zachować ostrożność, ponieważ nadmiar silikonu może wpływać na prawidłowe funkcjonowanie bieżni (ryzyko poślizgnięcia). Aby zakupić smar, należy skontaktować się z lokalnym sklepem DECATHLON lub odwiedzić stronę www.decathlon.com.



WYŚRODKOWANIE PASKA NAPEWADOWEGO

- **Pas bieżni nie jest na środku**

Poszukaj kolorowych wskaźników z tyłu bieźni. Jeżeli kolor czerwony jest widoczny, należy wyśrodkować pas. Pomoże to chronić pas bieźni i zapobiegnie nieoczekiwanym zatrzymaniom.

Uruchom bieźnię z prędkością 4 km/h (2,5 mph) i stań z tyłu urządzenia.

- **Pas jest przesunięty w lewo**

Przekręć śrubę regulacji z lewej strony o pół obrotu w prawo.

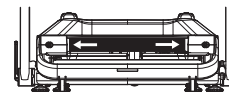
- **Pas jest przesunięty w prawo**

Przekręć śrubę regulacji z prawej strony o pół obrotu w prawo.

Pozostawić działającą bieźnię na 1 do 2 minut i powtórz regulację w razie potrzeby. Nie należy zbyt mocno naprężyć pasa.

- **Pas bieźni blokuje się podczas biegu**

Pas bieźni jest elementem zużywającym się, który rozciąga się z upływem czasu. Dokręć go ponownie, gdy tylko zacznie się ślizgać (uczucie śliskości, skoki prędkości). Obróć 2 śruby regulacji o pół obrotu w prawo. Powtórz czynność, jeżeli jest to konieczne, ale należy zwracać uwagę, aby nie napiąć nadmiernie pasa. Pas jest napięty prawidłowo, jeżeli można unieść jego krawędzie o 2 do 3 cm z każdej strony.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Bieźnia 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 gniazdka z tyłu bieźni. Sprawdź przełącznik na ramie bieźni w pobliżu przewodu zasilającego, aby upewnić się, że znajduje się on w pozycji |. Sprawdź bezpiecznik.

Bieźnia hałasuje:

- Hałas tarcia: Sprawdź, czy pas bieźni jest prawidłowo wyśrodkowany (pas nie może ocierać się o krawędzie).
- Skrzypienie: Sprawdź i odpowiednio dokręć wszystkie zewnętrzne części bieźni.
- Jednak niektóre odgłosy są związane z użytkowaniem. Mogą one być spowodowane ocieraniem się butów o pas bieźni lub tarciami pasa bieźniowego o rolki.

Jeśli mój domowy wyłącznik przepała się podczas korzystania z bieźni:

- Sprawdź, czy przewód zasilający jest podłączony do gniazdka elektrycznego i nie jest podłączony za pomocą listwy zasilającej lub przedłużacza. Upewnij się, że tylko bieźnia jest podłączona do 16-amperego wyłącznika automatycznego.

KOD BŁĘDU

Kod błędu	Wyjaśnienia	Kontrola
E1	Problem z komunikacją między konsolą a kartą sterowania	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off i odłącz ją od zasilania. 3. Upewnij się, że kabel konsoli jest prawidłowo podłączony do konsoli i karty sterowania. 4. Upewnij się, że piny na złączach kabla konsoli nie są wygięte lub złamane. 5. Sprawdź, czy kabel konsoli nie został uszkodzony, zgnieciony lub przecięty podczas instalacji. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Uszkodzona część (kabel, konsola lub karta sterowania) powinna zostać wymieniona. Skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
E4	Uszkodzony bezpiecznik na karcie sterowania	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Należy wymienić kartę sterowania. Skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
E5	Zabezpieczenie nadprądowe silnika	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Uszkodzona część (silnik lub karta sterująca) musi zostać wymieniona. Skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
E7	Zabezpieczenie przepięciowe lub podnapięciowe instalacji elektrycznej domu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Upewnij się, że bieźnia nie jest podłączona do przedłużacza lub listwy zasilającej, lecz bezpośrednio do uziemionego gniazdka. 3. Zleć profesjonalistę sprawdzenie, czy napięcie w gniazdku wynosi od 135 V AC do 279 V AC. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Uszkodzona część (karta sterująca) musi zostać wymieniona. Skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
E11	Przegrzanie karty sterowania	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Upewnij się, że bieźnia nie jest umieszczona w zbyt gorącym otoczeniu (weranda, wykusz itp.). Temperatura bieźni powinna się obniżyć. <p>Jeśli problem nie ustąpi, przejdź do kroku 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Uszkodzona część (karta sterująca) musi zostać wymieniona. Skontaktuj się ze wsparciem technicznym.
E12	Problem z silnikiem przechylu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Upewnij się, że bieźnia nie jest umieszczona w zbyt gorącym otoczeniu (weranda, wykusz itp.). Temperatura bieźni powinna się obniżyć. 3. Możliwe jest również, że silnik przechylu był nadmiernie używany. Pozwól silnikowi przechylu obniżyć temperaturę. 4. Sprawdź, czy przewody silnika przechylu są prawidłowo podłączone do karty sterowania. <p>Jeśli problem nie ustąpi, przejdź do kroku 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Uszkodzona część (silnik przechylu lub karta sterująca) powinna zostać wymieniona. Skontaktuj się ze wsparciem technicznym
E14	Problem z silnikiem przechylu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz bieźnię przełącznikiem on/off na jedną minutę, a następnie włącz ją ponownie. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Upewnij się, że kable silnika przechylu są prawidłowo podłączone do karty sterowania. <p>Jeśli problem nadal występuje, przejdź do kroku 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Uszkodzona część (silnik przechylu) musi zostać wymieniona. Skontaktuj się ze wsparciem technicznym.

Köszönjük, hogy DOMYOS terméket választott. Ön akár kezdő, akár magas szinten sportol, a DOMYOS segít formában maradni vagy javítani a fizikai kondícióján. Csapatunk mindig arra törekszenek, hogy a legjobb terméket fejlesszék ki Önnek. Észrevétel, javaslat vagy kérdés esetén rendelkezésre állunk a decathlon.com weboldalon. A weboldalon a testmozgással kapcsolatos tippeket és segítséget is találhat. Sikeres edzést kívánunk, és bízunk abban, hogy ez a DOMYOS termék teljes mértékben megfelel majd az Ön elvárásainak.

BEMUTATÁS

A gyaloglópadon történő gyaloglás vagy futás teljes körű szív- és izomerősítő edzés ugyanúgy a kezdő, mint a tapasztalt sportolók esetében. Az ilyen edzés jótékony hatásai a következők:

- Javítja a légző-, illetve a szív- és érrendszer működését
- Formában tart
- Rehabilitáció, adaptált gyakorlatok révén
- Fogyás, megfelelő diétával kombinálva

TECHNIKAI SPECIFIKÁCIÓK

- A RUN500 gyaloglópad legfeljebb heti 10 óra otthoni futáshoz készült. (használati osztály: HC)
- A gyaloglópad 1 km/óra sebességgel indul, és akár a 16 km/órát is elérheti, így gyalogláshoz és futáshoz is alkalmas.
- A gyaloglópad olyan motorizált rendszerrel van felszerelve, amely akár 10%-os dőlésszögű emelkedőt is lehetővé tesz, az intenzívebb edzéshez és több kalória elégetéséhez. A futófelület 45 cm széles és 130 cm hosszú, így kényelmesen használható.
- A konzol 6 kijelző funkciója: idő, távolság, kalóriák, sebesség, tempó, dőlésszög – illetve szívritmus, amennyiben párosítva van az ehhez megfelelő eszközzel.
- A konzol gyárilag 30 programot tartalmaz, amelyek 3 kategóriára oszlanak:
 - 10 „kalóriaégető” program, 10 „állóképesség-fejlesztő” program és 10 „edző” program.
 - A RUN500 gyaloglópad Bluetooth-kapcsolaton keresztül kompatibilis a Domyos E Connected applikációval, amely több tartalom elérését, saját edzések létrehozását, illetve az edzésekre vonatkozó adatok rögzítését és nyomon követését is lehetővé teszi.
 - A Domyos E Connected applikáció ingyenesen elérhető az okostelefonokon és a táblagépeken.
 - A RUN500 gyaloglópad Bluetooth-kapcsolaton keresztül olyan más applikációkkal is kompatibilis, mint például a Kinomap, amely az edzések diverzifikálását és a motiváció megtartását teszi lehetővé.
- A RUN500 gyaloglópad a Domyos E Connected applikáción keresztül csatlakoztatható a wifihez.
- A táblagéptartó jobb oldalán található USB-port segítségével edzés közben tölthető az okostelefon vagy a táblagép.
- A gyaloglópad 580 W és 610 W között fogyaszt egy 10km/óra sebességgel futó, 90 kg testsúlyú felhasználó esetében.
- A konzoltól 1 m-re, a talaj szintjétől 1,60 m magasságban mért hangnyomás 57 dBA, 16 km/óra maximális sebességen, felhasználó nélkül. A terheletlen állapotban kibocsátott hangnyomás szintje alacsonyabb, mint a terheléses működés esetében.

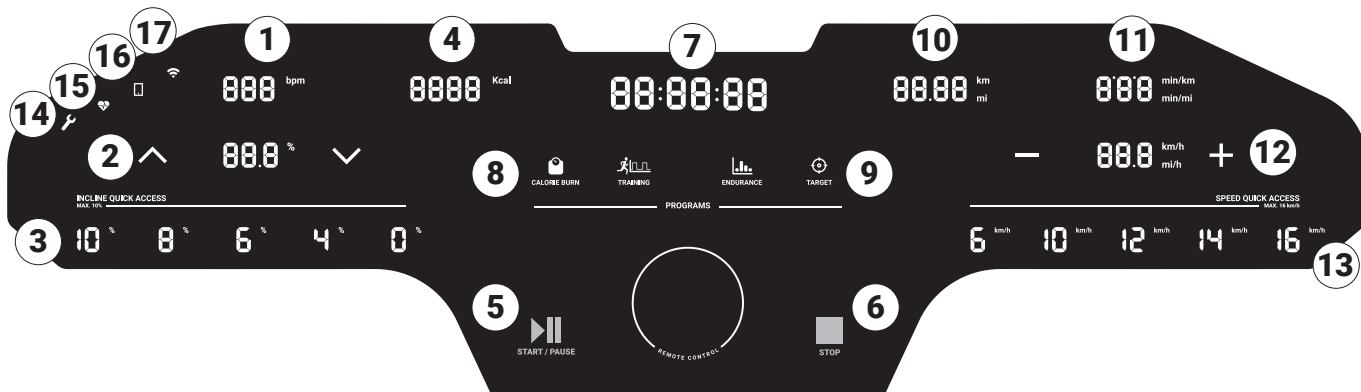
A KONZOL HASZNÁLATA

A RUN500 érintőképernyős konzolja háttérvilágítású LED-kijelzővel, okostelefon- és táblagéptartóval, töltésre szolgáló USB-porttal, illetve olyan Bluetooth-szenzorokkal van ellátva, amelyek segítségével csatlakoztathatók a kompatibilis pulzusszámmérők és fitnesszalkalmazások.

A táblagéptartó jobb oldalán található USB-port segítségével edzés közben tölthető az okostelefon vagy a táblagép.

A gyaloglópad 580 W és 610 W között fogyaszt egy 10km/óra sebességgel futó, 90 kg testsúlyú felhasználó esetében.

A konzoltól 1 m-re, a talaj szintjétől 1,60 m magasságban mért hangnyomás 57 dBA, 16 km/óra maximális sebességen, felhasználó nélkül. A terheletlen állapotban kibocsátott hangnyomás szintje alacsonyabb, mint a terheléses működés esetében.



- | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| a pulzusszám kijelzése, amikor a szenzor Bluetooth-on keresztül csatlakozik a konzolhoz | 1 | 10 | Távolság |
| 0,5%-onként állítható dőlésszögű emelkedő | 2 | 11 | tempó |
| dőlésszögállító gyorsbillentyűk | 3 | 12 | 0,1 km/óránként vagy 0,5 km/óránként (hosszú megnyomás) állítható sebesség. |
| az elégetett kalóriák becsült mennyisége | 4 | 13 | sebességállító gyorsbillentyűk |
| indítás/megszakítás | 5 | 14 | a futópád karbantartása |
| megállítás | 6 | 15 | észlelte a pulzusszámmérőt |
| a jelenlegi vagy a fennmaradó edzés időtartama | 7 | 16 | észlelte az applikációt |
| programok célkitűzés szerint: kalóriaégetés, edzés, állóképesség-javítás | 8 | 17 | a wifi-hálózathoz csatlakozó gyaloglópad |
| célérték mód: idő, távolság | 9 | | |

BEÜZEMELÉS

1. Dugja be a tápkábelt.
2. A tápkábel melletti kapcsolót állítsa | helyzetbe.
3. Álljon a gyaloglópad lábtartójára.
4. Rögzítse a biztonsági kulcs csatját a ruhájára.
5. Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolon erre szolgáló nyílásba.
6. A kijelző bekapcsol, és megjelenik a GO felirat.
7. A futópád használatra kész!

QUICK START (GYORSINDÍTÁS)

A Quick Start mód lehetővé teszi, hogy nem kifejezett programot követve saját maga szabályozza a sebességet és az időt. Nyomja meg a(z) **▶▶** gombot: az edzés automatikusan 1 km/óra sebességgel és 0% dőlésszöggel indul.

PROGRAMOK

A RUN500 gyaloglópad 30 gyárilag beállított programot tartalmaz, amelyekre különböző sebesség és dőlésszög jellemzők. Az egyes programokról a jelen kézikönyv elején található részletes információ.

- 10 KALÓRIAÉGETŐ program a zsírégetéshez edzés közben vagy azután
- 10 EDZŐ program az aerob teljesítmény javításához.
- 10 ELLENÁLLÓKÉPESÉG-FEJLESZTŐ program az alapvető állóképesség javításához.

A programok több szakaszra vannak osztva. Az egyes szakaszokra megfelelő idő, sebesség és dőlésszög jellemző. Előfordulhat, hogy két egymást követő szakasz beállításai ugyanazok. A sebességen és a dőlésszögon bármikor lehet állítani, a program indítása előtt és edzés közben is.

A gyaloglópad CÉLKITŰZÉS módjában célként kitűzött IDŐ vagy TÁVOLSÁG állítható be az edzéshez. Ebben az esetben a cél eléréséhez Ön határozza meg a sebességet és a dőlésszöget.

A PROGRAM KIVÁLASZTÁSA


A programot a GO kezdőképernyőn, a gyaloglópad kikapcsolt állapotában lehet kiválasztani. A megfelelő gomb kiválasztásával válassza ki a célt. A kijelző az adott program számát, a program teljes időtartamát, a maximális sebességet és a maximális dőlésszöget mutatja. A különböző programok között ugyanazon gomb megnyomásával léphetet.

A „SPEED CONTROL” (SEBESSÉG BEÁLLÍTÁSA) a kiválasztott programra jellemző maximális sebesség, a „SLOPE CONTROL” (DŐLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁSA) pedig a kiválasztott programra jellemző maximális dőlésszög beállítására szolgál. A beállított érték vonatkozik majd megfelelő arányban a teljes programra.

A program indításához nyomja meg a(z) **▶▶** gombot. A program menüjéből való kilépéshez és a kezdőlapra való visszatéréshez nyomja meg a(z) **■** gombot.

A gyaloglópad minden egyes program végén 2 percet hagy a leveztetésre, majd az edzés végeztével automatikusan kikapcsol.

CÉLKITŰZÉS MÓD:

A(z)  gombbal kiválasztható a célként kitűzött idő vagy távolság. Az elérendő érték kijelzéséhez használja a + és a - gombokat, majd nyomja meg a(z)  gombot az edzés megkezdéséhez. A sebesség és a dőlésszög manuálisan állíthatók. A gyaloglóp az edzés végeztével, 2 perc levezetés után leáll.

KOMPATIBILITÁS A DOMYOS E-CONNECTED APPLIKÁCIÓVAL

A gyaloglóp Bluetooth-on keresztül csatlakoztatható a Domyos E-Connected applikációhoz, illetve a táblagépeken és az okostelefonokon elérhető egyéb applikációkhoz. A szalag és a telefon közötti Bluetooth-kapcsolat az applikációból kezdeményezhető. A kompatibilis applikációk révén, a célkitűzéseknek megfelelően, diverzifikálhatók az edzések, és fenntartható a motiváció. Az edzések az automatikus szinkronizálásnak köszönhetően rögzíthetők és megoszthatók.

A  gomb világít, ha a konzol csatlakozik valamilyen applikációhoz.


WIFIHEZ CSATLAKOZTATHATÓ GYALOGLÓPAD

A RUN500 gyaloglóp, a Domyos E Connected applikáció révén, kapcsolódni tud az adott wifihálózathoz. Ez a funkció az applikáción keresztül bármikor be- vagy kikapcsolható. A  gomb a gyaloglóp csatlakozásakor világít.

A RUN500 gyaloglóp wifihöz való csatlakozása révén Ön automatikusan megkapja a termék frissítéseit, illetve a Domyos E Connected applikációban anélkül menthető az összes edzés, hogy az applikációt minden egyes edzéskor csatlakoztatni kellene.

PULZUSSZÁM

A RUN500 gyaloglóp olyan Bluetooth-vevőegységgel van felszerelve, amely kompatibilis az összes kódolatlan pulzusszámmérő Bluetooth-óvvel. A kompatibilis Decathlon termékekről tájékozódjon a vevőszolgálati oldalunkon. A gyaloglóp automatikusan észleli a szenzort, a pulzusszám (szívverés per perc) pedig megjelenik a konzol képernyőjén. A mért eredmény csak tájékoztatásul szolgál, semmilyen esetben sem adunk rá orvosi biztosítékot. A célkitűzéseire vonatkozó kifejezett tanácsért forduljon orvoshoz vagy testmozgással foglalkozó szakemberhez.

A  gomb világít, ha a konzol pulzusszámmérőhöz csatlakozik.

TÁVIRÁNYÍTÓ






A RUN500 gyaloglóp távirányítójával edzés közben állítható a sebesség és a dőlésszög. A biztonságos edzés érdekében a távirányítót a konzolon mágnesesen rögzítve kell hagyni, illetve csak a gyaloglópát használó személy tarthatja azt a kezében.

A távirányítót mindig távol kell tartani a gyerekektől, attól függetlenül, hogy a gyaloglóp be- vagy ki van-e kapcsolva.

A távirányító körüli fény világít, ha a távirányító csatlakozik a konzolhoz (Bluetooth), illetve nem világít, ha a távirányító nem csatlakozik a konzolhoz.

A távirányító és a konzol párosításához a távirányítón egyszerre tartsa néhány másodpercig lenyomva a + és a - gombokat. A távirányító körüli fény világítása illetve hangjelzés tájékoztat a konzolhoz való csatlakozásról: a távirányító használatra kész.

FELHASZNÁLÓI KONFIGURÁCIÓ

1. Vegye ki a biztonsági kulcsot, és tartsa egyszerre lenyomva a(z)  és a + gombokat 3 másodpercen keresztül.
2. Megjelenik a SOUND (HANG) képernyő, és Ön beállíthatja a hangjelzések hangerejét a + és a - gombokkal.
3. A következő képernyőre lépéshez nyomja meg a(z)  gombot
4. Megjelenik a UNIT (MÉRTÉKEGYSÉG) képernyő: Ön a + és a - gombok használatával választhat a KM és a MI mértékegységek között.
5. A következő képernyőre lépéshez nyomja meg a(z)  gombot
6. A TIME (IDŐ) képernyő a gyaloglóp összes használatának teljes időtartamát mutatja
7. A következő képernyőre lépéshez nyomja meg a(z)  gombot
8. A DIST (TÁVOLSÁG) képernyő a gyaloglópodon megtett összes távolságot mutatja*
9. A(z) BEÁLLÍTÁS menüből bármikor kiléphet a(z)  gomb megnyomásával

A GYALOGLÓPAD KARBANTARTÁSA

A gyaloglóp rendszeres karbantartása alapvetően fontos az optimális teljesítmény és a hosszú élettartam biztosításához. Olvassa el és tartsa be az alábbi utasításokat. A gyaloglóp előírt karbantartásának elmulasztása a gyaloglópát lúztat el-használatához és maradóan károsodásához vezethet. A gyaloglóp bármilyen karbantartása előtt válasszon le minden táptápellát. Kérdés esetén vegye fel a kapcsolatot a helyi Decathlon áruházal, vagy látogasson el a decathlon.com weboldalra.

MINDEN EGYES HASZNÁLAT UTÁN

Húzza ki a tápkábelt. Megfelelően vizsgálja meg és húzza meg a gyaloglóp összes külső alkatrészét. Az elhasznált vagy megrongálódott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, vagy ezek megjavításáig a gyaloglópát üzem kívül kell helyezni. A gyaloglóp karbantartásához és javításához csak jóváhagyott vagy a viszonteladó által forgalmazott alkatrészek használhatók.

A GYALOGLÓPAD TISZTÍTÁSA

- A por és az izzadság gyorsan kárt tehetnek a gyaloglópban. Minden egyes használat után javasolt ügyelni a gyaloglóp megtisztítására.
- Kapcsolja le és húzza ki a gyaloglópát.
- Tegyen egy kis kímélő tisztítószerrel egy 100%-osan pamutból készült ruhára, és törölje le a port és a szennyeződések a kormányról, a támaszokról, a lábtartókról,

a vázról és a motorburkolatról.


- A szalag alá nem kerülhet tisztítószer.

• Tegyen egy kis kímélő tisztítószerrel egy 100%-osan pamutból készült ruhára, és törölje le a konzolt és a képernyőket. Ne permetezze a tisztítószerrel közvetlenül a gyaloglópadra, és ne használjon ammónia- vagy savalapú tisztítószereket.

- Ügyeljen arra, hogy a szalag középre legyen igazítva, és megfelelő legyen a feszessége. Ha ez a helyzet, ne módosítson semmin. Ellenkező esetben tájékozódjon az alábbiakban.

MEGJELENIK A KARBANTARTÁS ESEDÉKESSÉGÉT JELZŐ FÉNY


A gyaloglópodon 200 km-enként (125 mérföldenként) megjelenik a  gomb, amely azt jelzi, hogy a gyaloglópodon karbantartást kell végezni: megkenés, a csavarok meghúzása... A karbantartásra vonatkozó összes tanács megtalálható a weboldalunkon.

A(z)  gomb eltávolításához helyezze be a biztonsági kulcsot, és tartsa egyszerre lenyomva a(z) STOP és a + gombokat 5 másodpercen keresztül.

SEGÍTSÉG A SZALAG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSÁHOZ

A gyaloglópban van szalagfeszesség-állító program. A program a képernyőn kijelzi az értéket, amelyen Ön a szalagfeszesség-állító csavarokkal változtathat.

A „segítség” mód eléréséhez végezze el a következő lépéseket:

- Vegye ki a biztonsági kulcsot
- Tartsa egyszerre lenyomva a(z) START/PAUSE és a(z) STOP gombokat 3 másodpercen keresztül.
- A „beállítás” módba való belépésről két hangjelzés tájékoztat.
- A gyaloglópban anélkül is működnie kell, hogy felhasználó állna rajta. A gyaloglóp Segítség módba való indításához nyomja meg a(z)  gombot ebben a módban, majd helyezze be a biztonsági kulcsot.
- A gyaloglóp elindul egészen 5 km/h. sebességgel.



- A szalagon felhasználó nélkül, 5 km/óra sebességen, az optimális beállításhoz elérendő értéknek 1,36 és 1,48» között kell lennie (hidegen).

Az érték módosításához:



- Ha a képernyőn kijelzett érték ennél alacsonyabb, meg kell húzni a szalagot. Ehhez meg kell húzni a henger 2 csavarját, mindkét oldalon egyformán, az óramutató járásával megegyező irányban.
- Ha az érték magasabb, lazítani kell a szalagot. Ehhez meg kell lazítani a 2 hátsó csavart, mindkét oldalon egyformán, az óramutató járásával ellentétes irányban.

A Segítség módból bármikor kiléphet a(z)  gomb megnyomásával.

A SZALAG MEGKENÉSE

A szalag és a lemez közötti súrlódás mérséklése érdekében javasolt a gyaloglóp megkenése. Nincs szükség megkenésre, ha a szalag belső részén vagy a lemezen szilikonnyomok találhatók (nedves, enyhén zsíros felület).

Kapcsolja le és húzza ki a gyaloglópát.

Emelje fel a gyaloglóp széléit, és vigyen fel 5–10 ml szilikon* a gyaloglóp belsejére.

Dugja vissza a gyaloglópát.

Működtesse a gyaloglópát 4 km/óra (2,5 mph) sebességen, 10–20 másodpercig.

A szalag használatra kész!

* Vigyázat: ha túl sok szilikon visz fel, az befolyásolhatja a gyaloglóp megfelelő működését (csúszásvesztély). A kenőanyag megvásárlásához vegye fel a kapcsolatot a helyi DECATHLON áruházal, vagy látogasson el a www.decathlon.com weboldalra.



A SZALAG KÖZÉPRE IGAZÍTÁSA

• A szalag nincs középre igazítva

Keresse meg a gyaloglópad hátulján található színjelzést. Ha a jelzés piros, a szalagot középre kell igazítani. Ezzel megkímélhető a gyaloglópad szalagja, és megelőzhető a szalag váratlan megállása.

Működtesse a gyaloglópadot 2,5 mph (4 km/óra) sebességgel, és álljon a gép háta mögé.

• A szalag balra van eltolódva

Fordítsa el fél fordulattal a bal oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányban.

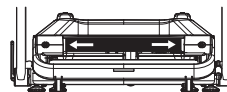
• A szalag jobbra van eltolódva

Fordítsa el fél fordulattal a jobb oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányban.

Hagyja futni a szalagot 1–2 percig. Szükség esetén ismételje meg a műveletet. Ügyeljen arra, hogy ne feszítse túl a szalagot.

• A szalag gyaloglás közben akadózik

A szalag idővel meglazul. Azonnal húzza meg, amint csúszást észlel (csúszás érzése, akadózás). Fordítsa el fél fordulattal mindkét állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányban. Ismételje meg a műveletet, de ügyeljen arra, hogy ne feszítse túl a szalagot. Az öv feszessége akkor megfelelő, ha a szalag két szélét 2–3 cm-nyire fel lehet emelni mindkét oldalon.



HIBAELHÁRÍTÁS

A gyaloglópad nem kapcsol be, vagy használat közben nem kapcsol ki:

- Ellenőrizze, hogy a tápkábel be van dugva egy jól működő fali aljzatba (a fali aljzat működését egy lámpát vagy más elektromos berendezést bele dugva ellenőrizheti). Ellenőrizze, hogy a tápkábel megfelelően van csatlakoztatva a futópod hátuljára. Ellenőrizze, hogy a gyaloglópadon a tápkábelhez közeli kapcsoló nincs | állásban. Ellenőrizze a megszakítót.

A gyaloglópad zajt bocsát ki:

- Dörzsölődésre utaló zaj: Ügyeljen arra, hogy a szalag középre legyen igazítva (egyik oldalon sem dörzsölődhet a pad széleire).
- Nyikorgó zaj: Ellenőrizze a gyaloglópad összes külső alkatrészét, és szükség esetén húzza meg azokat.
- A zaj a használatból is eredhet. A zajt a cipőtálp szalaghoz dörzsölődése vagy a szalagról a hengerekre leadott hő is okozhatja.

Ha a gyaloglópad használata közben lekapcsol a háztartási megszakító:

- Ügyeljen arra, hogy a tápkábel fali aljzatba, és ne elosztóba vagy hosszabbítóba legyen dugva. Ügyeljen arra, hogy csak a gyaloglópad legyen a 16 A-es megszakítóra kötve.

HIBAKÓD

Hibakód	Magyarázat	Ellenőrzések
E1	A konzol és a vezérlőpanel közötti kommunikáció hibája	<ol style="list-style-type: none"> 1. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot egy percre, majd kapcsolja be újra. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 2. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot, majd húzza ki a hálózati konnektorból. 3. Ellenőrizze, hogy a konzol kábele megfelelően csatlakozik-e a konzolhoz és a vezérlőpanelhez. 4. Ellenőrizze, hogy a konzol kábelén lévő kapcsok nem törtek-e le vagy deformálódtak-e el. 5. Ellenőrizze, hogy a konzol kábele telepítés közben nem rongálódott-e meg, nyomódott-e össze vagy sérült-e meg. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 6. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. A megrongálódott alkatrészt (kábelt, konzolt vagy vezérlőpanelt) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.
E4	A vezérlőpanel biztonsági reléje megrongálódott	<ol style="list-style-type: none"> 1. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot egy percre, majd kapcsolja be újra. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 2. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. A vezérlőpanelt ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.
E5	A motor túláramvédelme	<ol style="list-style-type: none"> 1. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot egy percre, majd kapcsolja be újra. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 2. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. A megrongálódott alkatrészt (motort vagy vezérlőpanelt) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.
E7	Túlfeszültség vagy feszültséghiány a háztartási villamos rendszer védelme	<ol style="list-style-type: none"> 1. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot egy percre, majd kapcsolja be újra. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 2. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ellenőrizze, hogy a gyaloglópad közvetlenül egy fali (földelt) aljzatba, és nem elosztóba vagy hosszabbítóba van dugva. 3. Ellenőriztesse szakemberrel, hogy a fali aljzat feszültsége 135 VAC és 279 VAC között van-e. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 4. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. A megrongálódott alkatrészt (vezérlőpanelt) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.
E11	A vezérlőpanel túlmelegedése	<ol style="list-style-type: none"> 1. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot egy percre, majd kapcsolja be újra. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 2. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ellenőrizze, hogy a gyaloglópad nincs-e túl meleg helyen (verandán, erkélyajtó mögött stb.). A gyaloglópadnak le kell hűlnie. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 3. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. A megrongálódott alkatrészt (vezérlőpanelt) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.
E12	A billentőmotor hibája	<ol style="list-style-type: none"> 1. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot egy percre, majd kapcsolja be újra. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 2. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ellenőrizze, hogy a gyaloglópad nincs-e túl meleg helyen (verandán, erkélyajtó mögött stb.). A gyaloglópadnak le kell hűlnie. 3. Az is előfordulhat, hogy a billentőmotor túlságosan igénybe lett véve. Hagyja lehűlni a motort. 4. Ellenőrizze, hogy a billentőmotor kábele megfelelően csatlakoznak-e a vezérlőpanelhez. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el az 5. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. A megrongálódott alkatrészt (billentőmotort vagy vezérlőpanelt) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.
E14	A billentőmotor hibája	<ol style="list-style-type: none"> 1. A ki-/bekapcsoló gombbal kapcsolja ki a gyaloglópadot egy percre, majd kapcsolja be újra. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 2. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ellenőrizze, hogy a billentőmotor kábele megfelelően csatlakoznak-e a vezérlőpanelhez. <p>A hiba további fennállása esetén végezze el a 3. lépést.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. A megrongálódott alkatrészt (billentőmotort) ki kell cserélni. Vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.

Ați ales un produs DOMYOS și vă mulțumim pentru încrederea acordată. Indiferent dacă sunteți începător sau sportiv de nivel înalt, DOMYOS este aliatul dvs. pentru a vă menține în formă sau pentru a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru a fi utilizate de dvs. Cu toate acestea, dacă aveți comentarii, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru decathlon.com. Veți găsi, de asemenea, sfaturi pentru practica dvs. și asistență, dacă aveți nevoie. Vă dorim un antrenament bun și sperăm că acest produs DOMYOS va răspunde pe deplin așteptărilor dvs.

PREZENTARE

Practicarea mersului pe jos sau a alergării pe o bandă de alergare permite un antrenament cardiac și muscular complet, de la începător până la atletul experimentat. Beneficiile acestei practici sunt următoarele:

- Îmbunătățirea respirației și a sistemului cardiovascular
- Păstrarea formei dvs.
- Reabilitarea cu exerciții adaptate
- Slăbire prin combinarea cu o dietă adaptată

SPECIFICAȚII TEHNICE

- Banda de alergare RUN500 a fost proiectată pentru alergarea la domiciliu timp de până la 10 ore pe săptămână. (clasa de utilizare HC)
- Banda de alergare pornește de la o viteză de 1 km/h și poate ajunge până la 16 km/h pentru a permite mersul și alergarea.
- Banda de alergare este echipată cu un sistem de înclinare motorizat care poate ajunge până la 10% pentru a intensifica efortul și a arde mai multe calorii. Suprafața de alergare are o lățime de 45 cm și o lungime de 130 cm pentru o utilizare ușoară.
- Consola are 6 funcții afișate: timp, distanță, calorii, viteză, ritm, înclinare și frecvență cardiacă atunci când este cuplată cu un dispozitiv de măsurare.
- Există 30 de programe pre-stocate în consolă și clasificate în 3 categorii: 10 programe pentru „pierderea calorilor”, 10 programe pentru „anduranță” și 10 programe pentru „antrenament”.
- Banda de alergare RUN500 este compatibilă prin Bluetooth cu aplicația Domyos E Connected pentru a accesa mai mult conținut, pentru a vă crea propriile sesiuni, pentru a înregistra și urmări antrenamentele.
- Aplicația Domyos E Connected este disponibilă gratuit pe smartphone-uri și tablete.
- Banda de alergare RUN500 este, de asemenea, compatibilă prin Bluetooth cu alte aplicații partener, cum ar fi Kinomap, pentru a vă diversifica antrenamentele și pentru a rămâne motivat de-a lungul timpului.
- Banda de alergare RUN500 se poate conecta la rețeaua WIFI a locului de antrenament prin intermediul aplicației Domyos E Connected.
- Portul USB din partea dreaptă a suportului pentru tabletă vă permite să vă mențineți telefonul sau tableta încărcată în timpul sesiunii.
- Consumul de energie al benzii de alergare poate varia de la 580 wați la 610 wați pentru un utilizator de 90 kg care aleargă la o viteză de 10 km/oră.
- Nivelul de presiune acustică măsurat la 1 m de consolă și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului este de 57 dBA, la o viteză maximă de 16 km/h și fără alergător. Nivelul de zgomot emis în condiții de funcționare fără sarcină este mai mic decât cel emis la funcționarea cu sarcină.

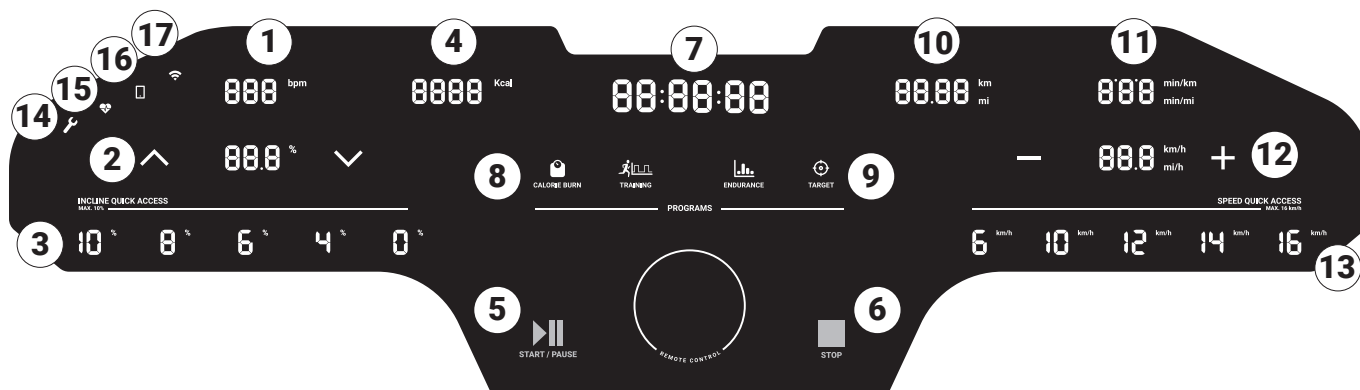
FUNCȚIONAREA CONSOLEI

Consola cu ecran tactil RUN500 dispune de un afișaj LED cu fundal iluminat, suport pentru smartphone și tabletă, port de încărcare USB și senzori Bluetooth pentru conectarea la monitoare de frecvență cardiacă și aplicațiile de fitness compatibile.

Portul USB din partea dreaptă a suportului pentru tabletă vă menține telefonul sau tableta încărcată în timpul sesiunii.

Consumul de energie al benzii de alergare poate varia de la 580 wați la 610 wați pentru un utilizator de 90 kg care aleargă la o viteză de 10 km/oră.

Nivelul de presiune acustică măsurat la 1 m de consolă și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului este de 57 dBA, la o viteză maximă de 16 km/h și fără alergător. Nivelul de zgomot emis în condiții de funcționare fără sarcină este mai mic decât cel emis la funcționarea cu sarcină.



afișarea frecvenței cardiace atunci când un senzor este conectat la consolă prin Bluetooth

inclinare, reglare în trepte de 0,5%.

comenzi rapide de înclinare

estimarea calorilor arse

pornire/pauză

oprire

durata sesiunii curente sau a celei rămase

programe în funcție de obiectiv: arderea calorilor, antrenament, anduranță

modul țintă: timp, distanță

Distanță

ritm

viteză, reglabilă în trepte de 0,1 km/h și 0,5 km/h prin apăsare lungă.

comenzi rapide pentru viteză

întreținerea benzii de alergare

senzor cardiac detectat

aplicație de antrenament detectată

bandă de alergare conectată la rețeaua Wi-Fi

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

1. Conectați cablul de alimentare.
2. Rotiți comutatorul de lângă cablul de alimentare la |.
3. Poziționați-vă pe suporturile pentru picioare ale benzii de alergare.
4. Atașați clema de siguranță a cheii la îmbrăcăminte.
5. Introduceți cheia de siguranță în fanta pentru cheia de siguranță de pe consolă.
6. Ecranul se va aprinde și va afișa GO.
7. Banda dvs. de alergare este gata de utilizare!

PORNIRE RAPIDĂ

Modul Quick Start vă permite să vă antrenați fără a urma un program specific, controlând singur/ă viteza și timpul. Apăsați și antrenamentul dvs. va începe automat la 1 km/oră și o înclinare de 0%.

PROGRAME

Banda de alergare RUN500 are 30 de programe prestabilite cu viteză și înclinare alternante. Profilurile detaliate ale programelor pot fi găsite la începutul acestui manual.

- 10 programe „ARDEREA CALORIILOR” pentru pierderea de grăsime în timpul sau după exerciții fizice
- 10 programe „ANTRENAMENT” pentru a vă îmbunătăți capacitatea aerobică, pentru a vă dezvolta capacitatea de a fi mai puternic, mai mult timp.
- 10 programe „ANDURANȚĂ” pentru a vă lucra capacitatea aerobică și pentru a vă îmbunătăți rezistența fundamentală.

Programele sunt împărțite pe mai multe segmente. Fiecare segment are un timp, o viteză și o înclinare corespunzătoare. Vă rugăm să rețineți că două segmente succesive pot avea aceleași setări. Puteți ajusta viteza și înclinarea în orice moment, fie înainte de a începe programul, fie în timpul sesiunii.

Banda de alergare are, de asemenea, un mod TARGET care vă permite să setați un obiectiv de TIMP sau DISTANȚĂ pentru sesiunea dvs. de antrenament. În acest caz, alegeți viteza și înclinarea pentru a vă atinge obiectivul.

SELECTAREA PROGRAMULUI



Puteți selecta un program numai atunci când banda de alergare este oprită, pe ecranul principal „GO”. Selectați obiectivul dvs. prin apăsarea butonului corespunzător. Afișajele arată numărul programului, timpul total al programului, viteza maximă și înclinarea maximă a programului respectiv. Apăsați același buton în mod repetat pentru a parcurge numerele programelor și a-l găsi pe cel dorit.

SPEED CONTROL reglează viteza maximă a programului selectat, iar SLOPE CONTROL reglează înclinarea maximă a programului selectat. Această informație nouă va fi aplicată proporțional cu integralitatea programului.

Apăsați butonul pentru a începe programul. Pentru a ieși din meniul programului și a reveni la ecranul principal, apăsați butonul .

La sfârșitul fiecărui program, banda de alergare oferă 2 minute de recuperare și apoi se oprește automat când sesiunea este completă.

MODUL OBIECTIV:


Butonul  vă permite să selectați un obiectiv legat de timp sau de distanță. Utilizați butoanele + și - pentru a afișa valoarea care trebuie atinsă și apoi  pentru a începe sesiunea. Reglați manual viteza și înclinarea. Banda de alergare se oprește atunci când sesiunea se termină, după două minute de recuperare.

COMPATIBILITATE CU APLICAȚIA Domyos E-CONNECTED

Puteți conecta banda de alergare prin Bluetooth la aplicația Domyos E-Connected și la aplicațiile partenere, disponibile pe tablete și smartphone-uri. Conexiunea Bluetooth între covoraș și telefon se realizează din aplicație. Aplicațiile compatibile vă permit să vă diversificați sesiunile și să rămâneți motivat în timp, în funcție de obiectivele dvs. Datorită sincronizării automate, sesiunile dvs. sunt înregistrate și partajate.

Butonul  se aprinde atunci când consola este conectată la o aplicație de antrenament.

BANDA DE ALERGARE CONECTABILĂ PRIN WIFI

Banda de alergare RUN500 poate fi conectată la rețeaua Wi-Fi a locului de antrenament datorită aplicației Domyos E Connected. Această funcție poate fi activată sau dezactivată în orice moment din aplicație. Butonul  se aprinde atunci când banda de alergare este conectată. Conectarea benzii de alergare RUN500 la Wi-Fi vă permite să primiți automat actualizări ale produsului și, de asemenea, să salvați toate sesiunile dvs. în aplicația Domyos E Connected fără a fi nevoie să conectați aplicația pentru fiecare sesiune.

FRECVENȚĂ CARDIACĂ

Banda de alergare RUN500 este echipată cu un receptor Bluetooth care este compatibil cu orice centură de monitorizare a frecvenței cardiace Bluetooth necodificată. Pentru a afla ce produse Decathlon sunt compatibile, accesați site-ul nostru de asistență. Senzorul este detectat automat de banda de alergare, iar frecvența cardiacă, în bătăi pe minut, este afișată pe ecranul consolei. Această valoare este o indicație și nu reprezintă o garanție medicală. Vă rugăm să consultați un profesionist în domeniul sănătății sau al fitness-ului pentru sfaturi personalizate în funcție de obiectivele dvs.

Butonul  se aprinde atunci când consola este conectată la un senzor de frecvență cardiacă.






TELECOMANDĂ

Banda de alergare RUN500 este echipată cu o telecomandă care vă permite să reglați viteza și înclinarea benzii de alergare în timpul sesiunii. Pentru a exercita în siguranță, telecomanda trebuie să rămână magnetizată pe consolă sau exclusiv în mâna persoanei care utilizează banda de alergare. Telecomanda trebuie să fie ținută în permanență departe de accesul copiilor, indiferent dacă banda de alergare este pornită sau oprită.

Cercul de lumină din jurul telecomenzii este aprins atunci când telecomanda este conectată la consolă (Bluetooth) și stins atunci când telecomanda nu este conectată la consolă.

Pentru a asocia telecomanda cu consola, apăsați simultan butoanele + și - de pe telecomandă timp de câteva secunde. Un semnal sonor și aprinderea cercului indică faptul că telecomanda este conectată la consolă și este gata să fie utilizată.

CONFIGURAȚIA UTILIZATORULUI

- Atunci când cheia de securitate este scoasă, apăsați simultan butoanele  și + timp de 3 secunde.
- Apăsați ecranul SOUND (Sunet) și puteți regla volumul semnalelor sonore cu ajutorul butoanelor + și -.
- Apăsați  pentru a trece la ecranul următor
- Apăsați ecranul UNIT (Unitate) și puteți selecta KM sau MI cu ajutorul butoanelor + și -.
- Apăsați  pentru a trece la ecranul următor
- Ecranul TIME (Timp) arată timpul total de utilizare a benzii de alergare
- Apăsați  pentru a trece la ecranul următor
- Ecranul DIST arată distanța totală pe care ați parcurs-o pe banda de alergare*
- În orice moment, pentru a ieși din meniul SETUP, apăsați .

ÎNȚEȚINEREA BENZII DE ALERGARE

Înțelegerea regulată a benzii dvs. de alergare este esențială pentru a asigura o performanță optimă și o durată de viață lungă. Vă rugăm să citiți și să urmați instrucțiunile de mai jos. În cazul în care nu întrețineți banda de alergare conform instrucțiunilor, aceasta poate duce la o uzură excesivă a benzii de alergare și la deteriorări permanente. Pentru orice operațiuni de întreținere, deconectați toate sursele de alimentare înainte de a verifica banda de alergare. Dacă aveți întrebări, contactați magazinul Decathlon local sau vizitați deathlon.com

DUPĂ FIECARE UTILIZARE

Deconectați cablul de alimentare. Verificați și strângeți corect toate piesele externe ale benzii de alergare. Componentele uzate sau deteriorate trebuie înlocuite imediat sau banda de alergare trebuie scoasă din funcțiune până la efectuarea reparației. Pentru întreținerea și repararea benzii de alergare trebuie utilizate numai componente aprobate sau furnizate de dealer.

CURĂȚAȚI BANDA DVS. DE ALERGARE

- Praful și transpirația pot deteriora rapid banda dvs. de alergare. Se recomandă să acordați o atenție deosebită curățării benzii de alergare după fiecare utilizare.
- Opriti și scoateți din priză banda de alergare.
- Aplicați o cantitate mică de detergent delicat universal pe o cârpă din bumbac 100% și

- îndepărtați praful și petele de pe balustrade, montanți, pedale, cadru și carcasa motorului.
- Nu folosiți niciun detergent sub banda de alergare.
- Aplicați o cantitate mică de un detergent delicat universal pe o cârpă din bumbac 100% și ștergeți consola și ecranele. Nu pulverizați detergentul direct pe banda de alergare și nu utilizați

detergenți pe bază de amoniac sau acid.

- Asigurați-vă că banda de alergare este centrată și tensionată în mod corespunzător. Dacă da, nu faceți nicio ajustare. Dacă este necesară o ajustare, consultați descrierea de mai jos.

APARE LUMINA DE SERVICE


La fiecare 200 km (125 mile) banda de alergare afișează butonul , este necesar să efectuați lucrări de întreținere la banda de alergare: lubrifiere, strângerea șuruburilor... Găsiți toate sfaturile noastre de întreținere pe site-ul nostru.

Pentru a scoate butonul , cu cheia de siguranță introdusă, apăsați simultan tastele STOP și + timp de 5 secunde.

AJUTOR PENTRU REGLAREA TENSIUNII BENZII

Banda dvs. de alergare este echipată cu un program de reglare a tensiunii benzii. Acest program afișează pe ecran o valoare pe care o puteți modifica prin rotirea șuruburilor de reglare a tensiunii benzii înăuntru și în afară.

Pentru a accesa modul de asistență, efectuați următorii pași:

- Înlăturați cheia de siguranță
- Apăsați și mențineți apăsată simultan butoanele START/PAUSE și STOP timp de 3 secunde.
- Un semnal sonor dublu vă va informa că ați intrat în modul de configurare.
- Banda de alergare ar trebui să funcționeze fără un utilizator pe ea. Pentru a porni banda de alergare în modul de asistență, apăsați  în acest mod, apoi introduceți cheia de siguranță.
- Banda de alergare va porni acum, crescând până la 5 km/h.



- Valoarea care trebuie atinsă pentru o reglare optimă, fără utilizator pe zona de alergare și când viteza este de 5 km/h, trebuie să fie între 1,36 și 1,48* (la rece).

lată cum se modifică această valoare



- Dacă valoarea de pe ecran este mai mică, trebuie să strângeți banda de cursă. Prin urmare, trebuie să strângeți cele 2 șuruburi ale rolei, în același fel pe fiecare parte și în sensul acelor de ceasornic.
- Dacă valoarea este mai mare, trebuie să slăbiți banda de cursă. Prin urmare, cele 2 șuruburi din spate trebuie slăbite, în același fel pe fiecare parte și în sens invers acelor de ceasornic.

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

LUBRIFIEREA PLATFORMEI

Se recomandă să lubrifiați banda de alergare pentru a limita frecarea dintre curea de alergare și platformă. Lubrifierea nu este necesară în cazul în care există urme de silicon pe interiorul benzii de rulare sau pe platformă (suprafață umedă și ușor uleioasă).

Opriti și scoateți din priză banda de alergare.

Ridicați marginile benzii de rulare și acoperiți interiorul benzii de rulare cu 5-10 ml de silicon*.

Conectați din nou banda de alergare la priză.

Rulați banda de alergare la 4 km/h (2,5 mi/h) timp de 10-20 de secunde.

Banda dvs. este gata de utilizare!

* Aveți grijă, un exces de silicon poate afecta buna funcționare a benzii de alergare (risc de alunecare). Pentru a achiziționa lubrifiant, contactați magazinul local DECATHLON sau vizitați www.decathlon.com.



CENTRAREA BENZII DE ALERGARE

- **Banda de rulare este descentrată**

Căutați indicatorii colorați de pe partea din spate a benzii de alergare. Dacă vedeți roșu, banda trebuie să fie recentrată. Acest lucru va ajuta la menținerea benzii de rulare a benzii de alergare și va preveni opririle neașteptate.

Rulați banda de alergare la 4 km/h (2,5 mi/h) și stați în partea din spate a aparatului.

- **Banda este deplasată spre stânga**

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

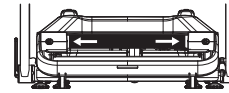
- **Banda este deplasată spre dreapta**

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

Lăsați banda să funcționeze timp de 1-2 minute și repetați dacă este necesar. Aveți grijă să nu strângeți banda prea tare.

- **Banda de alergare se blochează în timpul alergării**

Banda de rulare este o piesă de uzură care se va slăbi în timp. Strângeți-o din nou de îndată ce începe să alunece (senzație de alunecare, trepidații de viteză). Rotiți cele 2 șuruburi de reglare în sensul acelor de ceasornic cu o jumătate de rotație. Reincepeți utilizarea dacă doriți, dar aveți grijă să nu întindeți banda prea tare. Banda este tensionată corect dacă puteți ridica marginile cu 2 până la 3 cm pe fiecare parte.



DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

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

- Verificați dacă cablul de alimentare este conectat la o priză de perete funcțională (pentru a verifica dacă priza de perete funcționează, conectați o 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 de lângă cablul de alimentare pentru a vă asigura că este în poziția | . Verificați siguranța.

Banda de alergare face zgomot:

- Zgomot de frecare: Verificați dacă banda de alergare este centrată corect (banda nu trebuie să se frece pe părțile laterale).
- Zgomot de scârțâit: Inspectați și strângeți toate piesele externe ale benzii de alergare, dacă este necesar.
- Cu toate acestea, unele zgomote sunt legate de utilizare. Acestea pot fi cauzate de frecarea pantofilor dvs. de banda de rulare sau de termosudarea benzii de rulare pe role.

Dacă disjunctorul de acasă sare în aer în timp ce îmi folosesc banda de alergare:

- Asigurați-vă că cablul de alimentare este conectat la o priză de perete și nu prin intermediul unui cablu de alimentare sau al unui prelungitor. Asigurați-vă că numai banda de alergare este conectată la un disjuncteur de 16 amperi.

EROARE DE COD

Eroare de cod	Explicații	Verificări
E1	Problemă de comunicare între consolă și panoul de comandă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire timp de un minut, apoi porniți-o din nou. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire și scoateți-o din priză. 3. Asigurați-vă că cablul consolei este conectat corect la consolă și la panoul de comandă. 4. Asigurați-vă că PIN-ii de pe conectorii cablului consolei nu sunt îndoiți sau rușiți. 5. Verificați dacă cablul consolei nu este deteriorat, strivit sau tăiat în timpul instalării. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Partea deteriorată (cablu, consolă sau panou de comandă) trebuie înlocuită. Contactați serviciul de asistență tehnică.
E4	Releul de siguranță al panoului de comandă este deteriorat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire timp de un minut, apoi porniți-o din nou. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Este necesară înlocuirea panoului de comandă. Contactați serviciul de asistență tehnică.
E5	Protecție la suprasarcină a motorului	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire timp de un minut, apoi porniți-o din nou. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Componenta deteriorată (motorul sau panoul de comandă) trebuie înlocuită. Contactați serviciul de asistență tehnică.
E7	Supratensiune sau subtensiune protecție a rețelei electrice a locuinței	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire timp de un minut, apoi porniți-o din nou. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Asigurați-vă că banda de alergare nu este conectată la un prelungitor sau la o bandă de alimentare, ci este conectată direct la o priză cu împământare. 3. Solicitați unui profesionist să verifice dacă tensiunea la priză este cuprinsă între 135 VAC și 279 VAC. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Componenta deteriorată (panoul de comandă) trebuie înlocuită. Contactați serviciul de asistență tehnică.
E11	Suprincălzirea panoului de comandă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire timp de un minut, apoi porniți-o din nou. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Asigurați-vă că banda de alergare nu este amplasată într-un mediu prea cald (verandă, în spatele unei ferestre mari, etc.). Temperaturi benzii de alergare ar trebui să scadă. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Componenta deteriorată (panoul de comandă) trebuie înlocuită. Contactați serviciul de asistență tehnică.
E12	Problemă legată de motorul înclinat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire timp de un minut, apoi porniți-o din nou. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Asigurați-vă că banda de alergare nu este amplasată într-un mediu prea cald (verandă, în spatele unei ferestre mari, etc.). Temperaturi benzii de alergare ar trebui să scadă. 3. Este posibil, de asemenea, ca motorul înclinat să fi fost suprasolicitat. Lăsați motorul înclinat să se răcească. 4. Verificați dacă cablurile motorului înclinat sunt bine conectate la panoul de comandă. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Componenta deteriorată (motorul înclinat sau panoul de comandă) trebuie înlocuită. Contactați serviciul de asistență tehnică
E14	Problemă legată de motorul înclinat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opriți banda de alergare cu ajutorul comutatorului de pornire/oprire timp de un minut, apoi porniți-o din nou. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Asigurați-vă că cablurile motorului înclinat sunt bine conectate la panoul de comandă. <p>Dacă problema persistă, treceți la pasul 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Componenta deteriorată (motorul înclinat) trebuie înlocuită. Contactați serviciul de asistență tehnică.

Vybrali ste si produkt DOMYOS a my Vám ďakujeme za prejavenu dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, DOMYOS je váš spoločenec pri udržiavaní sa vo forme alebo rozvoji vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnuť tie najlepšie produkty na vaše používanie. Ak však máte nejaké pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej webovej stránke decathlon.com. Nájdete tu aj tipy na cvičenie a pomoc v prípade potreby. Prajeme vám príjemné cvičenie a dúfame, že tento produkt DOMYOS plne splní vaše očakávania.

OPIS

Vykonať chôdzu alebo behu na bežiacom pásu umožňuje kompletný srdcový a svalový tréning od začiatočníkov až po skúsených športovcov. Výhody tohto cvičenia sú nasledujúce:

- Zlepšenie dýchania a kardiovaskulárneho systému
- Udržiavanie sa v kondícii
- Rehabilitácia s prispôbenými cvičeniami
- Chudnutie v kombinácii s prispôbenou stravou

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

- Bežecký pás RUN500 bol navrhnutý na behanie doma až 10 hodín týždenne. (použité triedu HC)
- Bežecký pás začína na rýchlosti 1 km/h a môže ísť až na rýchlosť 16 km/h, aby umožnil chôdzu aj beh.
- Bežecký pás je vybavený motorizovaným systémom nakláňania, ktorý môže ísť až na 10 %, aby sa zintenzívnila námaha a spálilo viac kalórií. Bežecká plocha je široká 45 cm a dlhá 130 cm z dôvodu jednoduchého používania.
- Konzola má 6 zobrazovacích funkcií: čas, vzdialenosť, kalórie, rýchlosť, tempo, sklon a srdcová frekvencia v spojení s meracím zariadením.
- V konzole je vopred uložených 30 programov rozdelených do 3 kategórií: 10 programov na „spaľovanie kalórií“, 10 „vytrvalostných“ programov a 10 „tréningových“ programov.
- Bežecký pás RUN500 je kompatibilný cez Bluetooth s aplikáciou Domyos E Connected z dôvodu prístupu k ďalšiemu obsahu, vytvárania vlastných relácií, zaznamenávania a sledovania vašich tréningov.
- Aplikácia Domyos E Connected je k dispozícii zadarmo pre smartfóny aj tablety.
- Bežecký pás RUN500 je tiež kompatibilný cez Bluetooth s inými partnerskými aplikáciami, ako je Kinomap, aby ste si spestrili tréningy a zostali v priebehu času motivovaní.
- Bežecký pás RUN500 sa dokáže pripojiť k WIFI vášho miesta cvičenia cez aplikáciu Domyos E Connected.
- Port USB na pravej strane držiaka tabletu vám umožňuje udržiavať telefón alebo tablet počas relácie nabitý.
- Spotreba energie bežiacieho pásu sa môže pohybovať od 580 wattov do 610 wattov u 90 kg používateľa bežiacieho rýchlosťou 10 km/h.
- Hladina akustického tlaku meraná vo vzdialenosti 1 m od konzoly a vo výške 1,60 m nad zemou je 57 dBA pri maximálnej rýchlosti 16 km/h a bez bežca. Hladina hluku vydávaná v podmienkach bez zaťaženia je nižšia ako hladina hluku pri používaní so záťažou.

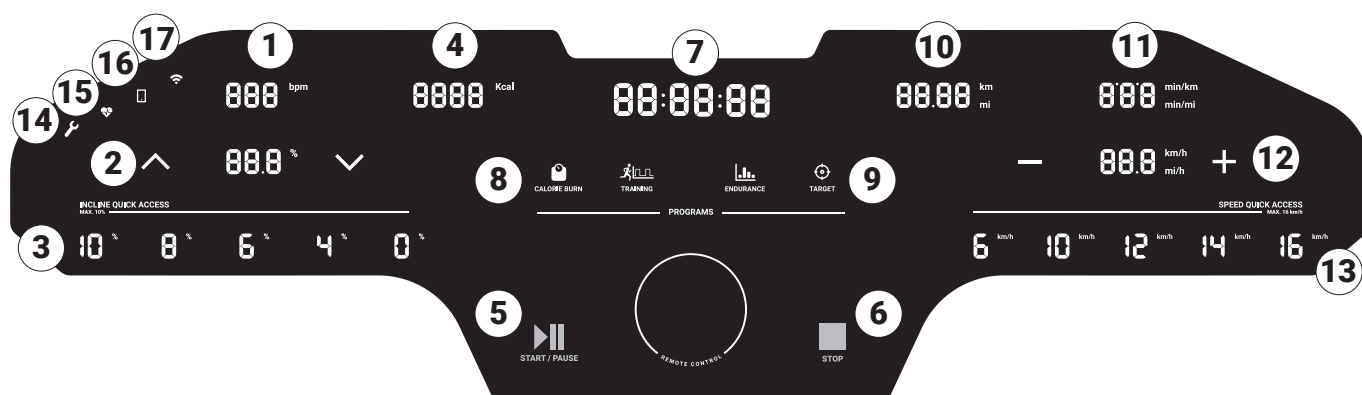
POUŽÍVANIE KONZOLY

Dotyková konzola RUN500 je vybavená podsvieteným LED displejom, držiakom smartfónu a tabletu, USB nabíjacím portom a Bluetooth senzormi na pripojenie ku kompatibilným monitorom srdcovej frekvencie a fitness aplikáciám.

Port USB na pravej strane držiaka tabletu udržiava váš telefón alebo tablet počas relácie nabitý.

Spotreba energie bežiacieho pásu sa môže pohybovať od 580 wattov do 610 wattov u 90 kg používateľa bežiacieho rýchlosťou 10 km/h.

Hladina akustického tlaku meraná vo vzdialenosti 1 m od konzoly a vo výške 1,60 m nad zemou je 57 dBA pri maximálnej rýchlosti 16 km/h a bez bežca. Hladina hluku vydávaná v podmienkach bez zaťaženia je nižšia ako hladina hluku pri používaní so záťažou.



zobrazenie srdcovej frekvencie, keď je senzor pripojený ku konzole cez bluetooth

sklon, nastavenie v krokoch po 0,5 %

nakláňacie skratky

odhad spálených kalórií

štart/pauza

zastaviť

trvanie aktuálnej alebo zostávajúcej relácie

programy podľa cieľa: spaľovanie kalórií, tréning, vytrvalosť

cieľový režim: čas, vzdialenosť

Vzdialenosť

tempo

rýchlosť nastaviteľná v krokoch po 0,1 km/h a 0,5 km/h dlhým stlačením.

rýchlostné skratky

údržba bežeckého pásu

detekovaný snímač srdca

Detegovaná tréningová aplikácia

bežecký pás pripojený k sieti Wifi

SPUSTENIE

1. Pripojte napájací kábel.
2. Otočte prepínač vedľa napájacieho kábla do polohy |.
3. Postavte sa na opierky nôh bežiacieho pásu.
4. Prípevnite sponu na bezpečnostný kľúč k oblečeniu.
5. Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru pre bezpečnostný kľúč na konzole.
6. Displej sa zapne a zobrazí ÍŠŤ.
7. Bežecký pás je pripravený na použitie!

RÝCHLY ŠTART

Režim rýchleho štartu vám umožňuje cvičiť bez toho, aby ste sa riadili konkrétnym programom tým, že sami ovládáte rýchlosť a čas. Stlačte **▶** a tréning sa vám automaticky spustí pri rýchlosti 1 km/h a 0 % sklonu.

PROGRAMY

Bežecký pás RUN500 má 30 prednastavených programov so striedavou rýchlosťou a sklonom. Podrobné profily programov nájdete na začiatku tohto návodu.

- 10 programov „SPAĽOVANIE KALORIÍ“ na odbúravanie tuku počas alebo po cvičení
- 10 „TRÉNINGOVÝCH“ programov na zlepšenie aeróbnej sily, rozvoj väčšej sily na dlhšiu dobu.
- 10 programov „VÝDRŽ“ na zlepšenie aeróbnej kapacity a zlepšenie základnej vytrvalosti.

Programy sú rozdelené do niekoľkých segmentov. Každý segment má zodpovedajúci čas, rýchlosť a nastavenie sklonu. Upozorňujeme, že dva po sebe nasledujúce segmenty môžu mať rovnaké nastavenia. Rýchlosť a sklon môžete kedykoľvek upraviť, či už pred spustením programu alebo počas tréningu.

Bežecký pás má tiež režim CIEĽ , ktorý vám umožňuje nastaviť cieľový ČAS alebo VZDIALENOSŤ vášho tréningu. V tomto prípade si zvolíte rýchlosť a sklon, aby ste dosiahli svoj cieľ.

VÝBER PROGRAMU

Program si môžete vybrať iba vtedy, keď je bežecký pás vypnutý, na domovskej obrazovke „ÍŠŤ“. Zvoľte si cieľ stlačením príslušného tlačidla . Displej zobrazuje číslo programu, celkový čas programu, maximálnu rýchlosť a maximálny sklon daného programu. Opakovaným stlačením toho istého tlačidla prechádzajte číslami programov a nájdite ten, ktorý si prajete.

OVLÁDANIE RÝCHLOSTI nastavuje maximálnu rýchlosť zvoleného programu a OVLÁDANIE SKLONU nastavuje maximálny sklon zvoleného programu. Tento nový údaj sa bude primerane aplikovať v rámci celého programu.

Stlačením tlačidla **▶** spustíte program. Ak chcete opustiť programové menu a vrátiť sa na domovskú obrazovku, stlačte tlačidlo **■**.


Na konci každého programu ponúka bežecký pás 2 minúty času na zotavenie, a potom sa automaticky vypne, keď je relácia ukončená.

CIEĽOVÝ REŽIM:


Tlačidlom môžete vybrať cieľový čas alebo vzdialenosť. Pomocou tlačidiel + a - zobrazte hodnotu, ktorú chcete dosiahnuť, a potom **▶** spustíte reláciu. Manuálne nastavte rýchlosť a sklon. Bežecký pás sa zastaví, keď relácia skončí, po dvoch minútach na zotavenie.

KOMPATIBILITA S APLIKÁCIAMI DOMYOS E-CONNECTION

Bežecký pás môžete pripojiť cez Bluetooth k aplikácii Domyos E-Connected a partnerským aplikáciám, ktoré sú dostupné na tabletoch a smartfónoch. Bluetooth pripojenie medzi podložkou a telefónom prebieha z aplikácie. Kompatibilné aplikácie vám umožnia diverzifikovať vaše relácie a udržať si priebehom času motiváciu podľa vašich cieľov. Vďaka automatickej synchronizácii sa vaše relácie zaznamenávajú a zdieľajú.


Tlačidlo  sa rozsvieti, keď je konzola pripojená k cvičebnej aplikácii.

BEŽECKÝ PÁS PRIPOJITEĽNÝ K WIFI

Bežecký pás RUN500 je možné pripojiť k wifi sieti miesta vášho tréningu vďaka aplikácii Domyos E Connected. Túto funkciu je možné kedykoľvek aktivovať alebo deaktivovať z aplikácie. Keď je bežecký pás pripojený, tlačidlo  svieti. Pripojenie bežeckeho pásu RUN500 k sieti wifi vám umožní automaticky prijímať aktualizácie produktu a tiež ukladať všetky vaše relácie v aplikácii Domyos E Connected bez toho, aby ste museli na každú reláciu pripájať aplikáciu.

SRDCOVÁ FREKVENCIA

Bežecký pás RUN500 je vybavený Bluetooth prijímačom, ktorý je kompatibilný s akýmkoľvek nekódovaným Bluetooth pásmom na meranie tepu. Ak chcete zistiť, ktoré produkty Decathlon sú kompatibilné, prejdite na našu stránku podpory. Bežecký pás automaticky rozpozná snímač a na obrazovke konzoly sa zobrazí srdcová frekvencia v úderoch za minútu. Toto opatrenie je indikáciou a v žiadnom prípade nie je lekársym ručením. Poradte sa so zdravotníckym odborníkom alebo s odborníkom na fitness, ktorý vám poskytne radu prispôbenú pre vás na základe vašich cieľov.

Tlačidlo  sa rozsvieti, keď je konzola pripojená k snímaču srdcovej frekvencie.

DIAĽKOVÉ OVLÁDANIE






Bežecký pás RUN500 je vybavený diaľkovým ovládaním, ktoré vám umožňuje nastaviť rýchlosť a sklon bežacieho pásu počas relácie. Aby bolo cvičenie bezpečné, malo by diaľkové ovládanie zostať magnetizované ku konzole alebo výhradne v ruke osoby, ktorá bežiaci pás používa.

Diaľkové ovládanie musí byť vždy mimo dosahu detí, či už je bežiaci pás zapnutý alebo vypnutý.

Kruh svetla okolo diaľkového ovládača je zapnutý, keď je diaľkový ovládač pripojený ku konzole (Bluetooth) a nesvieti, keď nie je diaľkový ovládač pripojený ku konzole.

Ak chcete diaľkové ovládanie spárovať s konzolou, súčasne na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlá + a - na diaľkovom ovládači. Pípnutie a rozsvietenie kruhu indikujú, že je diaľkové ovládanie pripojené ku konzole a pripravené na použitie.

POUŽÍVATEĽSKÁ KONFIGURÁCIA

- Po vybratí bezpečnostného kľúča stlačte súčasne tlačidlá  a + na 3 sekundy.
- Zobrazí sa obrazovka ZVUK a pomocou tlačidiel + a - môžete upraviť hlasitosť pípaní.
- Stlačením  prejdete na ďalšiu obrazovku
- Zobrazí sa obrazovka JENDOTKA a pomocou tlačidiel + a - môžete vybrať KM alebo MI.
- Stlačením  prejdete na ďalšiu obrazovku
- Obrazovka ČAS zobrazuje celkový čas, počas ktorého sa bežecký pás používal
- Stlačením  prejdete na ďalšiu obrazovku
- Obrazovka VZDIALENOSŤ zobrazuje celkovú vzdialenosť, ktorú ste svojím bežeckom páse prešli*
- Ponuku NASTAVENIE môžete kedykoľvek opustiť stlačením tlačidla 

ÚDRŽBA BEŽECKÉHO PÁSU

Pravidelná údržba bežeckeho pásu je nutná na zabezpečenie optimálneho výkonu a dlhej životnosti. Prečítajte si nižšie uvedené pokyny a postupujte podľa nich. Nedodržanie pokynov na údržbu bežacieho pásu môže viesť k nadmernému opotrebovaniu bežacieho pásu a jeho trvalému poškodeniu. Pri akejkoľvek údržbe odpojte všetky napájacie zdroje pred servisom bežacieho pásu. Ak máte nejaké otázky, obráťte sa na miestnu predajňu Decathlon alebo navštívte stránku decathlon.com


PO KAŽDOM POUŽITÍ

Odpojte napájací kábel. Skontrolujte a riadne utiahnite všetky vonkajšie časti bežacieho pásu. Opatrované alebo poškodené komponenty by mali byť okamžite vymenené alebo by mal byť bežecký pás vyradený z prevádzky až do vykonania opravy. Na údržbu a opravu bežacieho pásu by sa mali používať iba schválené komponenty alebo komponenty dodávané predajcom.

BEŽECKÝ PÁS SI ČISTITE

- Prach a pot môžu bežecký pás rýchlo poškodiť. Odporúča sa, aby ste venovali veľkú pozornosť čisteniu bežeckeho pásu po každom použití.
- Vypnite a odpojte bežecký pás.
- Naneste malé množstvo jemného univerzálneho čistiaceho prostriedku na handričku zo 100 % bavlny a odstráňte prach a škrvy z madiel, stojanov, stupáčiek, rámu a krytu motora.
- Pod točiacim pásmo nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.
- Naneste malé množstvo jemného univerzálneho čistiaceho prostriedku na handričku zo 100 % bavlny a utrite konzolu a obrazovky. Čistiaci prostriedok nestríekajte priamo na bežecký pás a nepoužívajte čistiace prostriedky na báze amoniaku alebo kyseliny.
- Uistite sa, že je bežecký pás vycentrovaný a správne napnutý. Ak to tak je, nevykonávajte žiadne úpravy. Ak to vyžaduje úpravu, pozrite si nižšie uvedený opis.

ZOBRAZÍ SA SERVISNÁ KONTROLKA


Každých 200 km (125 míľ) sa na bežeckom páse zobrazí tlačidlo , je potrebné vykonať údržbu bežacieho pásu: mazanie, dotiahovanie skrutiek... Všetky naše tipy na údržbu nájdete na našej webovej stránke.

Ak chcete odstrániť tlačidlo  s vloženým bezpečnostným kľúčom, stlačte súčasne tlačidlá STOP a + na 5 sekúnd.

POMÔCKA NA NASTAVENIE NAPNUTIA PÁSU

Bežecký pás je vybavený programom nastavenia napnutia pásu. Tento program zobrazuje na obrazovke hodnotu, ktorú môžete zmeniť otáčaním skrutiek nastavenia napnutia pásu dovnútra a von.

Ak chcete prejsť do asistenčného režimu, vykonajte nasledujúce kroky:


- Vyberte bezpečnostný kľúč
- Súčasne stlačte a podržte tlačidlá START/PAUSE a STOP na 3 sekundy.
- Dvojité pípnutie vás bude informovať, že ste vstúpili do režimu nastavenia.
- Bežecký pás by mal bežať bez používateľa. Ak chcete spustiť bežecký pás v asistenčnom režime, stlačte v tomto režime tlačidlo , a potom vložte bezpečnostný kľúč.
- Bežecký pás sa teraz spustí a dosiahne rýchlosť 5 km/h..



- Hodnota, ktorá sa má dosiahnuť na optimálne nastavenie bez používateľa na bežeckej dráhe a pri rýchlosti 5 km/h, musí byť medzi 1,36 a 1,48» (za studena).
- Tu je návod, ako zmeniť túto hodnotu



- Ak je hodnota na obrazovke nižšia, musíte pás zdvihnúť. Preto musíte utiahnuť 2 skrutky valčeka na každej strane rovnako a v smere hodinových ručičiek.
- Ak je hodnota vyššia, musíte povoliť pás zdvihu. Preto je potrebné uvoľniť 2 zadné skrutky rovnako na každej strane a proti smeru hodinových ručičiek.

Ak chcete režim asistencie kedykoľvek opustiť, stlačte tlačidlo .

MAZANIE DOSKY

Odporúča sa namazať bežecký pás, aby sa obmedzilo trenie medzi bežeckým pásmo a doskou. Mazanie nie je potrebné, ak sú na vnútornej strane bežeckeho pásu alebo na doske (mokrý a mierne mastný povrch) stopy silikónu.

Vypnite a odpojte bežecký pás.

Zdvihnite okraje bežeckeho pásu a natrite vnútro bežeckeho pásu 5 – 10 ml silikónu*.

Opäť zapojte bežecký pás.

Spustíte bežiaci pás rýchlosťou 4 km/h (2,5 mph) po dobu 10 – 20 sekúnd.

Pás je pripravený na použitie!

* Buďte opatrní, nadbytok silikónu môže ovplyvniť správne fungovanie bežeckeho pásu (riziko pošmyknutia). Ak si chcete kúpiť mazivo, obráťte sa na miestnu predajňu DECA-THLON alebo navštívte stránku www.decathlon.com



CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

• Bežecký pás je vystredený

Pozrite sa na farebné indikátory na zadnej strane bežeckého pásu. Ak vidíte červenú, pás je potrebné znova vycentrovať. Pomôže to zachovať bežecký pás a zabrániť neočakávaným zastaveniam.

Spustíte bežecký pás rýchlosťou 2,5 mph (4 km/h) a postavte sa k zadnej časti stroja.

• Pás je posunutý doľava

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

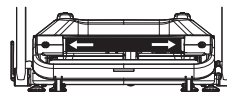
• Pás je posunutý doprava

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

Nechajte pás bežať 1 až 2 minúty a v prípade potreby opakujte. Dávajte pozor, aby ste pás príliš neutiahli.

• Bežecký pás sa počas chodu zablokuje

Bežecký pás je opotrebitelná časť, ktorá sa časom uvoľní. Hneď ako sa začne uvoľňovať, utiahnite ho (pocit šmyku, trhanie v rýchlosti). Otočte 2 nastavovacie skrutky v smere hodinových ručičiek o pol otáčky. V prípade potreby zopakujte postup, dajte si však pozor, aby ste pás príliš nenapli. Pás je správne napnutý, ak dokážete zdvihnúť okraje o 2 až 3 cm na každej strane.



DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

Bežecký pás sa počas používania nezapne ani nevypne:

- Skontrolujte, či je napájací kábel zapojený do funkčnej elektrickej zásuvky (ak chcete overiť, či zásuvka funguje, zapojte svetlo alebo iné elektrické zariadenie a skontrolujte to). Skontrolujte, či je napájací kábel správne zapojený do zadnej časti bežeckého pásu. Skontrolujte spínač na ráme bežacieho pásu v blízkosti napájacieho kábla, aby ste sa uistili, že je v polohe | . Skontrolujte poistku.

Bežecký pás vydáva hluk:

- Trecí hluk: Skontrolujte, či je bežecký pás správne vycentrovaný (pás by sa nemal trieť po stranách).
- Pískavý zvuk: V prípade potreby skontrolujte a dotiahnite všetky vonkajšie časti bežacieho pásu.
- Niektoré zvuky však súvisia s používaním. Môžu byť spôsobené trením topánok o bežecký pás alebo tepelným tesnením bežeckého pásu k valčekom.

Ak sa vypne domáci istič pri používaní bežeckého pásu:

- Uistite sa, že je napájací kábel zapojený do elektrickej zásuvky a nie je pripojený cez rozvodku alebo predlžovací kábel. Uistite sa, že na prívod istený 16 A ističom je zapojený iba bežecký pás.

KÓD CHYBY

Kód chyby	Vysvetlenia	Kontroly
E1	Problém komunikácie medzi konzolou a riadiacou doskou	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite bežecký pás vypínačom na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vypnite bežecký pás pomocou vypínača a odpojte ho zo siete. 3. Skontrolujte, či je kábel konzoly správne pripojený ku konzole a riadiacej doske. 4. Uistite sa, že kódy PIN na konektoroch kábla konzoly nie sú ohnuté ani zlomené. 5. Skontrolujte, či kábel konzoly nie je počas inštalácie poškodený, stlačený alebo prerazaný. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Poškodenú časť (kábel, konzolu alebo ovládaciu dosku) treba vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E4	Poškodené bezpečnostné relé riadiacej dosky	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite bežecký pás vypínačom na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Je potrebné vymeniť riadiacu dosku. Kontaktujte technickú podporu.
E5	Nadprúdová ochrana motora	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite bežecký pás vypínačom na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Poškodenú časť (motor alebo riadiacu dosku) je potrebné vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E7	Ochrana proti podpätiu a/alebo prepätiu v elektrickej sieti v domácnosti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite bežecký pás vypínačom na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Uistite sa, že bežecký pás nie je zapojený do predlžovacieho kábla alebo rozvodky, ale je zapojený priamo do uzemnenej zásuvky. 3. Nechajte odborníkom skontrolovať, či je napätie vo vašej zásuvke medzi 135 VAC a 279 VAC. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Poškodený diel (riadiaca doska) sa musí vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E11	Prehrievanie riadiacej dosky	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite bežecký pás vypínačom na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Uistite sa, že váš bežecký pás nie je umiestnený v príliš horúcom prostredí (veranda, za arkierovým oknom atď.). Teplota bežacieho pásu by mala klesnúť. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Poškodený diel (riadiaca doska) sa musí vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E12	Problém s naklápacím motorom	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite bežecký pás vypínačom na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Uistite sa, že váš bežecký pás nie je umiestnený v príliš horúcom prostredí (veranda, za arkierovým oknom atď.). Teplota bežacieho pásu by mala klesnúť. 3. Je tiež možné, že motor naklápania bol nadmerne používaný. Nechajte naklápací motor vychladnúť. 4. Skontrolujte, či sú káble naklápacieho motora bezpečne pripojené k riadiacej doske. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Poškodenú časť (motor naklápania alebo ovládaciu dosku) treba vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.
E14	Problém s naklápacím motorom	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite bežecký pás vypínačom na jednu minútu, a potom ho znova zapnite. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Skontrolujte, či sú káble naklápacieho motora bezpečne zapojené do riadiacej dosky. <p>Ak problém pretrváva, prejdite na krok 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Poškodený diel (motor naklápania) je potrebné vymeniť. Kontaktujte technickú podporu.

Pořídili jste si výrobek DOMYOS a my vám děkujeme za důvěru. Ať už jste začátečník nebo vrcholový sportovec, DOMYOS je vašim spojencem při udržování a zlepšování fyzické kondice. Naše týmy se vždy snaží navrhovat co nejlepší výrobky pro vaše použití. Pokud však máte jakékoli připomínky, návrhy nebo dotazy, jsme vám k dispozici na našich webových stránkách deathlon.com. Najdete zde také typy pro vaše cvičení a pomoc v případě potřeby. Přijíme vám úspěšné cvičení a doufáme, že tento výrobek DOMYOS splní vaše očekávání.

POPIS

Chůze nebo běh na běžeckém pásu umožňuje kompletní srdeční a svalový trénink jak pro začátečníky, tak i pro zkušené sportovce. Výhody tohoto cvičení jsou následující:

- Zlepšení dýchání a kardiovaskulárního systému
- Udržování kondice
- Rehabilitace pomocí přizpůsobených cviků
- Snížení hmotnosti ve spojení s upravenou stravou

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

- Běžecký pás RUN500 byl navržen pro běhání v domácím prostředí až 10 hodin týdně. (třída HC)
- Běžecký pás začíná na rychlosti 1 km/h a umožňuje rychlost až 16 km/h pro chůzi i běh.
- Běžecký pás je vybaven motorizovaným systémem sklonu až 10 % pro zintenzívnění námahy a spalení více kalorií. Běžecká plocha je 45 cm široká a 130 cm dlouhá, což usnadňuje používání pásu.
- Ovládací panel umožňuje zobrazení 6 funkcí: čas, vzdálenost, kalorie, rychlost, tempo, sklon a srdeční tep v kombinaci s měřicím zařízením.
- V panelu je předem uloženo 30 programů rozdělených do 3 kategorií: 10 programů pro „ztrátu kalorií“, 10 programů pro „vytrvalost“ a 10 programů pro „trénink“.
- Běžecký pás RUN500 je, pomocí Bluetooth, kompatibilní s aplikací Domyos E Connected, která umožňuje přístup k dalšímu obsahu, vytváření vlastních relací, nahrávání a sledování cvičení.
- Aplikace Domyos E Connected je k dispozici zdarma pro chytré telefony a tablety.
- Běžecký pás RUN500 je možné propojit přes Bluetooth s dalšími partnerskými aplikacemi, jako je Kinomap, abyste si mohli zpestřit cvičení a udržet si motivaci dlouhou dobu.
- Běžecký pás RUN500 můžete připojit k WiFi v místě, kde provádíte cvičení, prostřednictvím aplikace Domyos E Connected.
- USB port na pravé straně držáku na tablet vám umožní nabíjet telefon nebo tablet během cvičení.
- Příkon běžeckého pásu se může pohybovat v rozmezí od 580 W do 610 W pro uživatele o hmotnosti 90 kg, který běží rychlostí 10 km/h.
- Hladina akustického tlaku měřená ve vzdálenosti 1 m od ovládacího panelu a ve výšce 1,60 m nad zemí je 57 dBA při maximální rychlosti 16 km/h a bez běže. Hladina zvuku vydávaná za podmínek bez zátěže je nižší než hladina zvuku vydávaná při provozu se zátěží.

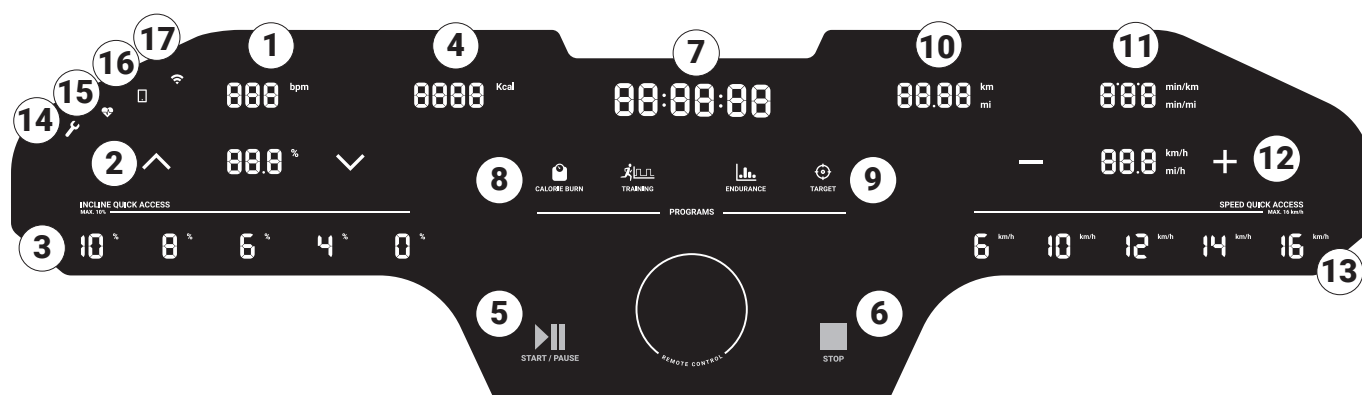
FUNKCE OVLÁDÁČÍHO PANELU

Dotykový ovládací panel RUN500 je vybaven podsvíceným displejem LED, držákem na chytrý telefon a tablet, nabíjecím portem USB a senzory Bluetooth pro připojení ke kompatibilním měřičům srdečního tepu a fitness aplikacím.

Díky portu USB na pravé straně držáku tabletu můžete nabíjet telefon nebo tablet během cvičení.

Příkon běžeckého pásu se může pohybovat v rozmezí od 580 W do 610 W pro uživatele o hmotnosti 90 kg, který běží rychlostí 10 km/h.

Hladina akustického tlaku měřená ve vzdálenosti 1 m od ovládacího panelu a ve výšce 1,60 m nad zemí je 57 dBA při maximální rychlosti 16 km/h a bez běže. Hladina zvuku vydávaná za podmínek bez zátěže je nižší než hladina zvuku vydávaná při provozu se zátěží.



Zobrazení tepové frekvence po připojení snímače k ovládacímu panelu přes Bluetooth.

- | | | |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 10 | Vzdálenost |
| 2 | 11 | pace |
| 3 | 12 | rychlost, nastavitelná v krocích po 0,1 km/h a 0,5 km/h dlouhým stisknutím. |
| 4 | 13 | rychlostní zkratky |
| 5 | 14 | údržba běžeckého pásu |
| 6 | 15 | detekován snímač srdečního tepu |
| 7 | 16 | detekována tréninková aplikace |
| 8 | 17 | běžecký pás připojen k síti WiFi |
| 9 | | |

UVEDENÍ DO PROVOZU

1. Zapojte napájecí kabel do sítě.
2. Otočte přepínačem umístěným vedle napájecího kabelu do polohy |.
3. Umístěte nohy na k tomu určené místo na běžeckém pásu.
4. Na oděv si připevněte bezpečnostní klip na klíč.
5. Vložte bezpečnostní klíč do otvoru pro bezpečnostní klíč na ovládacím panelu.
6. Displej se zapne a zobrazí se „GO“.
7. Váš běžecký pás je připraven k použití!

RYCHLÝ START

Režim rychlého startu vám umožní cvičit bez dodržování konkrétního programu, a to tak, že si budete sami řídit rychlost a čas. Stiskněte a váš trénink bude automaticky zahájen při rychlosti 1km/h a 0% sklonu.

PROGRAMY

Běžecký pás RUN500 má 30 přednastavených programů se střídavou rychlostí a sklonem. Jednotlivé profily programů najdete na začátku tohoto návodu.

- 10 programů «SPALOVÁNÍ KALORIÍ» pro odbourávání tuku během nebo
- 10 «TRÉNINKOVÝCH» programů pro zvýšení vaší aerobní výkonnosti a rozvoj vaší schopnosti déle udržet vysoký výkon.
- 10 «VYTRVALOSTNÍCH» programů pro zapracování na vaší aerobní kapacitě a zlepšení vaší základní vytrvalosti.

Programy jsou rozděleny do několika segmentů. Každý segment má odpovídající nastavení času, rychlosti a sklonu. Vezměte prosím na vědomí, že dva po sobě jdoucí segmenty mohou mít stejné nastavení. Rychlost a sklon můžete kdykoli upravit, a to buď před zahájením programu, nebo během něj.

Běžecký pás obsahuje i režim CÍL, který vám umožňuje nastavit cílovou hodnotu vašeho tréninku, a to buď ČAS nebo VZDÁLENOST V tomto případě si zvolíte rychlost a sklon tak, abyste dosáhli svého cíle.

VÝBĚR PROGRAMU

Program můžete vybrat pouze tehdy, když je běžecký pás vypnutý, na domovské obrazovce „GO“. Vyberte svůj cíl stisknutím odpovídajícího tlačítka. Na displeji se zobrazí číslo programu, celkový čas programu, maximální rychlost a maximální sklon pro daný program. Opakovaným stisknutím stejného tlačítka procházíte čísla programů a vyhledáte požadovaný program.

Pomocí ovladače NASTAVENÍ RYCHLOSTI nastavíte maximální rychlost vybraného programu a pomocí ovladače NASTAVENÍ SKLONU nastavíte maximální sklon vybraného programu. Nový údaj bude použit proporcčně během celého programu.

Stisknutím tlačítka spustíte program. Chcete-li opustit programové menu a vrátit se na domovskou obrazovku, stiskněte tlačítko .

Na konci každého programu nabídne běžecký pás 2 minuty času na zotavení a po ukončení relace se automaticky vypne.

CÍLOVÝ REŽIM:

Tlačítko vám umožňuje zvolit si cílový čas nebo vzdálenost. Pomocí tlačítek + a - najdete hodnotu, které má být dosaženo, a poté zahajete trénink. Rychlost a sklon trati můžete nastavit ručně. Běžecký pás se zastaví po skončení relace, po dvou minutách zotavení.

KOMPATIBILITA S APLIKACÍ DOMYOS E-CONNECTED

Běžecký pás můžete připojit přes Bluetooth k aplikaci Domyos E-Connected a partnerským aplikacím, které jsou k dispozici na tabletech a chytrých telefonech. Spojení Bluetooth mezi podložkou a telefonem se provádí z aplikace. Kompatibilní aplikace vám umožní zpestřit si relaci a udržet si motivaci podle vašich cílů. Díky automatické synchronizaci jsou vaše relace zaznamenávány a sdíleny.

Tlačítko  se rozsvítí, když je ovládací panel připojen k aplikaci.

BĚŽECKÝ PÁS S WIFI

Běžecký pás RUN500 lze díky aplikaci Domyos E-Connected připojit k WiFi v místě, kde provádíte cvičení. Tuto funkci lze v aplikaci kdykoli aktivovat nebo deaktivovat. Tlačítko  se rozsvítí, když je běžecký pás připojen.

Připojením běžeckého pásu RUN500 k WiFi získáte přístup k automatickým aktualizacím výrobku a také k ukládání všech relací do aplikace Domyos E-Connected, aniž byste museli připojovat aplikaci pro každou relaci.

TEPOVÁ FREKVENCE

Běžecký pás RUN500 je vybaven přijímačem Bluetooth, který je kompatibilní se všemi nekódovanými pásky pro měření tepové frekvence s Bluetooth. Chcete-li zjistit, které produkty Decathlon jsou kompatibilní, navštivte naše stránky podpory. Běžecký pás automaticky detekuje snímač a na displeji ovládacího panelu se zobrazí tepová frekvence v úderech za minutu... Naměřené hodnoty jsou orientační a v žádném případě nepředstavují zdravotní záruku. Poradte se zdravotníkem nebo s odborníkem na fitness, který vám poskytne individuální rady na základě vašich cílů.

Tlačítko  se rozsvítí, když je ovládací panel připojen ke snímači srdečního tepu.

DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ






Běžecký pás RUN500 je vybaven dálkovým ovladačem, který umožňuje nastavit rychlost a sklon běžeckého pásu během relace. Aby bylo cvičení prováděno bezpečně, měl by dálkový ovladač zůstat připevněný k ovládacímu panelu pomocí magnetu nebo výhradně v ruce osoby, která běžecký pás používá.

Dálkový ovladač musí být vždy mimo dosah dětí, ať už je běžecký pás zapnutý nebo vypnutý.

Světelný kruh kolem dálkového ovladače svítí, když je dálkový ovladač připojen k ovládacímu panelu (Bluetooth), a nesvítí, když dálkový ovladač není připojen k ovládacímu panelu.

Chcete-li dálkový ovladač spárovat s ovládacím panelem, stiskněte současně tlačítka + a - na dálkovém ovladači na několik sekund. Pípnutí a rozsvícení kruhu signalizuje, že dálkový ovladač je připojen k ovládacímu panelu a je připraven k použití.

UŽIVATELSKÁ KONFIGURACE

1. Po stisknutí bezpečnostního klíče držte po dobu 3 sekund současně stisknutá tlačítka  a +.
2. Zobrazí se obrazovka ZVUK (SOUND) a pomocí tlačítek + a - budete moci nastavit hlasitost zvukových signálů.
3. Stisknutím  přejdete na další obrazovku
4. Zobrazí se obrazovka JEDNOTKY (UNIT) a pomocí tlačítek + a - budete moci vybrat KM nebo MI.
5. Stisknutím  přejdete na další obrazovku
6. Na obrazovce ČAS (TIME) se zobrazuje celková doba, po kterou byl váš běžecký pás používán
7. Stisknutím  přejdete na další obrazovku
8. Obrazovka VZDÁLENOST (DIST) zobrazuje celkovou vzdálenost, kterou jste na běžecském pásu ušili/uběhli*
9. Nabídka NASTAVENÍ můžete kdykoli stisknutím tlačítka  opustit

ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO PÁSU

Pravidelná údržba běžeckého pásu je nezbytná pro zajištění jeho optimálního výkonu a dlouhé životnosti. Přečtěte si prosím níže uvedené pokyny a řiďte se jimi. Neprovedení údržby běžeckého pásu podle pokynů může mít za následek nadměrné opotřebení běžeckého pásu a jeho trvalé poškození. Před prováděním jakékoli údržby běžeckého pásu odpojte všechny zdroje napájení. Pokud máte jakékoli dotazy, obraťte se na místní prodejnu Decathlon nebo navštivte stránky decathlon.com.

PO KAŽDÉM POUŽITÍ


Odpojte napájecí kabel. Zkontrolujte a řádně utáhněte všechny vnější části běžeckého pásu. Opotřebená nebo poškozená součásti by měly být okamžitě vyměněny za nové nebo by měl být běžecký pás vyřazen z provozu, dokud nebude opraven. K údržbě a opravám běžeckého pásu používejte pouze schválené nebo prodejcem dodané díly.

ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

- Prach a pot mohou běžecký pás rychle poškodit. Po každém použití běžeckého pásu doporučujeme věnovat zvýšenou pozornost jeho čištění.
- Běžecký pás vypněte a odpojte ze sítě.
- Na 100% bavlněný hadřík naneste malé množství jemného univerzálního čistícího prostředku a odstraňte prach a skvrny z madel, sloupků, nášlapné desky, rámu a krytu motoru.
- Pod pásem nepoužívejte žádný čistící prostředek.
- Na 100% bavlněný hadřík naneste malé množství jemného univerzálního čistícího prostředku a otřete ovládací panel a obrazovky. Nestříkejte čistící prostředek přímo na běžecký pás a nepoužívejte čistící prostředky na bázi čpavku nebo kyseliny.
- Ujistěte se, že je běžecký pás vycentrovaný a správně napnutý. Pokud tomu tak je, neprovádějte žádné úpravy. Pokud je třeba jej seřídit, postupujte podle níže uvedeného popisu.

ZOBRAZENÍ KONTROLKY SERVISU


Každých 200 km (125 mil) se na běžecském pásu zobrazí tlačítko , což znamená, že je nutné provést údržbu běžeckého pásu: mazání, dotažení šroubů... Všechny tipy pro údržbu najdete na našich webových stránkách.

Pro odebrání tlačítka  s vloženým bezpečnostním klíčem, držte po dobu 5 sekund současně stisknutá tlačítka STOP a +.

POMŮCKA PRO NASTAVENÍ NAPNUTÍ PÁSU

Váš běžecký pás je vybaven programem pro nastavení napětí pásu. Tento program zobrazuje na displeji hodnotu, kterou můžete měnit otáčením šroubu pro nastavení napnutí pásu dovnitř a ven.

Chcete-li získat přístup k režimu asistence, postupujte podle následujících kroků:

- Vyjměte bezpečnostní klíč
- Stiskněte a po dobu 3 sekund současně přidržíte tlačítka START/PAUSE a STOP.
- Dvojitě pípnutí vás bude informovat o tom, že jste vstoupili do režimu asistence.
- Běžecký pás by měl být v provozu, aniž by jej někdo používal. Chcete-li běžecký pás spustit v Asistenčním režimu, stiskněte v tomto režimu  a vložte bezpečnostní klíč.
- Běžecký pás se spustí a začne stoupat rychlostí 5 km/h.



- Hodnota, které má být dosaženo, aby bylo nastavení optimální, bez uživatele na běžecké trase a při rychlosti 5 km/h, musí být mezi 1,36 a 1,48» (za studena).

• Zde je návod, jak tuto hodnotu upravit



- Pokud je hodnota na obrazovce nižší, musíte utáhnout pásmo zdvihů. K tomu musíte utáhnout 2 šrouby válečku, a to na obou stranách stejně a ve směru hodinových ručiček.
- Pokud je hodnota vyšší, je třeba pás zdvihů povolit. K tomu musíte povolit 2 zadní šrouby, a to na obou stranách stejně a proti směru hodinových ručiček.

Chcete-li asistenční režim kdykoli ukončit, stiskněte tlačítko .

PROMAZÁNÍ NÁŠLAPNÉ DESKY

Z důvodu zamezení vzniku tření mezi běžeckým pásem a deskou doporučujeme váš běžecký pás promazat. Mazání není nutné, pokud jsou na vnitřní straně běžeckého pásu nebo na desce stopy silikonu (vlhký a mírně mastný povrch).

Běžecký pás vypněte a odpojte ze sítě.

Zvedněte okraje běžeckého pásu a potřete jeho vnitřní část 5-10 ml silikonu*.

Zapojte běžecký pás zpět do sítě.

Spusťte běžecký pás rychlostí 4 km/h (2,5 mph) na 10-20 sekund.

Pás je nyní připraven k použití!

*Buďte opatrní, nabytek silikonu může ovlivnit správnou funkci běžeckého pásu (riziko uklouznutí). Chcete-li zakoupit mazivo, obraťte se na místní prodejnu DECATHLON nebo navštivte webových stránek www.decathlon.com.



VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

• Běžecký pás není vycentrován

Podívejte se na barevné ukazatele na zadní straně běžecckého pásu. Pokud vidíte červenou barvu, je třeba pás znovu vycentrovat. Zabráníte tak neočekávanému zastavení pásu.

Spusťte běžeccký pás rychlostí 4 km/h (2,5 mph) a postavte se do zadní části zařízení.

• Pás je posunutý doleva

Otočte levým seřizovacím šroubem o půl otáčky ve směru hodinových ručiček.

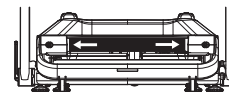
• Pás je posunutý doprava

Otočte pravým seřizovacím šroubem o půl otáčky ve směru hodinových ručiček.

Nechte pás běžet 1 až 2 minuty a v případě potřeby postup opakujte. Dávejte pozor, abyste pás nanapnuli příliš.

• Běžeccký pás se zablokovává během chodu

Běžeccký pás je opotřebitelný díl, který se časem uvolní. Znovu jej utáhněte, jakmile začne prokluzovat (pocit klouzání, cukání během provozu). Otočte 2 seřizovací šrouby o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. V případě potřeby postup opakujte, ale dejte pozor, abyste pás nenapnuli příliš. Pás je správně napnutý, pokud můžete zvednout okraje o 2 až 3 cm na každé straně.



ŘEŠENÍ PORUCH

Běžeccký pás se během používání nezapíná nebo vypíná:

- Zkontrolujte, zda je napájecí kabel zapojen do funkční zásuvky (pro ověření funkčnosti zapojte do zásuvky světlo nebo jiné elektrické zařízení). Zkontrolujte, zda je síťový kabel správně zapojen do zadní části běžecckého pásu. Zkontrolujte spínač na rámu běžecckého pásu umístěný kousek od napájecího kabelu a ujistěte se, že je v poloze |. Zkontrolujte pojistku.

Běžeccký pás vydává hluk:

- Hluk tření: Zkontrolujte, zda je běžeccký pás správně vycentrován (pás by neměl drhnout po stranách).
- Skřípavý zvuk: V případě potřeby zkontrolujte a utáhněte všechny vnější části běžecckého pásu.
- Některé zvuky však souvisejí s používáním. Mohou být způsobeny třením obuvi o běžeccký pás nebo tepelným připevněním běžecckého pásu k válcům.

Pokud mi během používání běžecckého pásu vypadne domácí jistič:

- Ujistěte se, že je napájecí kabel zapojen do zásuvky a není připojen přes rozbočovací nebo prodlužovací kabel. Ujistěte se, že je do 16A jističe zapojen pouze běžeccký pás.

KÓD CHYBY

Kód chyby	Vysvětlení	Kontrola
E1	Problém s komunikací mezi ovládacím panelem a řídicí deskou	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off na jednu minutu a poté jej znovu zapněte. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off a odpojte jej ze zásuvky. 3. Zkontrolujte, zda je kabel ovládacího panelu správně připojen k ovládacímu panelu a řídicí desce. 4. Ujistěte se, že kolíky na konektorech kabelu ovládacího panelu nejsou ohnuté nebo zlomené. 5. Zkontrolujte, zda během instalace nedošlo k poškození, rozdrčení nebo přefixnutí kabelu ovládacího panelu. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Poškozený díl (kabel, ovládací panel nebo řídicí deska) by měl být vyměněn za nový. Obratě se na technickou podporu.
E4	Poškozené bezpečnostní relé řídicí desky	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off na jednu minutu a poté jej znovu zapněte. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Je třeba vyměnit řídicí desku za novou. Obratě se na technickou podporu.
E5	Nadproudová ochrana motoru	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off na jednu minutu a poté jej znovu zapněte. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Je třeba vyměnit poškozený díl (motor nebo řídicí desku) za nový. Obratě se na technickou podporu.
E7	Přepětová nebo podpětová ochrana elektrické sítě v domácnosti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off na jednu minutu a poté jej znovu zapněte. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ujistěte se, že běžeccký pás není zapojen do prodlužovacího kabelu nebo napájecí lišty, ale že je zapojen přímo do uzemněné zásuvky. 3. Nechte zkontrolovat odborníkem, zda je napětí v zásuvce v rozmezí 135 V AC až 279 V AC. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Poškozený díl (řídicí deska) musí být vyměněn za nový. Obratě se na technickou podporu.
E11	Přehřátí řídicí desky	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off na jednu minutu a poté jej znovu zapněte. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ujistěte se, že běžeccký pás není umístěn na příliš horkém místě (na verandě, za zahradním oknem apod.). Teplota běžecckého pásu by se měla snížit. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Poškozený díl (řídicí deska) musí být vyměněn za nový. Obratě se na technickou podporu.
E12	Problém s motorem naklápění	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off na jednu minutu a poté jej znovu zapněte. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ujistěte se, že běžeccký pás není umístěn na příliš horkém místě (na verandě, za zahradním oknem apod.). Teplota běžecckého pásu by se měla snížit. 3. Je také možné, že byl motor naklápění nadměrně používán. Nechte naklápěcí motor vychladnout. 4. Zkontrolujte, zda jsou kabely naklápěcího motoru bezpečně připojeny k řídicí desce. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Poškozený díl (motor naklápění nebo řídicí deska) by měl být vyměněn za nový. Kontaktujte technickou podporu
E14	Problém s motorem naklápění	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vypněte běžeccký pás pomocí vypínače on/off na jednu minutu a poté jej znovu zapněte. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Zkontrolujte, zda jsou kabely motoru naklápění bezpečně zapojeny do řídicí desky. <p>Pokud problém přetrvává, přejděte ke kroku 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Poškozený díl (motor naklápění) musí být vyměněn za nový. Obratě se na technickou podporu.

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 att hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din användning. Om du har synpunkter, förslag eller frågor tar vi gärna emot dem på vår webbplats decathlon.com. Du hittar också 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.

PRESENTATION

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

- Förbättrar andningssystemet och hjärt-kärlsystemet.
- Hjälper dig att hålla dig i form.
- Kan användas för rehabilitering med anpassade övningar.
- Hjälper dig att gå ned i vikt, om du kombinerar träningen med en anpassad kost.

TEKNISKA DATA

- Löpbandet RUN500 är avsett för löpning i hemmet, upp till 10 timmar i veckan. (användningsklass HC)
- Löpbandet startar vid en hastighet på 1 km/h och kan gå upp till 16 km/h för gång och löpning.
- Bandet är utrustat med ett motordrivet lutningssystem som ger upp till 10 % lutning, för intensivare träning och högre kaloriförbränning. Löpbandets yta är 45 cm bred och 130 cm lång för enkel användning.
- Konsolen har 6 visningsfunktioner: tid, distans, kalorier, hastighet, tempo, lutning och puls när den ansluts till en pulsmätare.
- Konsolen innehåller 30 fördefinierade program, som är indelade i 3 kategorier: 10 program av typen "kaloriförbränning", 10 program av typen "uthållighet" och 10 program av typen "träning".
- Löpbandet RUN500 är kompatibelt via Bluetooth med applikationen Domyos E Connected, som kan användas för att få åtkomst till mer innehåll, skapa egna pass samt registrera och följa sin träning.
- Appen Domyos E Connected finns tillgänglig kostnadsfritt på smartphones och surfplattor.
- Löpbandet RUN500 är också kompatibelt via Bluetooth med andra partnerapplikationer, t.ex. Kinomap, som du kan använda för att variera träningen och behålla motivationen över tid.
- Löpbandet RUN500 kan anslutas till det lokala WiFi-nätverket via applikationen Domyos E Connected.
- Med hjälp av USB-porten på höger sida av surfplattehållaren kan du hålla telefonen eller surfplattan laddad under träningspasset.
- Löpbandets elförbrukning kan variera mellan 580 W och 610 W för en användare på 90 kg som springer i 10 km/h.
- Ljudtrycksnivån uppmätt 1 m från konsolen och 1,60 m över golvet är 57 dBA, vid en maxhastighet på 16 km/h och utan användare. Ljudnivån utan belastning är lägre än ljudnivån vid drift med belastning.

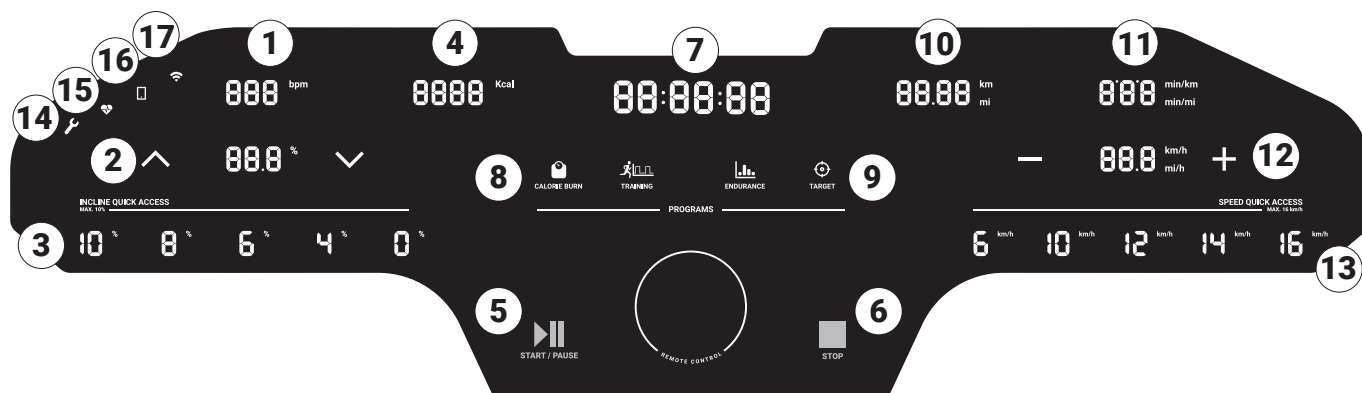
ANVÄNDA KONSOLEN

Pekskärmskonsolen på RUN500 är utrustad med bakgrundsbelyst LED-display, smartphone- och surfplattehållare, USB-laddningsport och Bluetooth-sensorer för anslutning till kompatibla pulsmätare och träningsapplikationer.

Med hjälp av USB-porten på höger sida av surfplattehållaren kan du hålla telefonen eller surfplattan laddad under träningspasset.

Löpbandets elförbrukning kan variera mellan 580 W och 610 W för en användare på 90 kg som springer i 10 km/h.

Ljudtrycksnivån uppmätt 1 m från konsolen och 1,60 m över golvet är 57 dBA, vid en maxhastighet på 16 km/h och utan användare. Ljudnivån utan belastning är lägre än ljudnivån vid drift med belastning.



visning av puls när en sensor är ansluten till konsolen via bluetooth

lutning, inställning i steg om 0,5 %

genvägar för lutning

uppskattning av antalet förbrukade kalorier

start/paus

stopp

tidslängd för nuvarande eller återstående träningspass

program efter mål: kaloriförbränning, träning, uthållighet

målläge: tid, distans

Distans

tempo

hastighet, som kan justeras i steg om 0,1 km/h, och 0,5 km/h med ett långt tryck.

genvägar för hastighet

underhåll av löpbandet

hjärtsensor detekterad

träningsapplikation detekterad

löpband anslutet till WiFi-nätverk

STARTA

1. Sätt i strömladden.
2. Ställ in brytaren bredvid nätsladden på |.
3. Ställ dig på löpbandets fotstöd.
4. Fäst säkerhetsnyckelns klämma på dina kläder.
5. Sätt i säkerhetsnyckeln i hålet för säkerhetsnyckeln på konsolen.
6. Displayen slås på och GO visas.
7. Löpbandet är klart att användas!

SNABBSTART

Med läget Quick Start (snabbstart) tränar du utan att följa något särskilt program, genom att själv styra hastigheten och tiden. Tryck på , så börjar träningspasset automatiskt vid 1 km/h och 0 % lutning.

PROGRAM

Löpbandet RUN500 har 30 fördefinierade program med varierande hastighet och lutning. Detaljerade programprofiler finns i början av denna handbok.

- 10 program av typen "CALORIES BURN" (kaloriförbränning) för den som vill tappa fett eller för användning efter träning.
- 10 program av typen "TRAINING" (träning) som förbättrar din aeroba kraft och utvecklar din förmåga att bli starkare, under längre tid.
- 10 program av typen "ENDURANCE" (uthållighet) för att träna sin aeroba kapacitet och förbättra sin grundläggande uthållighet.

Programmen är indelade i flera segment. Varje segment har en motsvarande inställning för tid, hastighet och lutning. Obs! Två segment i följd kan ha samma inställningar. Du kan när som helst justera hastigheten och lutningen, antingen innan du startar programmet eller under passet.

Löpbandet har också läget TARGET (mål) , där du kan ställa in ett målvärde för TIME (tid) eller DISTANCE (distans) för träningspasset. I det här fallet väljer du hastighet och lutning för att nå målet.

VAL AV PROGRAM

Det går bara att välja program medan löpbandet är av, på startskärmen "GO". Välj mål genom att trycka på den motsvarande knappen eller . På displayen visas programnumret, den totala programtiden, maxhastigheten och maxlutningen för programmet. Tryck upprepade gånger på samma knapp för att rulla genom programnumren tills du hittar önskat program.

SPEED CONTROL (hastighetskontroll) justerar maxhastigheten för det valda programmet och SLOPE CONTROL (lutningskontroll) justerar maxlutningen för det valda programmet. Denna nya uppgift kommer att tillämpas proportionerligt för hela programmet.

Tryck på knappen för att starta programmet. När du vill avsluta programmet och gå tillbaka till startskärmen trycker du på knappen .

I slutet av varje program erbjuder löpbandet 2 minuters återhämtningstid, varefter det automatiskt stängs av när passet är avslutat.

MÅLLÄGE:


Med knappen kan du välja ett mål i form av en tid eller en distans. Använd knapparna + och - för att visa värdet som ska uppnås och starta sedan passet genom att trycka på . Justera hastigheten och lutningen manuellt. Löpbandet stannar när passet är klart, efter två minuters återhämtning.

KOMPATIBILITET MED APPLIKATIONEN DOMYOS E-CONNECTED

Du har möjlighet att använda Bluetooth för att ansluta löpbandet till applikationen Domyos E-Connected och partnerapplikationer som finns tillgängliga på surfplattor och smartphones. Bluetooth-anslutningen mellan bandet och telefonen upprättas från applikationen. Med hjälp av de kompatibla applikationerna kan du variera träningspassen och behålla motivationen över tid, baserat på dina mål. Dina träningspass registreras och delas med hjälp av den automatiska synkroniseringen.

Knappen  tänds när konsolen ansluts till en träningsapplikation.

LÖPBAND MED WIFI-ANSLUTNING

Löpbandet RUN500 kan anslutas till det lokala WiFi-nätverket med hjälp av applikationen Domyos E Connected. Den här funktionen kan när som helst aktiveras eller inaktiveras från applikationen. Knappen  tänds när löpbandet ansluts. Genom att ansluta löpbandet RUN500 till WiFi kan du få produktuppdateringar automatiskt och även spara alla dina träningspass i applikationen Domyos E Connected utan att behöva ansluta applikationen inför varje pass.

PULS

Löpbandet RUN500 är utrustat med en Bluetooth-mottagare som är kompatibel med alla icke-kodade pulsmätarbälten med Bluetooth. För att ta reda på vilka Decathlon-produkter som är kompatibla, besök vår supportwebbplats. Sensorn upptäcks automatiskt av löpbandet och pulsen visas på konsolens skärm i slag per minut. Denna mätning är en indikation och på inget sätt en medicinsk garanti. Kontakta sjukvårdspersonal eller en träningsexpert för att få personanpassade råd baserat på dina mål.

Knappen  tänds när konsolen ansluts till en pulsmätare.

FJÄRRKONTROLL






Löpbandet RUN500 är utrustat med en fjärrkontroll som du kan använda för att justera bandets hastighet och lutning under passet. Av säkerhetsskäl under träningen ska fjärrkontrollen sitta fäst med magnet vid konsolen eller vara placerad i handen på personen som använder löpbandet.

Fjärrkontrollen måste alltid förvaras utom räckhåll för barn, oavsett om löpbandet är på eller av.

Ljusringen runt fjärrkontrollen är på när fjärrkontrollen är ansluten till konsolen (Bluetooth) och av när fjärrkontrollen inte är ansluten till konsolen.

Du kopplar ihop fjärrkontrollen med konsolen genom att hålla ned knapparna + och - på fjärrkontrollen samtidigt i några sekunder. En pipsignal hörs och ljusringen tänds för att indikera att fjärrkontrollen är ansluten till konsolen och klar att användas.

ANVÄNDARKONFIGURATION

- Medan säkerhetsnyckeln är borttagen håller du in knapparna  och + samtidigt i 3 sekunder.
- Skärmen SOUND (ljud) visas och du kan justera pipsignalernas volym med knapparna + och -.
- Tryck på  för att gå vidare till nästa skärm.
- Skärmen UNIT (enhet) visas och du kan välja KM eller MI med hjälp av knapparna + och -.
- Tryck på  för att gå vidare till nästa skärm.
- På skärmen TIME (tid) visas den totala tid som löpbandet har använts.
- Tryck på  för att gå vidare till nästa skärm.
- På skärmen DIST (distans) visas den totala sträcka som du har gått på löpbandet.*
- Du kan när som helst avsluta menyn INSTÄLLNING genom att trycka på .

UNDERHÅLLA LÖPBANDET

Regelbundet underhåll av löpbandet är avgörande för att säkerställa optimal prestanda och lång livslängd. Läs och följ anvisningarna nedan. Om löpbandet inte underhålls enligt anvisningarna kan det leda till kraftigt slitage av löpbandet och permanent skada. Koppla bort alla strömkällor innan underhållsarbete utförs på löpbandet. Kontakta din lokala Decathlon-butik eller besök deathlon.com om du har frågor.

EFTER VARJE ANVÄNDNING

Koppla bort nätsladden. Inspektera och spänn åt alla löpbandets utvändiga delar ordentligt. Slitna eller skadade komponenter ska bytas ut omedelbart eller så ska löpbandet tas ur drift tills reparation har utförts. Endast godkända komponenter eller komponenter som levererats av återförsäljaren får användas för att underhålla och reparera löpbandet.

RENGÖRA LÖPBANDET

- Damm och svett kan snabbt skada löpbandet. Vi rekommenderar att du nog rengör löpbandet efter varje användning.
- Stäng av löpbandet och koppla bort det från strömkällan.
- Applicera en liten mängd mildt universalgöringsmedel på en trasa av 100 % bomull och torka bort damm och fläckar från handräckena, stolparna, fotstöden, ramen och motorhöljet.
- Använd inget rengöringsmedel på undersidan av bandet.
- Applicera en liten mängd mildt universalgöringsmedel på en trasa av 100 % bomull och torka av konsolen och skärmarna. Spreja inte rengöringsmedel direkt på löpbandet och använd inte ammoniak- eller syrabaserade rengöringsmedel.
- Kontrollera att löpbandet är centrerat och har rätt åtspänning. Om så är fallet ska inga justeringar göras. Följ beskrivningen nedan om det behöver justeras.

SERVICEINDIKATORN VISAS


För varje intervall om 200 km (125 mile) visas knappen  på löpbandet, och det är nödvändigt att utföra underhåll på löpbandet: smörjning, åtdragning av skruvar ... Du hittar alla våra underhållstips på vår webbplats.

Knappen  raderas genom att hålla ned knapparna STOP och + samtidigt i 5 sekunder medan säkerhetsnyckeln är isatt.

HJÄLP FÖR JUSTERING AV BANDETS ÅTSPÄNNING

Löpbandet är utrustat med ett program för justering av bandets åtspänning. Det här programmet visar ett värde på skärmen, som du kan ändra genom att skruva in och skruva ut skruvarna för justering av bandets åtspänning.

Så här får du åtkomst till hjälpläget:

- Ta bort säkerhetsnyckeln.
- Håll ned knapparna START/PAUSE och STOP samtidigt i 3 sekunder.
- En dubbel pipsignal informerar dig om att produkten har gått över till konfigurationsläget.
- 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.
- Löpbandet startar och ökar hastigheten till 5 km/h..



Värdet som ska uppnås för optimal justering, utan någon användare på bandet och vid en hastighet på 5 km/h, måste vara mellan 1,36 och 1,48 tum (i kallt tillstånd).

Så här ändrar du det här värdet



- Om värdet på skärmen är lägre måste du späna åt slagbandet. Det gör du genom att dra åt de 2 skruvarna på rullen, likadant på båda sidor, och i medurs riktning.
- Om värdet är högre måste du lossa på slagbandet. Det gör du genom att lossa på de 2 bakre skruvarna, likadant på båda sidor, och i moturs riktning.

Du kan när som helst avsluta hjälpläget genom att trycka på knappen .

SMÖRJNING AV PLATTAN

Vi rekommenderar att du smörjer löpbandet för att minska friktionen mellan bandet och plattan. Smörjning är inte nödvändigt om det finns spår av silikon på bandets insida eller på plattan (fuktig och något oljig yta).

Stäng av löpbandet och koppla bort det från strömkällan.

Lyft upp bandets kanter och täck insidan av bandet med 5-10 ml silikon*.

Anslut löpbandet till strömkällan igen.

Kör löpbandet i 4 km/h (2,5 mph) i 10-20 sekunder.

Bandet är klart att användas!

* Var försiktig eftersom överflödigt silikon kan påverka löpbandets korrekta funktion (risk för slirning). Kontakta din lokala DECATHLON-butik eller besök www.decathlon.com om du behöver köpa smörjmedel.



CENTRERING AV LÖPBANDET

- **Bandet är inte centrerat**

Titta efter färgindikatorer baktill på löpbandet. Om du ser röda indikatorer behöver bandet centreras om. Detta bidrar till att bevara bandet och förebygga oväntade stopp.

Kör löpbandet vid 2,5 mph (4 km/h) och stå bakom maskinen.

- **Bandet är förskjutet åt vänster**

Vrid den vänstra justeringskruven ett halvt varv medurs.

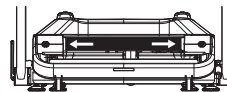
- **Bandet är förskjutet åt höger**

Vrid den högra justeringskruven ett halvt varv medurs.

Låt bandet gå i 1 till 2 minuter och upprepa vid behov. Var försiktig så att du inte spänner bandet för hårt.

- **Bandet blockeras under drift**

Bandet är en slitdel som blir lösare med tiden. Spänn åt det igen så snart det börjar slira (halkig känsla, ryckig hastighet). Vrid de 2 justeringskruvorna ett halvt varv medurs. Upprepa åtgärden vid behov, men var försiktig så att du inte spänner bandet för hårt. Bandet har rätt åtspänning om du kan lyfta upp kanten 2 till 3 cm på båda sidor.



FELSÖKNING

Löpbandet slås inte på eller löpbandet stängs av under användning:

- Kontrollera att nätsladden är ansluten till ett fungerande vägguttag (du kan kontrollera att vägguttaget fungerar genom att ansluta en lampa eller någon annan elektrisk anordning till det). Kontrollera att nätsladden är ordentligt ansluten till baksidan av löpbandet. Kontrollera att strömbrytaren på löpbandets ram nära nätsladden står i läget |. Kontrollera säkringen.

Ljud hörs från löpbandet:

- Friktionsljud: Kontrollera att bandet är ordentligt centrerat (bandet ska inte nöta mot sidorna).
 - Gnissljud: Inspektera och dra åt alla löpbandets utvändiga delar vid behov.
 - En del ljud hänger dock samman med användningen. De kan orsakas av skor som nöter mot bandet eller av bandets värmeförsegling mot rullarna.

Om en effektbrytare löser ut medan du använder löpbandet:

- Kontrollera att nätsladden är ansluten till ett vägguttag och inte via ett grenuttag eller en förlängningsladd. Kontrollera att endast löpbandet är anslutet till effektbrytaren på 16 A.

FELKOD

Felkod	Förklaringar	Inspektioner
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 det 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 korrekt ansluten till konsolen och styrkortet. 4. Kontrollera att konsolkabelns anslutningsstift inte är böjda eller trasiga. 5. Kontrollera att konsolkabeln inte har skadats, krossats eller skurits av under 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 skadat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på det 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	Överspänningskydd motor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på det 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	Överspännings- eller underspänningskydd för elnätet i hemmet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på det 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 ett grenuttag, utan är anslutet direkt till ett jordat uttag. 3. Låt en fackman kontrollera att spänningen i uttaget 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	Överhettning av styrkortet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på det igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se till att löpbandet inte är placerat i en alltför varm miljö (veranda, bakom ett burspråk osv.). Löpbandet ska 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 med lutningsmotor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på det igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se till att löpbandet inte är placerat i en alltför varm miljö (veranda, bakom ett burspråk osv.). Löpbandet ska svalna. 3. Det är också möjligt att lutningsmotorn har använts för intensivt. Låt lutningsmotorn svalna. 4. Kontrollera att lutningsmotorns kablar 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 med lutningsmotorn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stäng av löpbandet med på/av-knappen i en minut och slå sedan på det igen. <p>Om problemet kvarstår går du till steg 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kontrollera att lutningsmotorns kablar 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.

Odabrali ste Domyos proizvod i zahvaljujemo vam se na vašem povjerenju. Bilo da ste početnik ili iskusni sportaš, Domyos je vaš saveznik za očuvanje ili izgradnju kondicije. Naš se tim uvijek trudi dizajnirati najbolje proizvode za vas. Ako imate bilo kakve komentare, prijedloge ili pitanja, stojimo vam na raspolaganju na našoj internetskoj stranici decathlon.com. Ondje možete pronaći i savjete za vašu tjelovježbu i pomoć, ako vam je potrebna. Želimo vam ugodan trening i nadamo se da će ovaj Domyos proizvod ispuniti sva vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

Hodanje ili trčanje na traki za trčanje predstavlja cjelokupni kardiološki i mišićni trening, za sve od početnika do iskusnih atletičara. Prednosti ovakve vrste vježbe su sljedeće:

- poboljšava disanje i kardiovaskularni sustav
- održavanje forme
- rehabilitacija prilagođenim vježbama
- gubitak težine u kombinaciji s prilagođenom prehranom

TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

- Traka za trčanje RUN500 dizajnirana je za kućno trčanje na do 10 sati tjedno. (upotrijebite razred HC)
- Traka počinje rad pri brzini od 1km/h i može dosegnuti brzinu od 16km/h što omogućuje i trčanje i hodanje.
- Traka je opremljena s motoriziranim sustavom za nagib čime se nagib može pojačati do 10% kako bi se intenzivirao napor i kako bi se trošilo još više kalorija. Površina za trčanje široka je 45 cm i duga 130 cm za laku upotrebu.
- Konzola sadrži 6 funkcija ekrana: vrijeme, udaljenost, kalorije, brzina, tempo, nagib i otkucaji srca kada se spoji s mjernim uređajem.
- U konzoli je već unaprijed pohranjeno 30 programa i podijeljeno u 3 kategorije:
 - 10 programa „gubitak kalorija“ programa, 10 programa „izdržljivost“ i 10 programa „trening“.
 - Traka za trčanje RUN500 može se spajati preko Bluetooth pomoću aplikacije Domyos E Connected za pristup sadržajima, kreiranju vlastitih sesija, pohranu i praćenje vježbi.
 - Aplikacija Domyos E Connected dostupna je besplatno na pametnim telefonima i tabletima.
 - Traka za trčanje RUN500 kompatibilna je preko Bluetooth za spajanje s drugim partnerskim aplikacijama kao što je Kinomap, kako biste imali različite vježbe i ostali motivirani.
- Traka za trčanje RUN500 može se spojiti na WIFI preko aplikacije Domyos E Connected.
- USB ulaz na desnoj strani držača tableta omogućuje vam punjenje pametnog telefona ili tableta tijekom sjednice.
- Potrošnja struje trake za trčanje 580 W do 610 W za korisnika težine 90kg koji trči pri brzini od 10 km/h
- Razina buke mjerena na udaljenosti od 1m od konzole i pri visini od 1.60 m iznad tla iznosi 57 dBA, pri maksimalnoj brzini od 16 km/h i bez traka. Razina buke koja se emitira bez opterećenja niža je od one koja se emitira pri opterećenju.

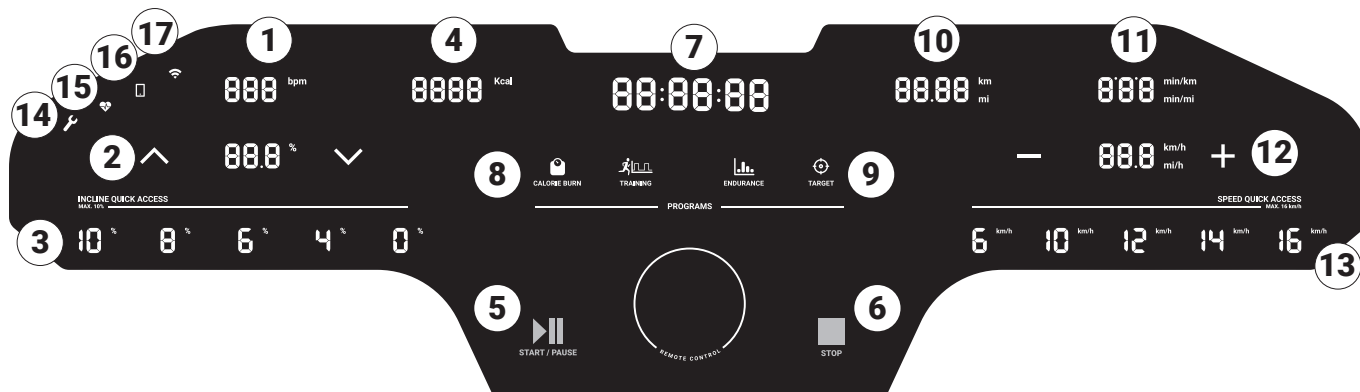
UPRAVLJANJE KONZOLOM

Dodirni ekran konzole RUN500 uključuje LED ekran, držač za pametni telefon, USB ulaz za punjenje i Bluetooth senzore za spajanje s kompatibilnim pulsmetrima i fitness aplikacijama.

USB ulaz na desnoj strani držača tableta omogućuje vam da tijekom sjednice punite svoj pametni telefon ili tablet.

Potrošnja struje trake za trčanje 580 W do 610 W za korisnika težine 90kg koji trči pri brzini od 10 km/h

Razina buke mjerena na udaljenosti od 1m od konzole i pri visini od 1.60 m iznad tla iznosi 57 dBA, pri maksimalnoj brzini od 16 km/h i bez traka. Razina buke koja se emitira bez opterećenja niža je od one koja se emitira pri opterećenju.



1 prikaz rada srca kada je senzor spojen na konzolu preko Bluetooth

2 nagib, podešavanje u stupnjima od 0.5%

3 prečaci nagiba

4 procjena potrošenih kalorija

5 start/pauza

6 stop

7 trajanje trenutne ili preostalih sjednica

8 programi po cilju: sagorijevanje kalorija, trening, izdržljivost

9 način cilja: vrijeme, udaljenost

10 Udaljenost

11 tempo

12 brzina, podesiva u stupnjima od 0.1km/h i 0.5km/h uz dugi pritisak.

13 prečaci brzine

14 održavanje trake za trčanje

15 pronađen srčani senzor

16 pronađena aplikacija za vježbanje

17 traka spojena na Wifi mrežu

POKRETANJE

1. Prikjučite kabel za napajanje.
2. Pritisnite spojku na sprednjoj strani napajalnog kabla za |.
3. Stanite na oslonce za stopala trake za trčanje.
4. Sigurnosni ključ pričvrstite za svoju odjeću.
5. Umetnite sigurnosni ključ u utor za sigurnosni ključ na konzoli.
6. Veš ekran će se upaliti i prikazati GO.
7. Vaša traka je spremna za uporabu!

BRZI POČETAK

Način Quick Start omogućuje vam vježbanje bez da pratite određeni program tako što sami kontrolirate brzinu i vrijeme. Pritisnite i vaš će trening započeti automatski na 1km/sat i pri nagibu od 0%.

PROGRAMI

Traka za trčanje RUN500 ima 30 programa promjenjive brzine i nagiba. Detaljni opis programa može se pronaći na početku uputa.

- 10 „SAGORIJEVANJE KALORIJA“ programa za gubitak masti tijekom i nakon vježbe
- 10 „TRENING“ programa za poboljšavanje aerobične snage, razvikanje agilnosti za više snage, na duže vrijeme.
- 10 „IZDRŽLJIVOST“ programa za rad na aerobičnom kapacitetu i poboljšavanje opće izdržljivosti.

Programi se dijele u više segmenata. Svaki segment ima određenu postavku za vrijeme, brzinu i nagib. Molimo pripazite da dva uzastopna segmenta mogu imati iste postavke. U bilo koje vrijeme možete podesiti brzinu i nagib, bilo prije pokretanja programa ili tijekom sjednice.

Traka za trčanje opremljena je i načinom CILJ koji vam omogućuje podešavanje VREMENA ili UDALJENOSTI za vašu sjednicu. U tom slučaju, vi odabirete brzinu i nagib za postizanje vašeg cilja.

ODABIR PROGRAMA

Možete odabrati program samo kad je traka isključena, a na početnom ekranu „GO“. Odaberite svoj cilj pritiskom odgovarajuće tipke . Ekran prikazuje broj programa, ukupno vrijeme programa, maksimalno vrijeme i maksimalni nagib za taj program. Više puta pritisnite tipku za prolazak kroz brojeve programa i kako biste pronašli željeni program.

SPEED CONTROL podešava maksimalnu brzinu odabranog programa, a SLOPE CONTROL podešava maksimalni nagib odabranog programa. Ovaj novi podatak primijenit će se proporcionalno na čitav program.

Pritisnite gumb za početak programa. Za izlaz izbornika programa i povratak na početni zaslon, pritisnite gumb .


Na kraju svakog programa, traka nudi 2 minute vremena za oporavak i onda se automatski isključuje kada je sjednica završena.

NAČIN TARGET:

Gumb omogućuje vam postavljanje cilja vremena ili udaljenosti. Upotrebom gumbova + i - za prikaz željene vrijednosti za početak sjednice. Manualno podesite brzinu i nagib. Traka se zaustavlja nakon završetka sjednice, nakon dvije minute odmora.

KOMPATIBILNOST S APLIKACIJOM DOMYOS E-CONNECTED

Svoju traku možete spojiti preko Bluetooth na aplikaciju Domyos E-Connected i partnerskim aplikacijama, dostupnima za tablete i pametne telefone. Veza Bluetooth između podloge i telefona uspostavlja se preko aplikacije. Kompatibilne aplikacije omogućuju vam raznovrsne sjednice i da ostanete motivirani kako biste ispunili svoje ciljeve. Zahvaljujući automatskoj sinkronizaciji, vaše se sjednice pohranjuju i dijele.

Tipka  svijetli kada je konzola spojena na aplikaciju za trening.

TRAKA ZA TRČANJE KOJA SE SPAJA NA WIFI

Traka za trčanje RUN500 može se spojiti na Wifi mrežu zahvaljujući aplikaciji Domyos E Connected. Ta se značajka može putem aplikacije u bilo koje vrijeme aktivirati i deaktivirati. Tipka  svijetli kada je traka spojena.

Spajanje trake za trčanje RUN500 na Wifi omogućuje vam automatski primanje ažuriranja proizvoda i pohranu sjednica u aplikaciju Domyos E Connected bez da svaki put morate spajati aplikaciju za svaku sjednicu.

KARDIOFREKVENCIJA

Traka za trčanje RUN500 opremljena je Bluetooth prijemnikom koji je kompatibilan s bilo kojim nekodiranim Bluetooth pojansom za nadzor srčane frekvencije. Kako biste doznali koji su Decathlon proizvodi kompatibilni, posjetite našu stranicu za podršku. Senzor automatski prepoznaje traku i srčani ritam, u otkucajima po minuti, prikazuju se na ekranu konzole. Taj je mjerni podatak informativni pokazatelj i nikako se ne smatra medicinski pouzdanim. Molimo savjetujte se sa zdravstvenim djelatnikom ili stručnjakom za fitnes za personalizirane savjete temeljene na vašim ciljevima.

Tipka  svijetli kada je konzola spojena na monitor za srčanu frekvenciju.

DALJINSKI UPRAVLJAČ






Traka za trčanje RUN500 opremljena je daljinskim upravljačem koji vam omogućuje prilagodbu brzine i nagiba trake tijekom vaše sjednice. Za sigurno vježbanje, daljinski upravljač bi trebao ostati na traci ili u ruci osobe koja upotrebljava traku.

Daljinski upravljač treba u svako vrijeme držati podalje od djece, bilo da je traka uključena ili isključena.

Svjetlosni krug oko daljinskog upravljača svijetli kada je daljinski upravljač spojen na konzolu (Bluetooth), a ne svijetli kada daljinski upravljač nije spojen na konzolu.

Za uparivanje daljinskog upravljača, pritisnite tipke + i - na daljinskom upravljaču istodobno nekoliko sekundi. Zvuk i svijetleći krug pokazuju da je daljinski spojen na konzolu i spreman za upotrebu.

KONFIGURACIJA KORISNIKA

1. Kada je sigurnosni ključ uklonjen, pritisnite tipke  i + istodobno na 3 sekunde.
2. Zaslon SOUND se pojavljuje i možete podesiti glasnoću zvukova pomoću tipki + i -.
3. Pritisnite  za nastavak na sljedeći zaslon
4. Zaslon UNIT će se pojaviti i možete odabrati KM ili MI pomoću tipki + i -.
5. Pritisnite  za nastavak na sljedeći zaslon
6. Zaslon TIME prikazuje ukupno vrijeme uporabe vaše trake za trčanje
7. Pritisnite  za nastavak na sljedeći zaslon
8. Zaslon DIST prikazuje ukupnu udaljenost koju ste prešli na traci za trčanje*
9. U bilo koje vrijeme, za izlaz iz POSTAVITI izbornika, pritisnite 

ODRŽAVANJE TRAKE ZA TRČANJE

Redovito održavanje trake neophodno je za optimalan rad i dug vijek trajanja trake za trčanje. Molimo pročitajte dolje navedene upute. Ako traku ne održavate kao navedeno, to može dovesti do pretjeranog trošenja i habanja trake te trajnog oštećenja. Za održavanje trake, prvo odspojite sve izvore napajanja. Ako imate bilo kakva pitanja, kontaktirajte svoj lokalnu Decathlon trgovinu ili posjetite decathlon.com

NAKON SVAKE UPOTREBE

Odspojite kabel za napajanje. Provjerite i pričvrstite sve eksterne dijelove trake za trčanje. Oštećene ili istrošene dijelove smjesta zamijenite ili se traka za trčanje ne smije upotrebljavati dok se ne popravi. Za održavanje i popravak smiju se upotrebljavati samo dijelovi ovlaštenih dobavljača.

ČIŠĆENJE TRAKE ZA TRČANJE

- Prašina i znoj mogu lako oštetiti vašu traku za trčanje. Preporuča se oprezno čišćenje trake nakon svake upotrebe.
- Isključite i odspojite svoju traku za trčanje.
- Nanesite malu količinu univerzalnog sredstva za čišćenje na pamučnu krpu kako biste uklonili prašinu i mrlje s ručki, naslona, oslonaca za stopala, okvira i poklopca motora.
- Ispod trake nemojte upotrebljavati nikakva sredstva za čišćenje.
- Nanesite malu količinu univerzalnog sredstva za čišćenje na pamučnu krpu od 100% pamuka i prebrišite konzolu i ekrane. Nemojte izravno prskati sredstvo za čišćenje na traku i nemojte upotrebljavati sredstva za čišćenje koja sadrže amonijak ili kiseline.
- Provjerite da je traka na sredini i propisno napeta. Ako jest, nemojte je napinjati. Ako je potrebno podešavanje, držite se dolje propisanih opisa.

LAMPICA ZA SERVIS JE UPALJENA


Svakih 200 km (125 milja) traka prikazuje tipku  potrebno je provesti održavanje vaše trake za trčanje: podmazati, pritegnuti vijke... Sve savjete za održavanje pronađite na našoj internetskoj stranici.

Za uklanjanje gumba , uz umetnuti sigurnosni ključ, pritisnite tipke STOP i + istodobno na 5 sekundi.

POMOĆ ZA PODEŠAVANJE NAPETOSTI TRAKE

Vaša traka za trčanje opremljena je programom za podešavanje napetosti trake. Ovaj program na ekranu prikazuje vrijednost koju možete promijeniti okretanjem vijaka za podešavanje napetosti remena prema unutra i prema van.

Kako biste pristupili načinu rada asistencija, prođite sljedeće korake:

- uklonite sigurnosni ključ
- Pritisnite i držite START/PAUSE i STOP gumbove istodobno na 3 sekunde.
- Dvostruki zvuk će vas obavijestiti da ste ušli u način za postavljanje.
- Traka za trčanje bi trebala raditi bez korisnika na njoj. Za pokretanje trake u načinu asistencije, pritisnite press  u tom načinu, a onda umetnite sigurnosni ključ.
- Traka će se sad pokrenuti, do brzine od 5 km/h..



* Vrijednost koja se treba postići za optimalno podešavanje, bez korisnika na traci i kada je brzina 5km/h, mora biti između 1,36 i 1,48» (hladno).

Evo kako podesiti tu vrijednost



- Ako je vrijednost na ekranu niža, morate pritegnuti traku. Za to morate pritegnuti 2 vijka na valjku, jednako na svakoj strani i u smjeru kazaljke na satu.
- Ako je vrijednost veća, morate otpustiti traku. Za to 2 stražnja vijka morate otpustiti na jednak način na obje strane i u suprotnom smjeru od smjera kazaljke na satu.

Za izlazak iz načina asistencije u bilo koje vrijeme, pritisnite  gumb.

PODMAZIVANJE DASKE

Preporučuje se podmazivanje trake kako bi se ograničilo trenje između trake i ploče. Podmazivanje nije potrebno ako ima tragova silikona na unutarnjoj strani trake za trčanje ili na daski (mokra ili blago masna površina).

Isključite i odspojite svoju traku za trčanje.

Podignite rubove trake i unutrašnjost premažite s 5 – 10 ml silikona*.

Ponovno priključite traku za trčanje

Pokrenite traku za trčanje pri 4 km/h (2.5 mph) na 10 – 20 sekundi.

Vaša je traka spremna za uporabu!

* Budite oprezni jer višak silikona može utjecati na pravilan rad vaše trake (rizik od klizanja). Za kupnju sredstva za podmazivanje, kontaktirajte lokalnu DECATHLON trgovinu ili posjetite www.decathlon.com



CENTRIRANJE POJASA TRAKE ZA TRČANJE

• Traka za trčanje nije na sredini

Potražite indikatore u boji na poledini tvoje trak. Ako vidite crveno, traka se mora podesiti. To će očuvati traku za trčanje i spriječiti neočekivana zaustavljanja.

Pokrenite traku na 2.5 mph (4 km/h) i stanite na kraj stroja.

• Traka je previše na lijevoj strani

Okrenite lijevi vijak za podešavanje u smjeru kazaljke na satu za polovicu kruga.

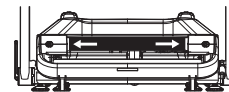
• Traka je previše na desnoj strani

Okrenite desni vijak za podešavanje u smjeru kazaljke na satu za polovicu kruga.

Pokrenite traku na 1 do 2 minute i ponovite ako je potrebno. Pripazite da ne pritegnete traku previše.

• Traka se zaustavi tijekom tračanja

Traka je potrošni materijal koji se s vremenom otpusti. Pritegnite je čim osjetite da počinje klizati (klizavost, Okrenite 2 vijka za podešavanje u smjeru kazaljke na satu za pola okretaja. Ponovite radnju ako je potrebno, ali pazite da previše ne nategnete traku. Traka je pravilno pritegnuta ako možete podignuti krajeve za 2 do 3 cm sa svake strane.



OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

Traka se tijekom uporabe ne uključuje ili ne isključuje:

- Provjerite da je kabel za napajanje spojen u ispravnu utičnicu (da biste provjerili rad utičnice, uključite svjetlo ili neki drugi električni uređaj za provjeru). Provjerite je li kabel za napajanje pravilno priključen u stražnji dio trake za trčanje. Provjerite sklopku na okviru trake u blizini kabela napajanja kako biste se uvjerali da je na | mjestu. Provjerite osigurač.

Traka za trčanje proizvodi buku

- Zvuk trenja: provjerite da je traka propisno centrirana (traka ne smije ribati o stranice).

- Zvuk škripanja: provjerite i pritegnite sve eksterne dijelove trake, po potrebi.

- No neki su zvukovi povezani s upotrebom. Oni su možda prouzročeni trljanjem vaše obuće o traku ili uslijed stvaranja topline s trake za trčanje na valjke.

Ako osigurač iskače za vrijeme uporabe trake za trčanje:

- provjerite da je kabel za napajanje spojen u utičnicu i nije spojen preko produžnog kabela. Provjerite da je samo vaša traka za trčanje spojena na osigurač 16 ampera.

KOD GREŠKE

Kod greške	Objašnjenja	Provjere
E1	Komunikacijski problem između konzole i kontrolne ploče	<ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje na jednu minutu, a onda ponovno uključite. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 2. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje i onda je iskopčajte iz struje. Provjerite da je kabel konzole propisno spojen na konzolu i kontrolnu ploču. Provjerite da pinovi na kabele konzole nisu savijeni ili polomljeni. Provjerite da kabel konzole nije oštećen ili polomljen ili odrezan tijekom instalacije. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 6. korak.</p> <p>Oštećeni dio (kabel, konzola ili kontrolna ploča) trebaju se zamijeniti. Kontaktirajte tehničku podršku.</p>
E4	Sigurnosni relej kontrolne ploče oštećen	<ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje na jednu minutu, a onda ponovno uključite. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 2. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Potrebno je zamijeniti kontrolnu ploču. Kontaktirajte tehničku podršku.
E5	Nadstrujna zaštita motora	<ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje na jednu minutu, a onda ponovno uključite. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 2. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Oštećeni dio (motor ili kontrolna ploča) mora se zamijeniti. Kontaktirajte tehničku podršku.
E7	Nadstrujna ili podstrujna zaštita električne mreže doma	<ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje na jednu minutu, a onda ponovno uključite. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 2. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Provjerite da traka nije uključena u produžni kabel ili razvodnik, nego da je uključena izravno u uzemljenu utičnicu. Zovite stručnjaka da vam provjeri da je voltaža utičnice između 135 VAC i 279 VAC. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 4. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Oštećeni dio (kontrolna ploča) mora se zamijeniti. Kontaktirajte tehničku podršku.
E11	Pregrijavanje kontrolne ploče	<ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje na jednu minutu, a onda ponovno uključite. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 2. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Provjerite da traka nije postavljena u okruženju koje je prevruće (terasa, erker, itd.). Traka bi se trebala ohladiti. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 3. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Oštećeni dio (kontrolna ploča) mora se zamijeniti. Kontaktirajte tehničku podršku.
E12	Problem s nagibnim motorom	<ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje na jednu minutu, a onda ponovno uključite. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 2. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Provjerite da traka nije postavljena u okruženju koje je prevruće (terasa, erker, itd.). Traka bi se trebala ohladiti. Moguće je da se nagibni motor pretjerano upotrebljavao. Dozvolite nagibnom motoru da se ohladi. Provjerite da su kablovi nagibnog motora ispravno spojeni na kontrolnu ploču. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 5. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Oštećeni dio (nagibni motor, kontrolna ploča) mora se zamijeniti. Kontaktirajte tehničku podršku.
E14	Problem s nagibnim motorom	<ol style="list-style-type: none"> Isključite traku na tipki za uključivanje/isključivanje na jednu minutu, a onda ponovno uključite. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 2. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Provjerite da su kablovi nagibnog motora ispravno spojeni na kontrolnu ploču. <p>Ako se problem nastavlja pojavljivati, nastavite na 3. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Oštećeni dio (nagibni motor) mora se zamijeniti. Kontaktirajte tehničku podršku.

Izbrali ste izdelek DOMYOS in zahvaljujemo se vam za zaupanje. Ne glede na to, ali ste začetnik ali vrhunski športnik, je DOMYOS vaš zaveznik pri ohranjanju kondicije ali izboljšanju telesne pripravljenosti. Naše ekipe se trudijo, da bi za vas razvile najboljše izdelke. Če pa imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam na voljo na naši spletni strani decathlon.com. Našli boste tudi nasvete za vadbo in pomoč, če jo potrebujete. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek DOMYOS v celoti izpolnil vašo pričakovanja.

PREDSTAVITEV

Vadba hoje ali teka na tekalni stezi omogoča popolno usposabljanje srca in mišic, za začetnike do izkušenih športnikov. Prednosti takšne vadbe so:

- Izboljšanje dihalnega in srčno-žilnega sistema.
- Rehabilitacija s prilagojenimi vajami.
- Ohranjanje svoje forme.
- Izguba teže s kombiniranjem s prilagojeno prehrano.

TEHNIČNE LASTNOSTI

- Tekalna steza RUN500 je zasnovana za tek doma do 10 ur na teden. (Razred HC)
- Tekalna steza začne s hitrostjo 1 km/h in lahko doseže 16 km/h, kar omogoča hojo in tek.
- Tekalna steza ima motorizirani sistem naklona do 10 %, ki poveča napor in omogoča večjo porabo kalorij. Tekalna površina je široka 45 cm in dolga 130 cm za lažjo uporabo.
- Konzola prikazuje 6 funkcij: čas, razdaljo, kalorije, hitrost, tempo, naklon in srčni utrip v povezavi z merilno napravo.
- V konzoli je vnaprej shranjenih 30 programov, ki so razdeljeni v 3 kategorije: 10 programov za izgubo kalorij, 10 programov za vzdržljivost in 10 programov za vadbo.
- Tekalna steza RUN500 je prek povezave Bluetooth združljiva z aplikacijo Domyos E Connected, s katero lahko dostopate do več vsebin, ustvarjate lastne seje, snemate in spremljate vadbo.
- Aplikacija Domyos E Connected je brezplačno na voljo na pametnih telefonih in tabličnih računalnikih.
- Tekalna steza RUN500 je prek povezave Bluetooth združljiva tudi z drugimi partnerskimi aplikacijami, kot je Kinomap, s katerimi lahko popestrite vadbo in ostanete motivirani skozi čas.
- Tekalna steza RUN500 se lahko prek aplikacije Domyos E Connected poveže z WIFI na kraju vadbe.
- Vhod USB na desni strani držala za tablični računalnik omogoča polnjenje telefona ali tabličnega računalnika med seanso.
- Poraba električne energije tekalne steze za uporabnika, ki tehta 90 kg, pri 10 km/h znaša med 580 in 610 vatov.
- Glasnost, ki je merjena 1 m od naprave, na višini 1,60 m od tal, znaša 57 dBa (pri največji hitrosti 16 km/h, brez uporabnika). Glasnost neobremenjenega izdelka je manjša kot pri obremenjenem izdelku.

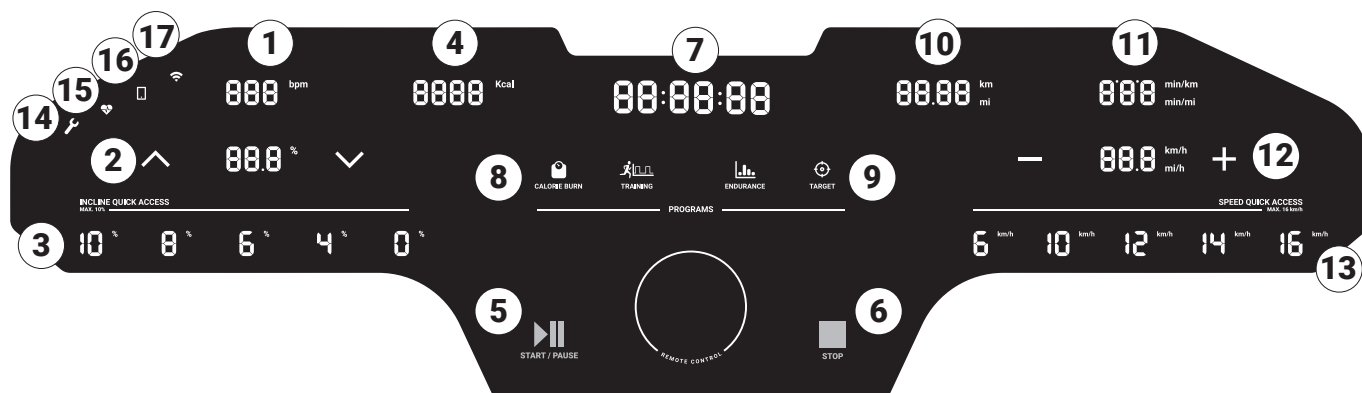
DELOVANJE KONZOLE

Konzola RUN500 z zaslonom na dotik ima osvetljen zaslon LED, držalo za pametni telefon in tablični računalnik, vhod za polnjenje USB in senzorje Bluetooth za povezavo z združljivimi merilniki srčnega utripa in aplikacijami za fitness.

Vhod USB na desni strani držala za tablični računalnik omogoča polnjenje telefona ali tabličnega računalnika med seanso.

Poraba električne energije tekalne steze za uporabnika, ki tehta 90 kg, pri 10 km/h znaša med 580 in 610 vatov.

Glasnost, ki je merjena 1 m od naprave, na višini 1,60 m od tal, znaša 57 dBa (pri največji hitrosti 16 km/h, brez uporabnika). Glasnost neobremenjenega izdelka je manjša kot pri obremenjenem izdelku.



Prikaz srčnega utripa, ko je senzor prek povezave bluetooth povezan s konzolo.

- 1. prikaz srčnega utripa
- 2. naklon, nastavev in stopnjah po 0,5 %
- 3. bližnjice za naklon
- 4. Ocenjeno število porabljenih kalorij
- 5. zagon/prekinitvev
- 6. stop
- 7. trajanje trenutne ali preostale seje
- 8. programi po ciljih: izguba kalorij, trening, vzdržljivost
- 9. Način cilja: čas, razdalja

- 10. Razdalja
- 11. tempo
- 12. hitrost, ki jo z dolgim pritiskom nastavite v stopnjah po 0,1 km/h in 0,5 km/h.
- 13. bližnjice za hitrost
- 14. Vzdrževanje tekalne steze
- 15. zaznan senzor srca
- 16. zaznana aplikacija v praksi
- 17. tekalna steza je povezana z omrežjem Wifi

ZAGON

1. Priključite napajalni kabel.
2. Stikalo ob napajalnem kablu obrnite v položaj |.
3. Postavite se na podnožje tekalne steze.
4. Sponko varnostnega ključa si pripnite na oblačila.
5. Ključ vstavite v za to predvideno odprtino na konzoli.
6. Prikazovalnik se bo vklopil in prikazal »GO« (začnite).
7. Steza je pripravljena za uporabo!

HITER ZAČETEK VADBE

Način hitrega zagona vam omogoča vadbo brez določenega programa, pri čemer sami določate hitrost in trajanje vadbe. Pritisnite in vadba se bo samodejno začela pri hitrosti 1 km/h in 0 % naklonu.

PROGRAMI

Tekalna steza RUN500 ima 30 prednastavljenih programov z izmenično hitrostjo in naklonom. Podrobne programske profile najdete na začetku tega priložnika.

- 10 programov »CALORIES BURN« (poraba kalorij) za izgubo maščobe med vadbo ali po njej.
- 10 programov »TRAINING« (training) za izboljšanje vaše aerobne moči, razvoj vaše sposobnosti, da bi bili močnejši.
- 10 programov »ENDURANCE« (moč) za izboljšanje aerobne zmogljivosti in vzdržljivosti.

Programi so razdeljeni na več segmentov. Vsak segment ima nastavljen hitrost in naklon. Opozorilo! Dva zaporedna segmenta imata lahko enake nastavitve. Hitrost in naklon lahko prilagodite kadar koli, pred začetkom programa ali med vadbo.

Tekalna steza ima tudi način TARGET (cilj) , ki vam omogoča, da nastavite ČAS in RAZDALJO cilja za vašo vadbo. V tem primeru izberete hitrost in naklon, da dosežete svoj cilj.

IZBIRA PROMGRAMOV

Ko je vaša tekalna steza zaustavljena, lahko na začetnem zaslonu »GO« izberete le en program. S pomočjo primerne gumba izberite svoj cilj. Na zaslonu se prikažejo številka programa, skupni čas programa, največja hitrost in največji naklon za ta program. Za spremembo številke programa večkrat pritisnite na isti gumb, dokler ne najdete programa, ki vam ustreza.

S SPEED CONTROL (nadzor hitrosti) nastavite največjo hitrost izbranega programa, s SLOPE CONTROL (nadzor naklona) pa največji naklon izbranega programa. Te nove nastavitve bodo vpeljane sorazmerno s celotnim programom.

Za začetek programa pritisnite gumb . Za izhod iz menija programov in vrnitev na začetni zaslon pritisnite na tipko .

Ob koncu vsakega programa tekalna steza ponudi 2 minuti časa za regeneracijo in se po končani vadbi samodejno izklopi.

NAČIN CILJA:

Z gumbom lahko izberete ciljni čas ali razdaljo. Z gumboma + in - prikazite vrednost, ki jo želite doseči, in nato z gumbom začnete sejo. Hitrost in naklon nastavite ročno. Tekalna steza se po dveh minutah regeneracije ustavi, ko se seansa konča.

ZDRUŽLJIVOST Z APLIKACIJO DOMYOS E-CONNECTED

Stezo 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 podlogo in telefonom se vzpostavi v aplikaciji. Združljive aplikacije vam omogočajo, da v skladu s svojimi cilji popestrite seanse in ohranite motivacijo skozi čas. Zaradi samodejne sinhronizacije so vaše seje zabeležene in v skupni rabi.

Gumb  se prižge, ko je konzola povezana z vadbno aplikacijo.

TEKALNA STEZA S POVEZAVO WIFI

Tekalna steza RUN500 se lahko prek aplikacije Domyos E Connected poveže z WIFI na kraju vadbe. To funkcijo lahko v aplikaciji kadar koli aktivirate ali deaktivirate. Gumb  se prižge, ko je tekalna steza priključena.

Če tekalno stezo RUN500 povežete z omrežjem wifi, lahko samodejno prejmete posodobitve izdelka in shranite vse svoje seje v aplikacijo Domyos E Connected, ne da bi vam bilo treba za vsako sejo povezati aplikacijo.

SRČNI UTRIP

Tekalna steza RUN500 je opremljena s sprejemnikom Bluetooth, ki je združljiv s katerim koli nekodiranim pasom za merjenje srčnega utripa Bluetooth. Če želite izvedeti, kateri izdelki Decathlon so združljivi, obiščite naše spletno mesto za podporo. Naprava samodejno zazna pas in na zaslonu konzole se prikaže srčni utrip, v utripih na minuto. Ta ukrep je indikacija in nikakor ne zdravstveno jamstvo. Posvetujte se z zdravstvenim delavcem ali strokovnjakom za fitness za individualne nasvete glede na vaše cilje.

Gumb  se prižge, ko je konzola povezana z vadbno aplikacijo.

DALJINSKI UPRAVLJANIK






Tekalna steza RUN500 je opremljena z daljinskim upravljalnikom, s katerim lahko med vadbo prilagajate hitrost in naklon tekalne steze. Za varno vadbo mora daljinski upravljalnik ostati pritrjen na konzolo ali izključno v roki osebe, ki uporablja tekalno stezo.

Daljinski upravljalnik mora biti vedno nedosegljiv otrokom, ne glede na to, ali je tekalna steza vklopljena ali izklopljena.

Svetlobni krog okoli daljinskega upravljalnika svetli, ko je daljinski upravljalnik povezan s konzolo (Bluetooth), in ne svetli, ko daljinski upravljalnik ni povezan s konzolo.

Če želite daljinski upravljalnik seznaniti s konzolo, nekaj sekund hkrati pritisnite gumba + in - na daljinskem upravljalniku. Zvočni signal in osvetlitev kroga pomenita, da je daljinski upravljalnik povezan s konzolo in pripravljen za uporabo.

UPORABNIŠKE NASTAVITVE

1. Ko je varnostni ključ odstranjen, pritisnite in 3 sekunde držite gumba  in +.
2. Prikaže se zaslon za SOUND (zvok) in z gumboma + in - lahko prilagodite glasnost zvočnih signalov.
3. Za prehod na naslednji zaslon pritisnite .
4. Prikaže se zaslon UNIT in z gumboma + in - lahko izberete KM ali MI.
5. Za prehod na naslednji zaslon pritisnite .
6. Na zaslonu za TIME (čas) je prikazan skupni čas uporabe tekalne steze.
7. Za prehod na naslednji zaslon pritisnite .
8. Na zaslonu za DIST (razdalja) je prikazana celotna razdalja, ki ste jo prehodili na tekalni stezi.*
9. Za izhod iz menija NASTAVITEV kadar koli pritisnite .

VADBA NA VAŠI TEKALNI STEZI

Redno vzdrževanje tekalne steze je nujno za zagotavljanje optimalnega delovanja in dolge življenjske dobe. Preberite in upoštevajte spodnja navodila. Če tekalne steze ne vzdržujete v skladu z navodili, lahko pride do prekomerne obrabe tekalne steze in trajnih poškodb. Pred vzdrževanjem ali servisiranjem tekalne steze izklopite vse električne priključke. V primeru morebitnih vprašanj se obrnite na trgovino Domyos ali obiščite spletno stran Domyos.com.

PO VSAKI UPORABI

Izklopite napajalni kabel. Preglejte in po potrebi privijte 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.

OČISTITE SVOJO TEKALNO STEZO

- Prah in znoj lahko hitro poškodujeta vašo tekalno stezo. Priporočljivo je, da ste pozorni na čiščenje tekalne steze po vsaki uporabi.
- Izklopite tekalno stezo iz električnega omrežja.
- Na 100-odstotno bombažno krpo nanesite majhno količino blagega univerzalnega čistila ter odstranite prah in madeže z ročajev, stojal, podnožja, okvirja in pokrova motorja.
- Pod mirilnim pasom ne uporabljajte nobenega čistila.
- Na 100-odstotno bombažno krpo nanesite majhno količino blagega univerzalnega čistila in obrišite konzolo in zaslon. Ne pršite čistil neposredno na tekalno stezo in ne uporabljajte čistil na osnovi amoniaka ali kislin.
- Prepričajte se, da je tekalna steza centrirana in pravilno napeta. Če je, ne izvajajte nobenih nastavitvev. Če jo je treba prilagoditi, glejte spodnji opis.

PRIKAŽE SE INDIKATOR ZA SERVIS


Vsakih 200 km (125 milj) tekalna steza prikaže gumb , takrat je treba opraviti vzdrževanje vaše tekalne steze: mazanje, zategovanje vijakov ... Vse nasvete za vzdrževanje najdete na našem spletnem mestu.

Če želite odstraniti gumb , pri vstavljenem varnostnem ključu za 5 sekund hkrati pritisnite tipki STOP and +.

PRIPOMOČEK ZA NASTAVITEV NAPETOSTI JERMENA

Vaša tekalna steza je opremljena s programom za nastavitve napetosti jermena. Ta program na zaslonu prikaže vrednost, ki jo lahko spremenite z obračanjem vijakov za nastavitve napetosti jermena.

Za dostop do načina pomoči izvedite naslednje korake:

- Izvlecite varnostni ključ
- Hkrati pritisnite tipki START/PAUSE in STOP ter ju držite 3 sekunde.
- Dvojno zvočno opozorilo vas bo obvestilo, da se nahajate v načinu nastavitvev.
- Tekalna steza naj deluje brez uporabnika na njej. Za zagon steze v načinu pomoči pritisnite  v načinu, nato pa vstavite varnostni ključ.
- Tekalna steza se bo zdaj zagnala in začela naraščati do hitrosti 5,0 km/h.



- Vrednost, ki jo je treba doseči za optimalno prilagoditev brez uporabnika na traku in pri hitrosti 8,0 km/h, mora biti med 1,36 in 1,48* (hladno).
- Tukaj je opisan način spreminjanja te vrednosti.



- Če je vrednost na zaslonu nižja, morate zategniti trak. Zato morate zategniti 2 vijaka valja na vsaki strani enako in v smeri urinega kazalca.
- Če je vrednost višja, morate sprostiti udarni trak. Zato morate zategniti 2 vijaka valja na vsaki strani enako in v smeri urinega kazalca.

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

MAZANJE DESKE

Pomembno je, da tekalno stezo podmažete, da zmanjšate trenje med tekalnim trakom in ogrodjem. Mazanje ni potrebno, če so na notranji strani tekalnega traku ali na plošči (mokra in rahlo masna površina) sledi silikona.

Izklopite tekalno stezo iz električnega omrežja.

Dvignite robove tekalne steze in notranjost tekalne steze premažite z 5-10 ml silikona*.

Priključite tekalno stezo na napajanje.

Tekalno stezo vklopite za 10-20 sekund s hitrostjo 4 km/h (2,5 mph).

Steza je pripravljena za uporabo!

* Previdno, prevelika količina silikona lahko ovira pravilno delovanje tekalne steze (nevarnost zdrsa). Za nakup maziva se obrnite na lokalno trgovino DECATHLON ali obiščite www.decathlon.com.



CENTRIRANJE TEKALNI PASU

• Tekalna steza ni centrirana.

Poiščite barvne oznake na zadnji strani tekalne steze. Če vidite rdečo barvo, morate trak ponovno centrirati. Tako boste ohranili trak tekalne steze in preprečili nepričakovane zaustavitve.

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

• Če je trak nagnjen v levo:

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

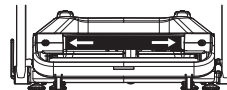
• Če je trak nagnjen v desno:

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

Pušite trak delovati 1 do 2 minuti in po potrebi ponovite postopek. Pazite, da trak ni preveč napet.

• Tekalni trak se med tekom zaklene

Tekalni trak je potrošni del, ki sčasoma izgubi svojo napetost. Ponovno ga zategnite takoj, ko začne zdrsavati (občutek spolzkega površja, hitrost se spreminja). Oba nastavitvena vijaka zavrtite za pol obrata v smeri urinih kazalcev. Po potrebi ponovite postopek, vendar pazite, da traku ne napnete preveč. Napetost traka je ustrezna, če lahko strani na vsaki strani dvignete rob za 2 do 3 centimetre.



ODPRAVLJANJE TEŽAV

Med uporabo se tekalna steza ne prižge ali ugasne:

- 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 | . Preverite varovalko.

Tekalna steza povzroča hrup:

- Hrup zaradi trenja: Preverite, ali je tekalni trak pravilno centriran (trak se ne sme drgniti ob straneh).
- Škripajoči zvok: Preglejte in po potrebi privijte vse zunanje dele tekalne steze.
- Vendar so nekateri zvoki povezani z uporabo. Lahko so posledica drgnjenja čevljev ob tekalni trak ali toplotnega tesnjenja tekalnega traku z valji.

Če se domača varovalka pregori, medtem ko uporabljam tekalno stezo:

- Preverite, ali je napajalni kabel priključen v stensko vtičnico in ni priključen prek naprave z več vtičnicami ali podaljška. Prepričajte se, da je na 16-ampersko varovalko priključena samo vaša tekalna steza.

NAPAKA V KODI

Napaka v kodi	Pojasnila	Pregledi
E1	Težava s komunikacijo med konzolo in nadzorno ploščo	<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. Prepričajte se, da je kabel konzole pravilno priključen na konzolo in nadzorno ploščo. Preverite, ali zatiči priključka kabla konzole niso upognjeni ali pretrgani. Preverite, da kabel konzole ni poškodovan, stisnjen ali prerezan pri montaži. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 6. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovan del (kabel, konzola ali nadzorno ploščo) je treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično pomoč.
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"> Kontrolno ploščo je treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično pomoč.
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"> Poškodovan del (motor ali kontrolno ploščo) je treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično pomoč.
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, da tekalna steza ni priključena na podaljšek ali napajalni trak, temveč je priključena neposredno na 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"> Poškodovan del (kontrolna ploščica) mora biti zamenjana. Kontaktirajte tehnično pomoč.
E11	Pregrevanje kontrolne 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"> Preverite, da tekalna steza ni postavljena v prevroče okolje (veranda, za oknom itd.). Temperatura tekalne steze se mora znižati. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 3. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovan del (kontrolna ploščica) mora biti zamenjan. Kontaktirajte tehnično pomoč.
E12	Težava z nagibnim motorjem	<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, da tekalna steza ni postavljena v prevroče okolje (veranda, za oknom itd.). Temperatura tekalne steze se mora znižati. Možno je tudi, da je bil nagibni motor prekomerno uporabljen. Nagibni motor naj se ohladi. Preverite, ali so kabli nagibnega motorja varno povezani z nadzorno ploščo. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 5. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovan del (nagibni motor ali kontrolno ploščo) je treba zamenjati. Kontaktirajte tehnično pomoč.
E14	Težava z nagibnim motorjem	<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 nagibnega motorja varno povezani z nadzorno ploščo. <p>Če se težava ponavlja, pojdite na 3. korak.</p> <ol style="list-style-type: none"> Poškodovan del (nagibni motor) mora biti zamenjan. Kontaktirajte tehnično pomoč.

DOMYOS ürünü seçtiniz; bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. Başlangıç seviyesinde veya ileri düzey atlet, Domyos formda kalmanız ve fiziksel kondisyonunuzu daha iyi hale getirmeniz için yanınızdayız. Ekiplerimiz daima, sizin için en iyi ürünleri tasarlamaya çalışmaktadır. Ancak herhangi bir yorumunuz, öneriniz veya sorunuz olursa, decathlon.com web sitemizde hizmetinizdeyiz. Gerekirse egzersiz tüyoları ve yardım da bulabilirsiniz. Keyifli antrenmanlar dileyer ve bu Domyos ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

TANITIM

Koşu bandında yürümek veya koşmak, başlangıç düzeyinden deneyimli atletlere kadar herkes için kapsamlı bir kalp ve kas çalışması sunar. Bu sporun faydaları şunlardır:

- Nefes alma ve kardiyovasküler sistemi düzenleme
- Uygun egzersizlerle vücudu eski haline getirme
- Form koruma
- Uygun beslenme düzeni ile yapıldığında zayıflama

TEKNİK ÖZELLİKLER

- RUN500 koşu bandı, haftada 10 saate kadar evde koşu yapmaya yönelik tasarlanmıştır. (HC kullanım sınıfı)
- Koşu bandı, 1km/saat hızda başlar ve yürüyüş ve koşu için 16km/saate kadar çıkabilir.
- Bant, eforu artırmak ve daha fazla kalori yakılmasını sağlamak için %10'a kadar çıkabilen motorlu eğim sistemi ile donatılmıştır. Koşu zemini, kullanım kolaylığı için 45cm genişliğinde ve 130cm uzunluğundadır.
- Konsolda, 6 görüntüleme fonksiyonu vardır: süre, mesafe, kalori, hız, tempo, eğim ve ölçüm aleti ile eşleştirildiğinde kalp atış hızı.
- Konsolda önceden kaydedilmiş 30 program, 3 kategoriye ayrılmıştır: 10 "kalori kaybı" programı, 10 "dayanıklılık" programı ve 10 "egzersiz" programı.
- RUN500 koşu bandı, daha fazla içerik, kendi seansınızı oluşturmak, antrenmanlarınızı kaydetmek ve takip etmek için, Bluetooth aracılığıyla Domyos E Connected uygulamasına bağlanabilir.
- Domyos E Connected uygulaması, cep telefonları ve tabletlere ücretsiz indirilebilir.
- RUN500 koşu bandı aynı zamanda, farklı antrenmanlar denemek ve zaman içinde motivasyonunuzu korumak için Bluetooth aracılığıyla, Kinomap gibi ortağımız olan diğer uygulamalarla kullanılabilir.
- RUN500 koşu bandı, Domyos E Connected uygulaması aracılığıyla egzersiz yaptığınız yerde WIFI'ya bağlanabilir.
- Tablet bölümünün sağındaki USB girişi ile seansınız sırasında telefonunuzu veya tabletinizi şarj edebilirsiniz.
- Koşu bandının elektrik tüketimi, 10km/saat hızda koşan 90 kg bir kullanıcı için, 580 ila 610 watt arasında değişiklik gösterebilir.
- Konsolun 1 m. üzerinde ve zeminin 1,60 m. üzerinde ölçülen ses basıncı, kullanıcı yokken, maksimum 16 km/saat hızda 57dBA'dir. Boş çalışırken yayılan ses düzeyi, yük ile çalışırken yayılan ses düzeyinden daha azdır.

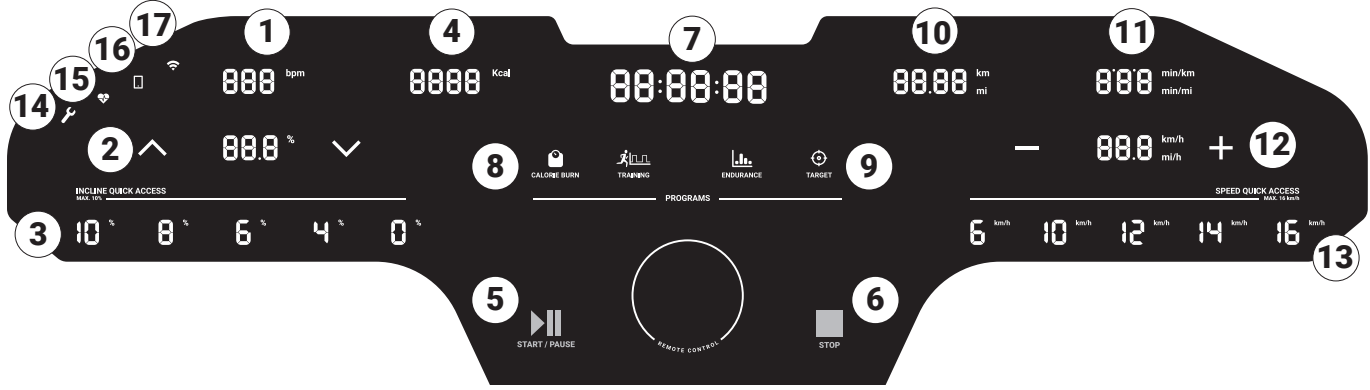
KONSOLUN İŞLEYİŞİ

RUN500 dokunmatik ekranlı konsol, arkadan aydınlatmalı LED gösterge, telefon ve tablet bölmesi, USB şarj girişi ve uygun nabız monitörüne ve fitness uygulamalarına bağlanmak için Bluetooth sensörlerine sahiptir.

Tablet bölümünün sağındaki USB girişi ile seansınız sırasında telefonunuzu veya tabletinizi şarj edebilirsiniz.

Koşu bandının elektrik tüketimi, 10km/saat hızda koşan 90 kg bir kullanıcı için, 580 ila 610 watt arasında değişiklik gösterebilir.

Konsolun 1 m. üzerinde ve zeminin 1,60 m. üzerinde ölçülen ses basıncı, kullanıcı yokken, maksimum 16 km/saat hızda 57dBA'dir. Boş çalışırken yayılan ses düzeyi, yük ile çalışırken yayılan ses düzeyinden daha azdır.



sensör bluetooth aracılığıyla konsola bağlı kalp atış göstergesi	1	10	Mesafe
eğim, %0,5 artışla ayarlama	2	11	tempo
eğim için kısayol	3	12	hız, 0,1 km/saat ve uzun basıldığında 0,5km/saat artışlarla ayarlanabilir.
yakılan tahmini kalori	4	13	hız için kısayol
başlat/duraklat	5	14	koşu bandının bakımı
durdur	6	15	kalp sensörü tespit edildi
sürmekte olan veya kalan seans süresi	7	16	egzersiz uygulaması tespit edildi
hedefe göre program: kalori yakma, egzersiz, dayanıklılık	8	17	koşu bandı, Wifi ağına bağlandı
hedef modu: süre, mesafe	9		

BAŞLAT

- Elektrik kablosunu fişe takın.
- Elektrik kablosunun yanındaki düğmeyi | konumuna getirin.
- Ayaklarınızı koşu bandındaki ayak dayama yerine yerleştirin.
- Güvenlik anahtarının klipsini kıyafetinize iliştirin.
- Güvenlik anahtarını konsolda kendisi için ayrılmış yere yerleştirin.
- Göstergenizi açılacak ve GO görüntülenecektir.
- Koşu bandınız kullanıma hazırdır!

QUICK START

Hızlı başlatma modu ile, özel bir program takip etmeden hızı ve süreyi kendiniz ayarlayarak çalışma yapabilirsiniz. ►► tuşuna bastığınızda egzersiz otomatik olarak 1km/saat hızda ve %0 eğimde başlayacaktır.

PROGRAMLAR

RUN500 koşu bandı, farklı hız ve eğimlerde, önceden kaydedilmiş 30 program sunar. Ayrıntılı program profillerini bu kitapçığın başında bulabilirsiniz.

- 10 "CALORIES BURN" programı, egzersiz sırasında veya sonrasında yağ kaybı için
- 10 "TRAINING" programı, aerobik gücünüzü artırmak, daha uzun süre, daha güçlü olma kapasitenizi geliştirmek için
- 10 "ENDURANCE" programı, aerobik kapasitenizi çalıştırmak ve temel dayanıklılığınızı yükseltmek için

Programlar birkaç bölüme ayrılmıştır. Her bölüm; süre, hız ve eğim ayarına karşılık gelir. Dikkat, birbirini takip eden iki bölüm, aynı ayarlara sahip olabilir. Programı başlatmadan önce veya seans sırasında istediğiniz zaman, hızı ve eğimi ayarlayabilirsiniz

Koşu bandında, seansınız için SÜRE veya MESAFE hedefi seçmenizi sağlayan bir TARGET modu vardır. Bu durumda, hedefinize ulaşmak için hızı ve eğimi seçin.

PROGRAM SEÇİMİ

Yalnızca koşu bandınız kapalı durumda ve "GO" ana sayfa ekranında ise bir program seçebilirsiniz. Uygun gelen tuşuna basarak hedefinizi seçin. Gösterge, seçilen program için program numarasını, toplam program süresini, maksimum hızı ve maksimum eğimi gösterir. Aynı tuşa tekrar basarak program sayıları arasında gezinebilir ve istediğinizi bulabilirsiniz.

SPEED CONTROL, seçilen programın maksimum hızını ayarlar, SLOPE CONTROL ise, seçilen programın maksimum eğimini ayarlar. Bu yeni veri, programın tamamına oransal olarak uygulanır.

Programı başlatmak için ►► tuşuna basın. Program menüsünden çıkmak ve ana ekrana dönmek için ►► tuşuna basın.


Her programın sonunda koşu bandı, 2 dakikalık soğuma süresi verir; sonrasında seans tamamlandığında otomatik olarak kapanır.

HEDEF MODU:


►► tuşu ile, süre veya mesafe hedefi seçebilirsiniz. + ve - tuşları ile, ulaşılacak değeri görüntüleyin ve seans başlatmak için ►► tuşuna basın. Hızı ve eğimi elle ayarlayın. Koşu bandı, iki dakikalık soğuma sonrasında seans bittiğinde durur.

DOMYOS E-CONNECTED UYGULAMASI İLE UYUM

Koşu bandını Bluetooth aracılığıyla, tablet ve cep telefonu üzerinde mevcut Domyos E-Connected uygulamasına ve ortak çalıştığımız diğer uygulamalara bağlayabilirsiniz. Mat ve telefon arasındaki Bluetooth bağlantısı uygulama üzerinden yapılır. Bağlanabilir uygulamalar sayesinde, hedeflerinize göre seanslarınızı çeşitlendirebilir ve zaman içinde motivasyonunuzu koruyabilirsiniz. Otomatik senkronizasyon sayesinde, seanslarınızı kaydedilir ve paylaşılır.


Konsol, bir egzersiz uygulamasına bağlıyken  tuşu yanar.

WIFI BAĞLANTILI KOŞU BANDI

RUN500 koşu bandı, Domyos E Connected uygulaması aracılığıyla egzersiz yaptığınız yerde WIFI ağına bağlanabilir. Bu özellik, uygulama üzerinden istenildiği zaman açılabilir veya kapatılabilir. Koşu bandı, bağlantı halindeyken  tuşu yanar. RUN500 koşu bandı wifi'ye bağlandığında otomatik olarak ürün güncellemesi alırsınız ve her seans için uygulamayı bağlamaya gerek duymadan tüm seanslarınızı Domyos E Connected uygulamasına kaydedebilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI

RUN500 koşu bandı, Bluetooth kodlanmamış her nabız ölçer kemer ili uyumlu bir Bluetooth alıcısı ile donatılmıştır. Hangi Decathlon ürünü ile uyumlu olduğunu öğrenmek için yardım sitemizi ziyaret edin. Sensör, koşu bandı tarafından otomatik olarak tespit edilir ve dakika başına kalp atışı ile nabız hızı konsol ekranında görüntülenir. Bu ölçüm bilgi amaçlıdır, kesinlikle tıbbi bir teşhis niteliği taşımaz. Hedeflerinize göre kişisel tavsiye almak için bir sağlık çalışanına veya bir fitness eğitime danışın.

Konsol, kalp atış sensörüne bağlıyken  tuşu yanar.

UZAKTAN KUMANDA






RUN500 koşu bandı, seans sırasında koşu bandının hızını ve eğimini ayarlamayı sağlayan uzaktan kumanda ile donatılmıştır. Güvenli biçimde egzersiz yapmak için, uzaktan kumanda konsola mknatısla tutturulmuş veya koşu bandını kullanan kişinin elinde olmalıdır.

Uzaktan kumanda, koşu bandı açık da olsa kapalı da olsa her zaman çocukların ulaşamayacağı yerde saklanmalıdır.

Uzaktan kumandanın etrafındaki ışık çemberi, uzaktan kumanda konsola (Bluetooth) bağlıyken yanar; konsola bağlı olmadığında sönmüştür.

Kumandayı konsola eşleştirmek için kumandadaki + ve - tuşlarına aynı anda birkaç saniye basın. Bip sesi ve ışık çemberinin yanması, kumandanın konsola bağlandığını ve kullanıma hazır olduğunu gösterir.

KULLANICI KONFIGÜRASYONU

1. Güvenlik anahtarını çıkartıldıktan sonra aynı anda  ve + tuşlarına 3 saniye basılı tutun.
2. SOUND ekranı açılır ve + ve - tuşları ile bip seslerini yükseltip azaltabilirsiniz.
3. Sonraki ekrana geçmek için  tuşuna basın
4. UNIT ekranı açılır ve + ve - tuşları ile KM veya MI seçebilirsiniz.
5. Sonraki ekrana geçmek için  tuşuna basın
6. TIME ekranı, koşu bandının kullanımda olduğu toplam süreyi gösterir
7. Sonraki ekrana geçmek için  tuşuna basın
8. DIST ekranı, koşu bandında yürüdüğünüz toplam mesafeyi gösterir*
9. İsteddiğiniz zaman KURULUM menüsünden çıkmak için  tuşuna basın

KOŞU BANDININ BAKIMI

İdeal performans vermesi ve uzun ömürlü olması için koşu bandına düzenli olarak bakım uygulamamız önemlidir. Lütfen aşağıdaki talimatları uygulayın. Belirtildiği şekilde koşu bandına bakım yapılması, bantta aşırı yıpranma ve aşınmaya ve kalıcı hasara yol açabilir. Tüm bakım işlemleri öncesinde koşu bandını elektrikten çekin. Bir sorunuzu olması halinde yerel Decathlon mağazası ile iletişime geçin veya decathlon.com adresini ziyaret edin.


HER KULLANIMDAN SONRA


Elektrik kablosunu prizden çekin. Koşu bandının tüm harici parçalarını düzgün biçimde inceleyin ve sıkın. Yıpranmış veya hasar görmüş parçalar, derhal değiştirilmeli veya onarıncaya kadar koşu bandı kullanılmamalıdır. Koşu bandı bakımı ve tamiri için yalnızca üreticinin tedarik ettiği veya onayladığı parçalar kullanılmalıdır.

KOŞU BANDININ TEMİZLENMESİ

- Toz ve ter koşu bandına kısa sürede zarar verebilir. Her kullanımdan sonra koşu bandını temizlemeye özen göstermeniz tavsiye edilir.
- Koşu bandını kapatın ve prizden çekin.
- %100 pamuklu bir bez az miktarda çok amaçlı hafif bir temizleyici dökün ve tutunma kolları, dikmeleri, ayak koyma platformları, gövde ve motor kapağından toz ve lekeleri silin.
- Bandın altı için herhangi bir temizleyici kullanmayın.
- %100 pamuklu bir bez az miktarda çok amaçlı hafif bir temizleyici dökün ve konsolu ve ekranı silin. Temizleyici doğrudan koşu bandına püskürtmeyin ve amonyak veya asit bazlı temizleyiciler kullanmayın.
- Koşu bandının ortalanmış ve doğru gerginlikte olduğundan emin olun. Her şey doğruysa ayar yapmayın. Ayar gerekiyorsa aşağıdaki açıklamaları inceleyin.

SERVİS İŞİĞİ YANIYOR


Her 200 km'de (125 miles) koşu bandında  görüntülenir; bu durumda koşu bandına bakım yapılması gerekir: yağlama, vidaların sıkıştırılması... Tüm bakım tavsiyelerini internet sitemizde bulabilirsiniz.

 tuşunu kapamak için güvenlik anahtarını takın STOP ve + tuşlarına aynı anda 5 saniye basın.

BANT GERME AYARI YARDIMI

Koşu bandı, bant germe ayarı programı ile donatılmıştır. Bu program ile ekranda, bant germe ayarı vidalarını döndürerek değiştirebileceğiniz bir değer görüntülenir.

Yardım modunu açmak için aşağıdaki etapları uygulayın:

- Güvenlik anahtarını çıkarın
- START/PAUSE ve STOP tuşlarına aynı anda 3 saniye basılı tutun.
- İki bip sesi düzenleme moduna girdiğinizi bildirir.
- Koşu bandı, üzerinde kullanıcı olmadan çalışır vaziyette olmalıdır. Koşu bandını Yardım Modunda başlatmak için, bu moddayken  tuşuna basın ve güvenlik anahtarını takın.
- Koşu bandı, 5 km/h.'e kadar çıkarak başlayacaktır.



• Kullanıcı olmadan ve 5km/saat hızda ideal ayar için ulaşılacak değer, 1,36 ve 1,48° (soğuk) olmalıdır.

• **Bu değer şu şekilde değiştirilebilir**



- Ekrandaki değer daha düşük ise, bantı germelisiniz. Merdanenin 2 vidasını, her iki tarafta da aynı şekilde ve saat yönünde sıkıştırın.
- Ekrandaki değer daha yüksek ise, bantı gevşetmelisiniz. 2 arka vida, her iki tarafta da aynı şekilde ve saat yönünün tersinde gevşetilmelidir.

Yardım modundan istediğiniz zaman çıkmak için  tuşuna basın.

TAHTANIN YAĞLANMASI

Koşu yüzeyi ve tahta arasındaki sürtünmeyi sınırlamak için koşu bandını yağlamamız tavsiye edilir. Koşu yüzeyi veya tahta içinde silikon izleri varsa (ıslak ve hafif yağlı yüzey) yağlama gerekli değildir.

Koşu bandını kapatın ve prizden çekin.

Koşu bandının kenarlarını kaldırın ve koşu bandının içini 5-10ml silikon* ile kaplayın.

Koşu bandını yeniden prize takın.

Koşu bandını 4 km/saat (2,5 mph) hızda 10-20 saniye çalıştırın.

Bandınız kullanıma hazırdır!

* Dikkatli olun, aşırı silikon kullanımı, koşu bandının yanlış çalışmasına yol açabilir (kayma riski). Yağ satın almak için yerel DECATHLON mağazası ile iletişime geçin veya www.decathlon.com adresini ziyaret edin.



BANDIN YAĞLANMASI

• Bant, ortada durmuyor

Koşu bandının arkasındaki renkli işaretlere bakın. Kırmızı görüyorsanız, bandın ortalanması gerekir. Bu şekilde koşu bandı korunmuş ve beklenmedik durmalar önlenmiş olur.

Koşu bandını 4km/saat (2,5 mph) hızda çalıştırın ve aletin arkasında durun.

• Bant, sola kaymışsa

Sol ayar vidasını saat yönünde yarım tur çevirin.

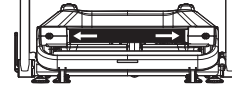
• Bant, sağa kaymışsa

Sağ ayar vidasını saat yönünde yarım tur çevirin.

Bandı 1-2 dakika çalıştırın ve gerekirse tekrar edin. Bandı aşırı gerilmemelidir.

• Bant koşarken kilitleniyor

Bant, zaman içinde gevşeyen, yıpranan bir parçadır. Kaymaya başladığında hemen gerin (kayma hissi, hızda sarsıntı). 2 ayar vidasını saat yönünde yarım tur çevirin. İşlemi gerekirse yeniden tekrarlayın; ancak aşırı germemeye dikkat edin. Kenarlarını her iki taraftan 2-3 cm kaldırılabiliyorsanız bant doğru gerginlikte demektir.



SORUN GİDERME

Koşu bandı kullanım sırasında açılmıyor veya kapanmıyor:

- Elektrik kablosunun çalışan 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 | konumunda olduğunu kontrol edin. Sigortaları kontrol edin.

Koşu bandı ses çıkıyor:

- Sürtünme sesi: Koşu bandının doğru ortalanmış olduğunu kontrol edin (bant, kenarlara sürtünmemelidir).
- Gıcırdama sesi: Gerekirse koşu bandının tüm harici parçalarını inceleyin ve sıkın.
- Bununla beraber, bazı sesler kullanımdan kaynaklanır. Ayakkabılarınızın bantta sürtünmesinden veya bandın ısıyla merdanelere yapışmasından kaynaklanabilir.

Koşu bandını kullanırken sigorta atarsa:

- Elektrik kablosunun, arada çoklu priz veya uzatma kablosu olmadan doğrudan duvar prizine takılı olduğunu kontrol edin. Koşu bandının yalnızca 16 amp sigortaya takılı olduğundan emin olun.

HATA KODU

Hata kodu	Açıklamalar	Denetimeler
E1	Konsol ve kontrol paneli arasında iletişim sorunu	<ol style="list-style-type: none">1. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını bir dakika kapatın ve sonra tekrar açın. <p>Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını kapatın ve fişten çekin.3. Konsol kablosunun konsola ve kontrol paneline doğru biçimde takılı olduğundan emin olun.4. Konsol kablosu konektörlerindeki PIN'lerin bükük veya kırık olmadığından emin olun.5. Konsol kablosunun kurulum sırasında hasarlı, ezilmiş veya kopmuş olmadığını kontrol edin. <p>Sorun devam ederse 6. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">6. Hasarlı parça (kablo, konsol veya kontrol paneli) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E4	Kontrol paneli emniyet rölesi hasarlı	<ol style="list-style-type: none">1. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını bir dakika kapatın ve sonra tekrar açın. <p>Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Kontrol paneli değiştirilmeli. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E5	Motor aşırı akım koruması	<ol style="list-style-type: none">1. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını bir dakika kapatın ve sonra tekrar açın. <p>Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Hasarlı parça (motor veya kontrol paneli) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E7	Evin elektrik şebekesinin aşırı gerilim veya düşük gerilim koruması	<ol style="list-style-type: none">1. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını bir dakika kapatın ve sonra tekrar açın. <p>Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Koşu bandının uzatma kablosuna veya çoklu prize değil, doğrudan toprak prize takılı olduğundan emin olun.3. Evinizdeki priz çıkışındaki gerilimin 135 VAC ile 279 VAC arasında olduğunu bir profesyonelle kontrol ettirin. <p>Sorun devam ederse 4. aşamaya geçin</p> <ol style="list-style-type: none">4. Hasarlı parça (kontrol paneli) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E11	Kontrol paneli aşırı ısınıyor	<ol style="list-style-type: none">1. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını bir dakika kapatın ve sonra tekrar açın. <p>Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Koşu bandının çok sıcak bir ortama (veranda, cumba penceresi vb.) yerleştirilmediğinden emin olun. Koşu bandının sıcaklığı düşmelidir. <p>Sorun devam ederse 3. aşamaya geçin</p> <ol style="list-style-type: none">3. Hasarlı parça (kontrol paneli) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.
E12	Eğimli motor sorunu	<ol style="list-style-type: none">1. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını bir dakika kapatın ve sonra tekrar açın. <p>Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Koşu bandının çok sıcak bir ortama (veranda, cumba penceresi vb.) yerleştirilmediğinden emin olun. Koşu bandının sıcaklığı düşmelidir.3. Eğimli motor aşırı kullanılmış da olabilir. Eğimli motorun soğumasını bekleyin.4. Eğimli motor kablolarının kontrol paneline güvenli biçimde takılı olduğunu kontrol edin. <p>Sorun devam ederse 5. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">5. Hasarlı parça (eğimli motor veya kontrol paneli) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin
E14	Eğimli motor sorunu	<ol style="list-style-type: none">1. Açma/Kapama düğmesi ile koşu bandını bir dakika kapatın ve sonra tekrar açın. <p>Sorun devam ederse 2. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">2. Eğimli motor kablolarının kontrol paneline güvenli biçimde takılı olduğundan emin olun. <p>Sorun devam ederse 3. aşamaya geçin.</p> <ol style="list-style-type: none">3. Hasarlı parça (eğimli motor) değiştirilmelidir. Teknik destek ekibiyle iletişime geçin.

Pasirinkote DOMYOS gaminį. Dekojame už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar esate pradedantysis, ar aukšto lygio sportininkas, DOMYOS yra jūsų sąjungininkas išlaikant fizinę formą ar gerinant fizinį pasirengimą. Mūsų komandos visada stengiasi sukurti geriausias jums skirtas gaminius. Tačiau, jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, galite juos pateikti mūsų svetainėje adresu decathlon.com. Taip pat joje pririnkus rasite mankštos patarimų ir sulauksite pagalbos. Linkime gerų treniruočių ir tikimės, kad šis DOMYOS gaminyje visiškai pateisins jūsų lūkesčius.

APRAŠYMAS

Mankštinantis, kai einama ar bėgama bėgimo takeliu, galima visapusiškai treniruoti širdį ir raumenis. Tokios treniruotės tinka tiek pradedančiajam, tiek patyrusiam sportininkui. Tokios mankštos pranašumai yra:

- geresnis kvėpavimas ir stipresnė širdies bei kraujagyslių sistema;
- fizinės formos išlaikymas;
- reabilitacija atliekant pritaikytus pratimus;
- svorio mažinimas derinant su pritaikyta dieta.

TECHNINĖS SPECIFIKACIJOS

- Bėgimo takelis RUN500 skirtas bėgti namuose iki 10 valandų per savaitę. (Naudojimo klasė: HC)
- Bėgimo takelis pradeda judėti 1 km/h greičiu ir gali įsibėgėti iki 16 km/h, kad galėtumėte eiti ir bėgti.
- Bėgimo takelyje yra variklinė nuolydžio sistema, tad jis gali pakilti iki 10 % kampo nuolydžio, kad jums reiktų labiau pasistengti ir sudegintumėte daugiau kalorijų. Bėgimo paviršius yra 45 cm pločio ir 130 cm ilgio, kad būtų patogiau naudoti.
- Valdymo pulte rodomos 6 funkcijos: laikas, atstumas, kalorijų kiekis, greitis, tempas, nuolydis ir pulso dažnis, kai naudojama kartu su matavimo prietaisu.
- Valdymo pulte iš anksto išsaugota 30 programų, kurios yra suskirstytos į 3 kategorijas: 10 „kalorijų deginimo“ programų, 10 „ištvėrmės“ programų ir 10 „treniruočių“ programų.
- Bėgimo takelis RUN500 „Bluetooth“ ryšiu yra suderinamas su programėle „Domyos E Connected“, kad būtų galima pasiekti daugiau turinio, kurti savo treniruotes, įrašyti ir stebėti treniruotes.
- Programėlę „Domyos E Connected“ išmaniuosiuose telefonuose ir planšetiniuose kompiuteriuose galima naudoti nemokamai.
- Be to, bėgimo takelis RUN500 „Bluetooth“ ryšiu yra suderinamas su kitomis partnerių programėlėmis, pvz., „Kinomap“, kad jūsų treniruotės būtų įvairesnės ir neprarastumėte motyvacijos.
- Bėgimo takelį RUN500 galima prijungti prie WIFI ryšio tinklo treniruotės vietoje naudojant programėlę „Domyos E Connected“.
- Naudojant dešinėje planšetinio kompiuterio laikiklio pusėje esantį USB prievadą, telefonas ar planšetinis kompiuteris bus įkrautas visos treniruotės metu.
- Bėgimo takelio energijos suvartojimas gali svyruoti nuo 580 vatų iki 610 vatų 90 kg sveriančiam naudotojui bėgant 10 km/h greičiu.
- Garso slėgio lygis, matuojant 1 m atstumu nuo valdymo pulto ir 1,60 m aukštyje virš žemės, yra 57 dBA, kai takelis veikia maksimaliu 16 km/h greičiu ir juo niekas nebėga. Tuščia eiga veikiančio takelio garso lygis yra mažesnis nei veikiančio su apkrova.

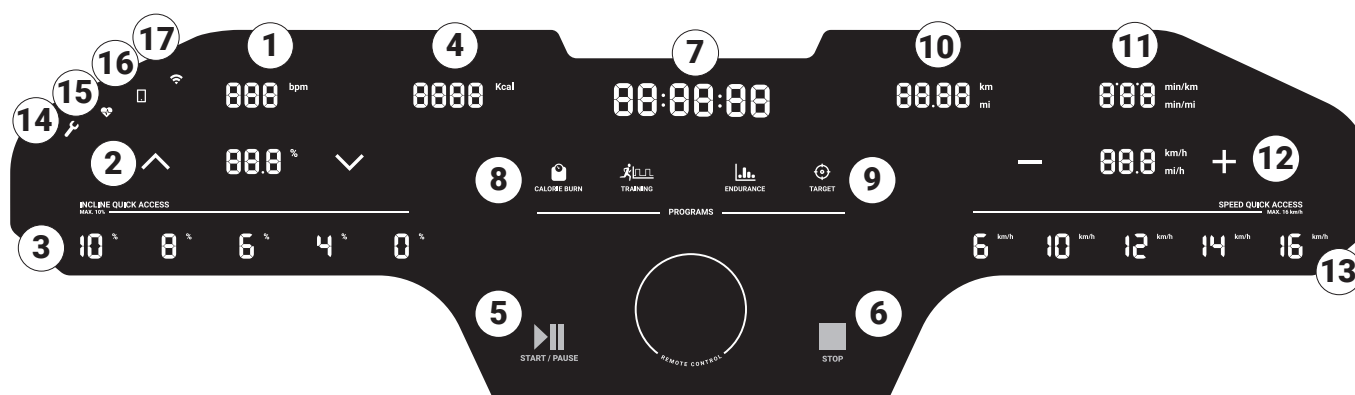
VALDYMO PULTO VEIKIMAS

RUN500 valdymo pulte su jutikliniu ekranu yra apšviestas LED ekranas, išmaniojo telefono ir planšetinio kompiuterio laikiklis, USB įkrovimo prievadas ir „Bluetooth“ jutikliai, skirti suderinamiems pulso dažnio matuokliams ir kūno rengybos programėlėms prijungti.

Planšetinio kompiuterio laikiklio dešinėje pusėje yra USB prievadas, skirtas telefonui ar planšetiniam kompiuteriui įkrauti treniruotės metu.

Bėgimo takelio energijos suvartojimas gali svyruoti nuo 580 vatų iki 610 vatų 90 kg sveriančiam naudotojui bėgant 10 km/h greičiu.

Garso slėgio lygis, matuojant 1 m atstumu nuo valdymo pulto ir 1,60 m aukštyje virš žemės, yra 57 dBA, kai takelis veikia maksimaliu 16 km/h greičiu ir juo niekas nebėga. Tuščia eiga veikiančio takelio garso lygis yra mažesnis nei veikiančio su apkrova.



rodomas pulso dažnis, kai jutiklis yra prijungtas prie valdymo pulto „Bluetooth“ ryšiu.

pasvirimas, reguliuojama kas 0,5 %

pasvirimo spartieji mygtukai

apskaičiuojamas sudegintų kalorijų kiekis

paleisti / pauzė

stabdyti

esamos treniruotės trukmė arba likusi treniruotės trukmė

programos pagal tikslą: kalorijų deginimas, treniruotė, ištvėrmė

tikslo režimas: laikas, atstumas

- 1 Atstumas
- 2 tempas
- 3 greitis reguliuojamas kas 0,1 km/h ir 0,5 km/h ilgiau palaikius nuspaustą mygtuką.
- 4 greičio spartieji mygtukai
- 5 bėgimo takelio priežiūra
- 6 nustatytas širdies jutiklis
- 7 nustatyta mankštos programėlė
- 8 bėgimo takelis prijungtas prie „Wifi“ ryšio tinklo
- 10 Atstumas
- 11 tempas
- 12 greitis reguliuojamas kas 0,1 km/h ir 0,5 km/h ilgiau palaikius nuspaustą mygtuką.
- 13 greičio spartieji mygtukai
- 14 bėgimo takelio priežiūra
- 15 nustatytas širdies jutiklis
- 16 nustatyta mankštos programėlė
- 17 bėgimo takelis prijungtas prie „Wifi“ ryšio tinklo

PRADŽIA

1. Prijunkite maitinimo laidą prie elektros tinklo.
2. Pasukite šalia maitinimo laido esantį jungiklį į padėtį |.
3. Atsistokite ant bėgimo takelio kojų atramų.
4. Prikabinkite saugos raktą spaustuką prie drabužių.
5. Įkiškite saugos raktą į saugos raktą angą valdymo pulte.
6. Ekranas įsijungs ir bus rodoma „GO“ (PIRMYN).
7. Bėgimo takelis paruoštas naudoti!

GREITA PRADŽIA

Naudojami greitos pradžios režimą, galite mankštintis nesilaikydami konkrečios programos, patys kontroliuodami greitį ir laiką. Paspauskite ir treniruotė automatiškai prasidės 1 km/val. greičiu ir 0 % nuolydžiu.

PROGRAMOS

Bėgimo takelyje RUN500 yra 30 iš anksto nustatytų programų su kintamu greičiu ir nuolydžiu. Išsamius programų profilius rasite šio vadovo pradžioje.

- 10 „CALORIES BURN“ (KALORIJŲ DEGINIMO) programų , skirtų riebalams deginti treniruotės metu arba po jos
- 10 „TRAINING“ (TRENIRUOTĖ) programų , aerobinei galiai stiprinti, didesnei ir ilgesnei jėgai lavinti.
- 10 „ENDURANCE“ (IŠTVĖRMĖ) programų , aerobiniam pajėgumui ir pagrindinei ištvėrmei stiprinti.

Programos skirstomos į kelis segmentus. Kiekvienam segmentui taikoma atitinkama laiko, greičio ir nuolydžio nuostata. Atminkite, kad dviejų iš eilės einančių segmentų nuostatos gali būti tokios pačios. Greitį ir nuolydį galite bet kada reguliuoti: tiek prieš paleisdami programą, tiek treniruotės metu.

Be to, bėgimo takelyje yra TARGET (TIKSLAS) režimas, kad galėtumėte nustatyti treniruotės TIME (LAIKAS) arba DISTANCE (ATSTUMAS) tikslą. Tokiu atveju pasirenkate greitį ir nuolydį tikslui pasiekti.

PROGRAMOS PASIRINKIMAS



Programą galite pasirinkti tik tada, kai bėgimo takelis išjungtas ir pagrindiniame ekrane rodoma „GO“ (PIRMYN). Pasirinkite tikslą spausdami atitinkamą mygtuką. Ekrane rodomas programos numeris, bendra programos trukmė, maksimalus greitis ir didžiausias tos programos nuolydis. Spauskite tą patį mygtuką pakartotinai, norėdami slinkti programų numerius ir rasti norimą.

Režimu SPEED CONTROL (GREIČIO VALDYMAS) reguliuojamas maksimalus pasirinktos programos greitis, o SLOPE CONTROL (NUOLYDŽIO VALDYMAS) – didžiausias pasirinktos programos nuolydis. Šie nauji duomenys bus taikomi proporcingai visai programai.

Paspauskite mygtuką , kad paleistumėte programą. Norėdami išėiti iš meniu „Programos“ ir grįžti į pradinį ekraną, paspauskite mygtuką .


Kiekvienos programos pabaigoje bėgimo takelis pasiūlo 2 minučių trukmės atsigavimo režimą, tada treniruotei pasibaigus automatiškai išsijungia.

TIKSLO REŽIMAS


Paspausdami mygtuką  galite pasirinkti laiko arba atstumo tikslą. Naudokite + ir - mygtukus, kad matytumėte norimą pasiekti vertę, tada spauskite , kad pradėtumėte treniruotę. Rankiniu būdu reguliuokite greitį ir nuolydį. Bėgimo takelis sustoja, kai baigiasi treniruotė ir praėjus dviem minutėms atsigavimo režimui.

SUDERINAMUMAS SU PROGRAMELE „DOMYOS E-CONNECTED“

Galite „Bluetooth“ ryšiu prijungti bėgimo takelį prie programėlės „Domyos E-Connected“ ir partnerių programėlių, veikiančių planšetiniuose kompiuteriuose ir išmaniuosiuose telefonuose. Takelio ir telefono „Bluetooth“ ryšys sukuriamas naudojant programėlę. Naudojami suderinamas programėles galite pajaminti treniruotes ir, bėgant laiku bei atsivėlgiant į tikslus, išlikti motyvuoti. Naudojant automatinį sinchronizavimą, treniruotės įrašomos ir bendrinamos.


Mygtukas  pradeda šviesti, kai valdymo pultas prijungiamas prie mankštos programėlės.

„WIFI“ RYŠIU PRIJUNGIAMAS BĖGIMO TAKELIS

Bėgimo takelį RUN500 galima prijungti prie mankštos vietos „Wi-Fi“ tinklo naudojant programėlę „Domyos E Connected“. Šią funkciją bet kada galima įjungti arba išjungti programėlėje. Mygtukas  pradeda šviesti prijungus bėgimo takelį. Prijungę bėgimo takelį RUN500 prie „Wi-Fi“ tinklo, galėsite automatiškai gauti gaminio naujinius ir išsaugoti visas treniruotes programėlėje „Domyos E Connected“, neprijungdami programėlės kiekvienos treniruotės metu.

PULSO DAŽNIS

Bėgimo takelyje RUN500 yra „Bluetooth“ imtuvas, suderinamas su bet kuriuo nekaduotu „Bluetooth“ pulso dažnio stebėjimo diržu. Norėdami sužinoti, kurie „Decathlon“ gaminiai yra suderinami, apsilankykite mūsų pagalbos svetainėje. Bėgimo takelis automatiškai aptinka jutiklį, o pulso dažnis (dūžiais per minutę) rodomas valdymo pulto ekrane. Šio matavimo rezultatai yra informacinio pobūdžio ir jokių būdu nėra medicininė informacija. Kreipkitės į sveikatos priežiūros specialistą arba į kūno rengybos specialistą asmeninių patarimų, grįstų jūsų tikslais.

Mygtukas  pradeda šviesti, kai valdymo pultas prijungiamas prie pulso dažnio jutiklio.

NUOTOLINIS VALDYMAS






Bėgimo takelyje RUN500 yra nuotolinio valdymo pultas, kuriuo galima reguliuoti bėgimo takelio greitį ir nuolydį treniruotės metu. Kad mankštintumėtės saugiai, nuotolinio valdymo pultas turi būti magnetu pritvirtintas prie valdymo pulto arba jį rankoje gali laikyti tik bėgimo takeliu besinaudojantis žmogus.

Nuotolinio valdymo pultas visada turi būti laikomas vaikams nepasiekiamoje vietoje, nesvarbu, ar bėgimo takelis įjungtas, ar išjungtas.

Aplink nuotolinio valdymo pultą esantis apšvietimo žiedas šviečia, kai nuotolinio valdymo pultas yra prijungtas prie valdymo pulto („Bluetooth“), ir išsijungia, kai nuotolinio valdymo pultas neprijungtas prie valdymo pulto.

Norėdami susieti nuotolinio valdymo pultą su valdymo pultu, vienu metu keletą sekundžių palaikykite paspaudę nuotolinio valdymo pulto mygtukus + ir -. Pyptelėjimas ir įjungtas žiedinis apšvietimas reiškia, kad nuotolinio valdymo pultas yra prijungtas prie valdymo pulto ir paruoštas naudoti.

NAUDOTOJO KONFIGURACIJA

- Ištraukite saugos raktą, vienu metu 3 sek. spauskite  ir + mygtukus.
- Bus parodytas ekranas SOUND (GARSAS), kuriame galėsite reguliuoti pyptelėjimų garsumą mygtukais + ir -.
- Norėdami pereiti į kitą ekraną, spauskite .
- Bus parodytas ekranas UNIT (VIENETAI), kuriame galėsite pasirinkti KM arba MI vienetus mygtukais + ir -.
- Norėdami pereiti į kitą ekraną, spauskite .
- Ekране TIME (LAIKAS) rodomas bendras bėgimo takelio naudojimo laikas.
- Norėdami pereiti į kitą ekraną, spauskite .
- Ekране DIST (ATSTUMAS) rodomas bendras bėgimo takeliu nueitas atstumas.*
- Bet kuriuo metu norėdami išeiti iš SETUP meniu, paspauskite .

BĖGIMO TAKELIO PRIEŽIŪRA

Norint užtikrinti optimalų veikimą ir ilgą eksploatavimą, būtina reguliariai prižiūrėti bėgimo takelį. Perskaitykite ir vykdykite toliau pateiktas instrukcijas. Jei bėgimo takelis nebus prižiūrimas taip, kaip nurodyta, jis gali pernelyg susidėvėti, o gedimai gali būti nepataisomi. Prieš atlikdami bet kokią techninę priežiūrą, atjunkite visus maitinimo šaltinius. Jei turite klausimų, kreipkitės į vietinę „Decathlon“ parduotuvę arba apsilankykite adresu decathlon.com

PO KIEKVIENO NAUDOJIMO

Atjunkite maitinimo laidą nuo lizdo. Patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas išorines bėgimo takelio dalis. Susidėvėjusias ar pažeistas dalis reikia nedelsiant pakeisti arba sustabdyti bėgimo takelio naudojimą, kol bus atliktas remontas. Bėgimo takelio priežiūrai ir remontui turėtų būti naudojamos tik patvirtintos arba pardavėjo teikiamos dalys.

BĖGIMO TAKELIO VALYMAS


- Dulkės ir prakaitas gali greitai sugadinti bėgimo takelį. Po kiekvieno naudojimo rekomenduojama kruopščiai nuvalyti bėgimo takelį.
- Išjunkite bėgimo takelį ir atjunkite jį nuo el. lizdo.
- Ant grynos medvilnės audinio užpilkite šiek tiek švelnaus, universalus valiklio


- ir pašalinkite dulkes bei dėmes nuo turėklų, statramsčių, kojųelių, rėmo ir variklio dangčio.
- Po bėgimo diržu nenaudokite jokio valiklio.
- Ant grynos medvilnės audinio užpilkite šiek tiek švelnaus, universalus valiklio ir

nuvalykite valdymo pultą bei ekranus. Nepurškite valiklio tiesiai ant bėgimo takelio ir nenaudokite valiklių su amoniaku ar rūgštimi.

- Išitinkite, kad bėgimo takelis yra išcentruotas ir tinkamai įtemptas. Jei viskas gerai, nieko nereikia reguliuoti. Jei reikia reguliuoti, žr. toliau pateiktą aprašymą.

ŠVIEČIANTI APTARNAVIMO LEMPUTĖ


Kas 200 km (125 mylių) bėgimo takelio ekrane rodomas mygtukas , todėl būtina atlikti bėgimo takelio techninę priežiūrą: sutepti, priveržti varžtus... Visus techninės priežiūros patarimus rasite mūsų svetainėje.

Norėdami pašalinti mygtuką , kai įkištas saugos raktas, vienu metu 5 sek. laikykite paspaudę mygtukus STOP ir +.

DIRŽO ĮTEMPIMO REGULIAVIMO PAGALBA

Bėgimo takelyje yra įdiegta diržo įtempimo reguliavimo programa. Ši programa ekrane rodo vertę, kurią galite keisti įsukdami ir išsukdami diržo įtempimo reguliavimo varžtus.

Norėdami pasiekti pagalbos režimą, atlikite toliau nurodytus veiksmus.

- Ištraukite saugos raktą.
- Palaikykite 3 sekundes kartu nuspaudę mygtukus START/PAUSE ir STOP.
- Įjungus nustatymo režimą pasigirs dvigubas pyptelėjimas.
- Ant bėgimo takelio turėtų niekas nebėgti. Norėdami paleisti bėgimo takelį pagalbinio režimu, jam veikiant šiuo režimu paspauskite , tada įkiškite saugos raktą.
- Bėgimo takelis pradės veikti ir pagreitės iki 5 km/h.



* Vertė, kurią reikia pasiekti norint optimaliai sureguliuoti, kai ant takelio niekas neina ir kai greitis yra 5 km/h, turi būti nuo 1,36 iki 1,48 colio (šaltas).

• Štai kaip keičiama ši vertė.



- Jei vertė ekrane yra mažesnė, turite įtempti diržą. Todėl priveržkite 2 veleno varžtus vienodai abiejose pusėse pagal laikrodžio rodyklę.
- Jei vertė didesnė, turite atlaisvinti diržą. Todėl 2 galinius varžtus reikia atsukti vienodai abiejose pusėse prieš laikrodžio rodyklę.

Norėdami bet kada išeiti iš pagalbinio režimo, paspauskite mygtuką .

LENTOS SUTEPIMAS

Rekomenduojama sutepti bėgimo takelį, kad būtų mažesnė bėgimo diržo ir lentos trintis. Tepti nereikia, jei ant bėgimo diržo vidinės pusės arba ant lentos matomi silikono pėdsakai (šlapias ir šiek tiek riebus paviršius).

Išjunkite bėgimo takelį ir atjunkite jį nuo el. lizdo.

Pakelkite bėgimo takelio kraštus ir patepkite bėgimo takelio vidų 5–10 ml silikono*.

Prijunkite bėgimo takelį prie el. lizdo.

Paleiskite bėgimo takelį 4 km/h (2,5 myl. per val.) greičiu 10–20 sek.

Diržas paruoštas naudoti!

* Būkite atsargūs, silikono perteklius gali turėti neigiamos įtakos tinkamam bėgimo takelio veikimui (pavojus paslysti). Norėdami įsigyti tepalo, kreipkitės į vietinę DECATHLON parduotuvę arba apsilankykite adresu www.decathlon.com



BĖGIMO DIRŽO CENTRAVIMAS

• Bėgimo diržas yra ne centre

Bėgimo takelio gale ieškokite spalvotų indikatorių. Jei matote raudoną indikatorių, diržą reikia procentuoti. Tai padės apsaugoti bėgimo takelio diržą ir išvengti netikėtų sustojimų.

Bėkite bėgimo takeliu 4 km/h (2,5 myl. per val.) greičiu ir atsistokite prietaiso gale.

• Diržas pasislinko į kairę

Pusę apsisukimo pasukite kairįjį reguliavimo varžtą pagal laikrodžio rodyklę.

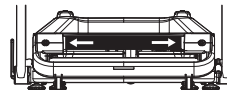
• Diržas pasislinko į dešinę

Pusę apsisukimo pasukite dešinįjį reguliavimo varžtą pagal laikrodžio rodyklę.

Leiskite diržui sukis 1–2 min. ir, jei reikia, pakartokite. Būkite atsargūs, kad diržo neįtemptumėte per daug.

• Bėgimo diržas užsifiksuoja bėgimo metu

Bėgimo diržas yra susidėvinti dalis, kuri laikui bėgant atsilaisvina. Priveržkite jį iš karto, kai tik pradės slysti (slidumo pojūtis, trūkčiojimas veikiant greitai). Pusę apsisukimo pasukite 2 reguliavimo varžtus pagal laikrodžio rodyklę. Jei reikia, pakartokite procedūrą, tačiau būkite atsargūs ir per daug neįtemptkite diržo. Diržas yra įtemptas tinkamai, jei abiejose pusėse galite pakelti kraštus 2–3 cm.



TRIKČIŲ NUSTATYMAS

Bėgimo takelis neįsijungia arba išsijungia naudojimo metu:

- patikrinkite, ar maitinimo laidas prijungtas prie veikiančio sieninio lizdo (kad patikrintumėte, ar sieninis lizdas veikia, prie jo prijunkite šviestuvą ar kitą elektros įrenginį). Patikrinkite, ar maitinimo laidas tinkamai prijungtas prie lizdo bėgimo takelio užpakalinėje pusėje. Patikrinkite jungiklį ant bėgimo takelio rėmo šalia maitinimo laido ir įsitikinkite, kad jis nustatytas į padėtį I. Patikrinkite saugiklį.

Iš bėgimo takelio sklinda triukšmas:

- trinities garsas: patikrinkite, ar bėgimo diržas tinkamai išcentruotas (diržas neturi trintis į šonus);
- gurgždesys: patikrinkite ir, jei reikia, priveržkite visas išorines bėgimo takelio dalis.
- Tačiau kai kurie garsai yra susiję su naudojimu. Juos gali sukelti į bėgimo diržą besitrintantys batai arba bėgimo diržo šiluminis sandarinimas su velenais.

Jei namų grandinės pertraukiklis perdega naudojant bėgimo takelį:

- įsitikinkite, kad maitinimo laidas yra prijungtas prie sieninio lizdo, o ne prie ilginamojo laido ar kištukų bloko. Įsitikinkite, kad tik jūsų bėgimo takelis yra prijungtas prie 16 amperų grandinės pertraukiklio.

KLAIDOS KODAS

Klaidos kodas	Paaiškinimai	Patikrinimai
E1	Ryšio tarp pulto ir valdymo plokštės problema	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu vienai minutei, tada vėl įjunkite. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 2 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu ir ištraukite jį iš elektros tinklo. Įsitikinkite, kad konsolės kabelis tinkamai prijungtas prie konsolės ir valdymo plokštės. Įsitikinkite, kad konsolės kabelio jungčių PINS nėra sulenkti arba sulaužyti. Patikrinkite, ar montuojant konsolės laidas nėra pažeistas, sutraiškytas ar nukirptas. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 6 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Reikėtų pakeisti pažeistą dalį (kabelį, pultą arba valdymo plokštę). Susisiekite su technine pagalba.
E4	Sugadinta valdymo plokštės saugos relė	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu vienai minutei, tada vėl įjunkite. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 2 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Reikia pakeisti valdymo plokštę. Susisiekite su technine pagalba.
E5	Variklio apsauga nuo perkrovos srovės	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu vienai minutei, tada vėl įjunkite. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 2 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Reikia pakeisti pažeistą dalį (variklį arba valdymo plokštę). Susisiekite su technine pagalba.
E7	Namo elektros tinklo apsauga nuo viršįtampių arba žemos įtampos	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu vienai minutei, tada vėl įjunkite. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 2 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Įsitikinkite, kad bėgimo takelis nėra prijungtas ne į prailgintuvą ar maitinimo juostą, o tiesiai į žemintą elektros lizdą. Kreipkitės į specialistą, kad jis patikrintų, ar jūsų elektros lizdo įtampa yra nuo 135 VAC iki 279 VAC. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 4 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sugadinta dalis (valdymo plokštė) turi būti pakeista. Susisiekite su technine pagalba.
E11	Valdymo plokštės perkaitimas	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu vienai minutei, tada vėl įjunkite. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 2 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Įsitikinkite, kad bėgimo takelis nėra pastatytas per karštoje aplinkoje (verandoje, už lango ir pan.). Bėgimo takelio temperatūra turėtų sumažėti. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 3 veiksmo</p> <ol style="list-style-type: none"> Sugadinta dalis (valdymo plokštė) turi būti pakeista. Susisiekite su technine pagalba.
E12	Pakreipimo variklio problema	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu vienai minutei, tada vėl įjunkite. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 2 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Įsitikinkite, kad bėgimo takelis nėra pastatytas per karštoje aplinkoje (verandoje, už lango ir pan.). Bėgimo takelio temperatūra turėtų sumažėti. Taip pat gali būti, kad pakreipimo variklis buvo per daug naudojamas. Leiskite pakreipimo varikliui atvėsti. Patikrinkite, ar pakreipimo variklio kabeliai patikimai prijungti prie valdymo plokštės. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 5 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pažeistą dalį (pakreipimo variklį arba valdymo plokštę) reikia pakeisti. Susisiekite su technine pagalba
E14	Pakreipimo variklio problema	<ol style="list-style-type: none"> Išjunkite bėgimo takelį įjungimo/išjungimo jungikliu vienai minutei, tada vėl įjunkite. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 2 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Patikrinkite, ar pakreipimo variklio kabeliai patikimai prijungti prie valdymo plokštės. <p>Jei problema išlieka, pereikite prie 3 veiksmo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sugadinta dalis (pakreipimo variklis) turi būti pakeista. Susisiekite su technine pagalba.

Izabrali ste DOMYOS proizvod i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik u oblikovanju i razvijanju vaše kondicije. Naše ekipe se uvek zalažu da osmisle najbolje proizvode za vašu upotrebu. Ipak, ukoliko imate bilo kakve komentare, preporuke ili pitanja, stojimo vam na raspolaganju na našem veb-sajtu decathlon.com. Tu ćete naći takođe savete za vežbanje i pomoć ukoliko je potrebno. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj DOMYOS proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

Hodanje ili trčanje na traci omogućuje kompletan kardio i mišićni trening za početnika kao i za iskusnog sportistu. Prednosti ove vrste vežbanja su sledeće:

- Poboľjšati disanje i kardiovaskularni sistem
- Održavanje tela
- Oporavak sa prilagođenim vežbama
- Mršavljenje uz odgovarajuću dijetu

TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

- Traka za trčanje RUN500 je osmišljena za trčanje kod kuće do 10 sati nedeljno. (upotrebna klasa HC)
- Traka za trčanje počinje da radi na brzini od 1km/h i može dostići do 16km/h kako bi omogućila hodanje i trčanje.
- Traka za trčanje je opremljena sa motorizovanim sistemom za nagib koji može dostići 10% kako bi se pojačao napor i sagorelo više kalorija. Širina površine trčanje je 45cm a dužina 130cm da bi se lakše koristila.
- Konzola ima 6 funkcija na ekranu: vreme, udaljenost, kalorije, brzina, tempo, nagib i puls kada je upareno sa uređajem za merenje pulsa.
- Ima 30 sačuvanih programa na konzoli i podeljeni su u 3 kategorije: 10 programa «gubljenje kalorija», 10 programa «izdržljivost» i 10 programa «trening».
- Traka za trčanje RUN500 je kompatibilna putem Bluetooth-a sa Domyos E Connected aplikacijom za pristup dodatnom sadržaju, za kreiranje nove sesije, čuvanje i praćenje vaših vežbi.
- Domyos E Connected aplikacija je besplatna i dostupna je na smartfonima i tabletima.
- Traka za trčanje RUN500 je takođe kompatibilna putem Bluetooth-a sa drugim partnerskim aplikacijama kao što Kinomap, kako bi vežbanje bilo raznoliko i kako bi ste vremenom ostali motivisani.
- Traka za trčanje RUN500 se može povezati na WI-FI mesta u kome vežbate putem Domyos E Connected aplikacije.
- USB ulaz sa desne strane držača tableta omogućuje vam da punitel telefon ili tablet tokom vežbanja.
- Potrošnja struje trake za trčanje varira od 580 vati do 610 vati za korisnika od 90kg koji trči na brzini od 10km/h.
- Nivo zvučnog pritiska merenog na 1m od konzole i na visini od 1.60m iznad zemlje je 57dB, na maksimalnoj brzini od 16km/h bez trkača. Nivo zvuka koji se emituje bez opterećenja je niži u odnosu na onaj koji emituje pri radi sa opterećenjem.

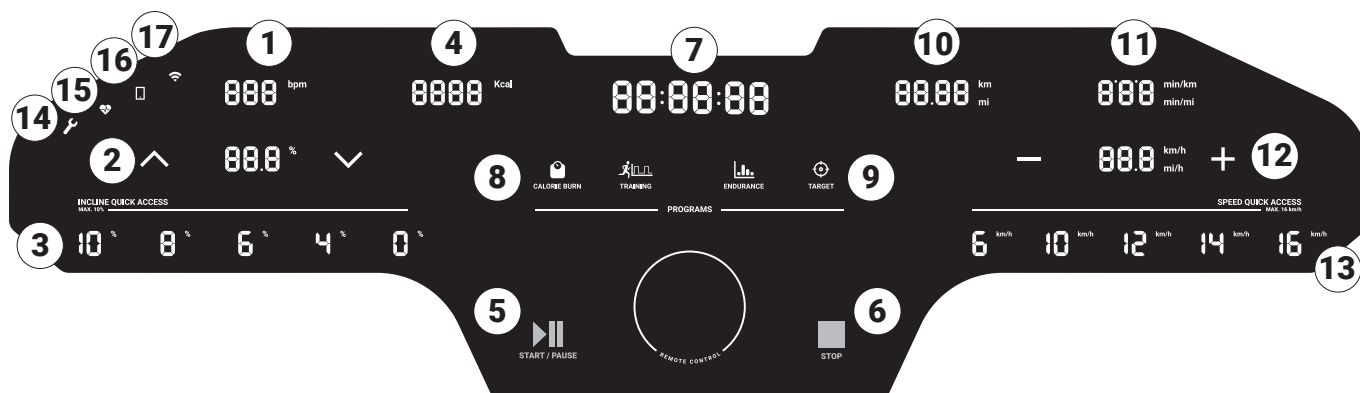
RAD KONZOLE

RUN500 konzola na dodir sadrži ekran sa LED osvetljenjem, držač za smartfon i tablet, USB ulaz za punjenje i senzore za povezivanje sa kompatibilnim monitorima za puls i fitnes aplikacijama.

USB ulaz na desnoj strani držača za tablet puni vaš telefon ili tablet tokom vežbanja.

Potrošnja struje trake za trčanje varira od 580 vati do 610 vati za korisnika od 90kg koji trči na brzini od 10km/h.

Nivo zvučnog pritiska merenog na 1m od konzole i na visini od 1.60m iznad zemlje je 57dB, na maksimalnoj brzini od 16km/h bez trkača. Nivo zvuka koji se emituje bez opterećenja je niži u odnosu na onaj koji emituje pri radi sa opterećenjem.



Ekran prikazuje puls kada je senzor povezan sa konzolom putem bluetooth-a

nagib, podešavanje na 0.5% povećanja

prečice za nagib

procena sagorelih kalorija

start/pauza

stop

trajanje trenutne ili preostale sesije

programi prema cilju: sagorevanje kalorija, trening, izdržljivost

način cilj: vreme, razdaljina

Razdaljina

tempo

brzina, prilagodava se ubrzanjima od 0.1km/h i 0.5km/h dugim pritiskom.

prečica za brzinu

održavanje trake za trčanje

prepoznat senzor za srce

prepoznata aplikacija za vežbanje

traka za trčanje povezana sa Wi-fi mrežom

POKRETANJE

1. Povežite kabl za napajanje.
2. Okrenite prekidač blizu kabla za napajanje | .
3. Stanite na oslonce za noge.
4. Zakačite štipaljku sa sigurnosnim ključem na vašu odeću.
5. Ubacite sigurnosni ključ u otvor za sigurnosni ključ konzole.
6. Vaš ekran će se uključiti i pokazati KRENI.
7. Vaša traka je spremna za upotrebu!

BRZO POKRETANJE

Quick način vam omogućuje da vežbate sa određenim programom ili bez, a da sami kontrolišete brzinu i vreme. Pritisnite **▶||** i vaš trening će automatski početi na 1km/hr i 0% nagiba.

PROGRAMI

Traka za trčanje RUN500 sadrži 30 prethodno sačuvanih programa sa različitim brzinama i nagibima. Detaljni profili programa se mogu naći na početku ovog uputstva.

- 10 program «SAGOREVANJE KALORIJA» za topljenje masti tokom ili nako vežbanja
- 10 programa «TRENING» da poboľjšate aerobnu snagu, da razvijete sposobnost da budete snažniji, duže.
- 10 program «IZDRŽLJIVOST» da radite na vašoj aerobnoj sposobnosti i da poboľjšate vašu osnovnu izdržljivost.

Programi su podeljeni u nekoliko segmenata. Svaki segment ima odgovarajuće vreme, brzinu i podešavanje nagiba. Molimo da obratite pažnju da uzastopni segmenti mogu imati ista podešavanja. Možete podesiti brzinu i nagib u bilo koje vreme, ili pre započinjanja programa ili tokom sesije.

Traka za trčanje takođe ima način CILJ koji vam omogućava da postavite cilj VREME ili RAZDALJINU za vašu sesiju. U tom slučaju, izaberite brzinu i nagib kako bi postigli svoj cilj.

IZBOR PROGRAMA

Možete izabrati program samo kada je vaša traka za trčanje isključena, na početnom ekranu «KRENI». Izaberite vaš cilj pritiskajući odgovarajući taster. Ekran prikazuje broj programa, celokupno vreme programa, maksimalnu brzinu i maksimalni nagib za taj program. Pritisnite isto dugme više puta kako bi prelistavali brojeve programa i našli željeni.

KONTROLOM BRZINE se podešava brzina izabranog programa, a KONTROLOM NAGIBA se podešava maksimalni nagib izabranog programa. Ti novi podaci će se primeniti proporcionalno celokupnom programu.

Pritisnuti **▶||** taster za započinjanje programa. Kako bi se izašlo iz menija programa i vratilo na početni ekran, pritisnuti **■** taster.

Na kraju svakog programa, traka za trčanje nudi 2 minuta oporavka i zatim se automatski isključuje kada je sesija završena.

NAČIN CILJ:


Taster vam omogućava da izaberete cilj vreme ili razdaljina. Koristiti + i - taster za prikazivanje vrednosti koja treba da se postigne, a zatim pritisnite **▶||** taster za započinjanje sesije. Ručno podesite brzinu i nagib. Traka za trčanje se zaustavlja kada je sesija završena, nakon dva minuta oporavka.

KOMPATIBILNOST SA DOMYOS E-CONNECTED APLIKACIJOM

Možete povezati vašu traku za trčanje putem Bluetooth-a sa Domyos E-Connected aplikacijom i partnerskim aplikacijama dostupnim na tabletima i smartfonima. Bluetooth veza između trake i telefona se uspostavlja putem aplikacije. Kompatibilne aplikacije vam omogućuju da sesije budu raznovrsne i da ostanete motivisani vremenom prema vašim ciljevima. Zahvaljujući automatskoj sinhronizaciji, vaše sesije se čuvaju i dele.

Taster  svetli kada je konzola povezana sa aplikacijom za vežbanje.

TRAKA ZA TRČANJE KOJA SE POVEZUJE NA WI-FI

Traka za trčanje RUN500 se može povezati na wi-fi mrežu mesta u kome trenirate zahvaljujući Domyos E Connected aplikaciji. Ova funkcija se može aktivirati i deaktivirati u svakom trenutku iz aplikacije. Taster  svetli kada je traka za trčanje povezana. Povezivanje trake za trčanje RUN500 sa wi-fi mrežom vam omogućuje da dobijete ažuriranje proizvoda i da sačuvate sve vaše sesije u Domyos E Connected aplikaciji a da ne morate da povezujete aplikaciju za svaku sesiju.

SRČANA FREKVENCIJA

Traka za trčanje RUN500 je opremljena sa Bluetooth prijemnikom koji je kompatibilan sa bilo kojim neodiranim Bluetooth pojasaom za merenje pulsa. Kako biste saznali koji su Decathlon-ovi proizvodi kompatibilni pogledajte naš veb-sajt. Traka za trčanje automatski detektuje senzor i puls, u otkucajima u minuti, se prikazuje na ekranu konzole. Ovo merenje je indikativno i nije ni u kom slučaju medicinski opravdano. Molimo da se posavetujete sa zdravstvenim radnikom ili kondicionim trenerom za personalizovan savet na osnovu vaših ciljeva.

Taster  svetli kada je konzola povezana sa senzorom za puls.

DALJINSKI UPRAVLJAČ






Traka za trčanje RUN500 je opremljena sa daljinskim upravljačem koji vam omogućuje da prilagodite brzinu i nagib trake za trčanje tokom sesije. Za bezbedno vežbanje, daljinski upravljač treba da ostane zakačen magnetom za konzolu ili isključivo u rukama osobe koja koristi traku za trčanje.

Daljinski upravljač se mora držati dalje od domaćaja dece stalno, bilo da je traka za trčanje uključena ili isključena.

Krug svetla oko daljinskog upravljača je uključen kada je daljinski upravljač povezan sa konzolom (Bluetooth) i isključen kada daljinski upravljač nije povezan sa konzolom.

Kako bi se daljinski upravljač sa konzolom, držite pritisnute tastere + i - na daljinskom upravljaču nekoliko sekundi. Zvučni signal i svetljenje kruga prikazuju da je daljinski povezan sa konzolom i spreman za upotrebu.

KONFIGURACIJA KORISNIKA

1. Ako je uklonjen sigurnosni ključ, pritisnite  + tastere istovremeno 3 sekunde.
2. Ekran ZVUK se prikazuje i možete podesiti volumen i zvučne signale sa + i - tasterima.
3. Pritisnite  kako biste prešli na sledeći ekran
4. Ekran JEDINICA se prikazuje i možete KM ili MI koristite tastere + i - .
5. Pritisnite  kako biste prešli na sledeći ekran
6. Ekran VREME prikazuje ukupno vreme koliko je vaša traka za trčanje u upotrebi.
7. Pritisnite  kako biste prešli na sledeći ekran
8. Ekran RAZDALJINA prikazuje ukupnu razdaljinu koju ste prešli na traci za trčanje.*
9. Kako biste izašli iz PODESITI menija, pritisnuti 

ODRŽAVANJE VAŠE TRAKE ZA TRČANJE

Redovno održavanje vaše trake za trčanje je neophodno kako bi se sačuvao optimalni učinak i dugotrajnost. Molimo pročitajte i pratite dole navedena uputstva. Ukoliko ne održavate traku za trčanje kao što je navedeno može doći do preteranog habanja na traci za trčanje i do trajnog oštećenja. Za potpuno održavanje, diskonektujte sve izvore struje pre servisiranja trake za trčanje. Ukoliko imate bilo kakvih pitanja, kontaktirajte našu lokalnu Decathlon-ovu radnju ili posetite decathlon.com

NAKON SVAKE UPOTREBE

Isključite kabl za napajanje. Proverite i zategnite pravilno sve spoljne delove trake za trčanje. Istrošeni ili oštećeni delovi se moraju odmah zameniti ili se traka za trčanje mora staviti van upotrebe dok se ne popravi. Isključivo odobreni delovi ili delovi koje je dostavio prodavac se mogu koristiti za održavanje ili popravku trake za trčanje.

ČISTITE SVOJU TRAKU ZA TRČANJE

- Prašina i znoj mogu brzo da oštete vašu traku za trčanje. Preporučuje se da se obrati pažnja na čišćenje trake za trčanje nakon svake upotrebe.
- Ugasite i isključite iz struje vašu traku za trčanje.
- Nanesite malu količinu blagog univerzalnog sredstva za čišćenje na 100% pamučnu tkaninu i uklonite prašinu i fleke sa rukohvata, stalkova, oslonca za noge, okvira i navlake za motor.
- Nemojte koristiti sredstvo za čišćenje ispod pojasa.
- Nanesite malu količinu blagog sredstva za čišćenje na 100% pamučnu tkaninu i obrišite konzolu i ekrane. Nemojte prskati sredstvo za čišćenje direktno na traku za trčanje i ne koristite amonijak ili čištače na bazi kiselina.

- Pobrinite se da traka za trčanje bude centrirana i pod odgovarajućim pritiskom. Ako jeste, nemojte ništa podešavati. Ako je potrebno podešavanje, pogledajte opis u nastavku.

POJAVLJUJE SE SERVISNA LAMPICA


Na svaka 200 km (125 milja) traka za trčanje prikazuje  taster, ako je potrebno izvršiti servisiranje trake za trčanje: podmazivanje, zatezanje šrafova... Pronađite sve naše savete o održavanju na našoj veb stranici.

Za uklanjanje  tastera, sa umetnutim sigurnosnim ključem, držati pritisnuto STOP i + ključeve istovremeno 5 sekundi.

POMOĆ ZA PODEŠAVANJE ZATEGNUTOSTI TRAKE

Vaša traka za trčanje ima program za podešavanje zategnutosti trake. Ovaj program prikazuje vrednost na ekranu koju možete promeniti tako što ćete ubacivati i vaditi šrafove za podešavanje zategnutosti trake.

Kako bi pristupili načinu pomoć, izvedite sledeće korake:

- Uklonite sigurnosni ključ
- Držati pritisnuto START/PAUSE i STOP tastere istovremeno 3 sekundi.
- Dupli zvučni signal će vas obavestiti da ste ušli u način podešavanja.
- Traka za trčanje radi i bez korisnika na njoj. Za pokretanje Trake za trčanje u načinu pomoć, pritisnuti  u ovom načinu, zatim umetnite sigurnosni ključ.
- Traka za trčanje će se sada pokrenuti, i povećati brzinu na 5 km/h.



- Vrednost koja treba da se dostigne za optimalno podešavanje, bez korisnika na traci i kada je brzina 5km/h, mora biti između 1,36 i 1,48» (hladna).
- **Ovde ćete naći kako da promenite tu vrednost.**



- Ako je vrednost na ekranu niža, morate zategnuti traku. Prema tome morate zategnuti 2 šrafa valjka, na isti način s obe strane i u smeru kazaljki na satu.
- Ako je vrednost veća, morate olabaviti traku. 2 zadnja šrafa moraju se olabaviti, na isti način s obe strane i u suprotnom smeru kazaljki na satu.

Kako biste izašli iz načina pomoć u bilo kom trenutku, pritisnite  taster.

PODMAZIVANJE DASKE

Preporučuje se da se podmaže traka za trčanje kako bi se sprečilo trenje između trake za trčanje i daske. Podmazivanje nije neophodno ako postoje tragovi silikona u unutrašnjosti trake ili na dasci (mokra i blago masna površina).

Ugasite i isključite iz struje vašu traku za trčanje.

Podignite ivice trake za trčanje i prekrivite unutrašnjost trake za trčanje sa 5-10ml silikona*.

Ponovo priključite traku za trčanje.

Pokrenite traku za trčanje na 4 km/h (2.5 mph) 10-20 sekundi.

Vaša traka je spremna za upotrebu!

* Budite pažljivi, prekomerno pokrivanje silikomom može uticati na pravilan rad vaše trake za trčanje (opasnost od klizanja). Za kupovinu maziva, kontaktirajte lokalnu DECATHLON prodavnicu ili posetite www.decathlon.com



CENTRIRANJE POKRETNE TRAKE

• Traka za trčanje nije centrirana

Potražite šarene indikatore na poleđini trake za trčanje. Ako vidite da je indikator crven, traka mora ponovo da se centriraju. To će pomoći da se sačuva traka za trčanje i da se spreči neočekivano zaustavljanje.

Pokrenite traku za trčanje na 2.5 mph (4 km/h) i stanite iza sprave.

• Traka je isključena na levoj strani

Okrenite levi šraf za podešavanje za pola kruga u smeru kazaljki na satu.

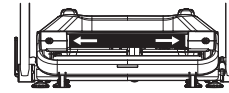
• Traka je okrenuta u desno

Okrenite desni šraf za podešavanje za pola kruga u smeru kazaljki na satu.

Pustite da traka radi 1 do 2 minuta i ponovite ako je neophodno. Pazite da ne zategnete previše traku.

• Traka se zaključava tokom rada

Traka je potrošni deo koji može da se olabavi tokom vremena. Zategnite je čim počinje 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 budite oprezni da ne zategnete previše traku. Traka je pravilno zategnuta ako možete da podignete iverice za 2 di 3 cm na svakoj strani.



DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

Traka za trčanje se ne uključuje ili se isključuje tokom upotrebe:

- Proverite da li je kabl za napajanje uključen u ispravnu utičnicu na zidu (kako biste proverili da li utičnica radi, uključite sijalicu ili drugi električni uređaj). Proverite da li je kabl za napajanje ispravno uključen u poleđini trake. Proverite da li je prekidač na okviru Trake za trčanje blizu kabla za napajanje kako bi se pobrinuli da je u | poziciji. Proveriti osigurač.

Traka za trčanje pravi buku:

- Šum trenja: Proverite da li je traka za trčanje dobro centrirana (traka ne sme da dodiruje iverice).
- Šum škripenja: Proverite i zategnite spoljne delove trake za trčanje ako je neophodno.
- Ipak, određeni šumovi su izazvani upotrebom. Oni mogu da budu uzrokovani trljanjem vaših patika o traku ili toplotnim zaptivanjem trake sa valjkom.

Ako se moj automatski prekidač pokvari dok koristim traku za trčanje:

- Proverite da li je kabl za napajanje 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

KOD GREŠKA

Kod greška	Objašnjenja	Provere
E1	Problem komunikacije između konzole i kontrolne table	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku za trčanje sa on/off prekidačima na minut zatim uključite opet. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Isključiti traku za trčanje koristeći tastere on/off i izvucite ga iz struje. 3. Proveriti da je kabl konzole ispravno povezan sa konzolom i sa kontrolnom tablom. 4. Proveriti da li su džekovi prekidača kabla konzole nisu savijeni ili polomljeni. 5. Proveriti da kabl konzole nije oštećen, zgnječen ili isečen prilikom montaže. <p>Ako se problem nastavi, predite na etapu 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Oštećeni deo (kabl, konzola ili kontrolna tabla) bi trebalo da se zamene. Kontaktirajte tehničku podršku.
E4	Sigurnosni relej oštećene kontrolne table	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku za trčanje sa on/off prekidačima na minut zatim uključite opet. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kontrolna tabla treba da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.
E5	Zaštita motora od prejake struje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku za trčanje sa on/off prekidačima na minut zatim uključite opet. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Oštećeni deo (motor ili kontrolna tabla) treba da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.
E7	Prenapon ili podapon zaštite električne mreže u kući	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku za trčanje sa on/off prekidačima na minut zatim uključite opet. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pobrinite se da traka za trčanje nije uključena u produžni kabl ili prekidač nego direktno u utičnicu. 3. Proverite stručno da je električni napon vaše utičnice između 135 VAC i 279 VAC. <p>Ako se problem nastavlja predite na etapu 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Oštećeni deo (kontrolna tabla) mora biti zamenjena. Kontaktirajte tehničku podršku.
E11	Pregrevavanje kontrolne table	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku za trčanje sa on/off prekidačima na minut zatim uključite opet. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pobrinite se da traka za trčanje nije postavljena u pretoplom ambijentu (trem, iza prozora, itd.). Traka za trčanje treba da spusti temperaturu. <p>Ako se problem nastavi predite na etapu 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Oštećeni deo (kontrolna tabla) mora biti zamenjena. Kontaktirajte tehničku podršku.
E12	Problem nagiba motora	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku za trčanje sa on/off prekidačima na minut zatim uključite opet. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pobrinite se da traka za trčanje nije postavljena u pretoplom ambijentu (trem, iza prozora, itd.). Traka za trčanje treba da spusti temperaturu. 3. Takođe je moguće da motor nagiba preopterećen korišćenjem. Ostaviti da se motor nagiba ohladi. 4. Proverite da li su kablovi motora za nagib bezbedno povezani sa kontrolnom tablom. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Oštećeni deo (nagibni motor ili kontrolna tabla) će morati da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku
E14	Problem nagiba motora	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isključite traku za trčanje sa on/off prekidačima na minut zatim uključite opet. <p>Ako se problem nastavi predite na korak 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Proverite da li su kablovi motora za nagib bezbedno povezani sa kontrolnom tablom. <p>Ako se problem nastavi, predite na etapu 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Oštećeni deo (moto nagiba) će morati da se zameni. Kontaktirajte tehničku podršku.

Jūs esat izvēlējies DOMYOS produktu, un mēs pateicamies par jūsu uzticību. Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs vai augsta līmeņa sportists, DOMYOS ir jūsu sabiedrotāis, lai uzturētu formu vai attīstītu savu fizisko stāvokli. Mūsu komandas vienmēr cenšas izstrādāt labākos produktus jūsu lietošanai. Tomēr, ja jums ir kādi komentāri, ieteikumi vai jautājumi, mēs esam jūsu rīcībā mūsu vietnē decathlon.com. Jūs atradīsiet arī padomus savai praksei un palīdzību, ja nepieciešams. Novēlam jums labu treniņu un ceram, ka šis DOMYOS produkts pilnībā attaisnos jūsu cerības.

PREZENTĀCIJA

Staigāšana vai skrējšana uz skrejceļa nodrošina pilnīgu sirds un muskuļu treniņu, sākot no iesācēja līdz pieredzējušam sportistam. Šīs prakses priekšrocības ir šādas:

- Uzlabo elpošanu un sirds un asinsvadu sistēmu
- Rehabilitācija ar pielāgotiem vingrinājumiem
- Saglabā jūsu formu
- Svāra zaudēšana, apvienojot to ar pielāgotu diētu

TEHNISKĀS SPECIFIKĀCIJAS

- RUN500 skrejceļš ir paredzēts skrējšanai mājās līdz 10 stundām nedēļā. (lietošanas klase HC)
- Skrejceļš sākas ar ātrumu 1 km/h un var sasniegt ātrumu līdz 16 km/h, lai varētu staigāt un skriet.
- Skrejceļš ir aprīkots ar motorizētu slīpuma sistēmu, kas var palielināties līdz 10%, lai pastiprinātu piepūli un sadedzinātu vairāk kaloriju. Skriešanas virsma ir 45 cm plata un 130 cm gara, lai atvieglotu lietošanu.
- Konsoli ir 6 displeja funkcijas: laiks, attālums, kalorijas, ātrums, temps, slīpums un sirdsdarbības ātrums, kad tas ir savienots ar mērierīci.
- Konsolē ir iepriekš saglabātas 30 programmas, kas ir sadalītas 3 kategorijās: 10 «kaloriju zaudēšanas» programmas, 10 «izturības» programmas un 10 «treniņu» programmas.
- RUN500 skrejceļš ir saderīgs, izmantojot Bluetooth, ar Domyos E Connected lietojumprogrammu, lai piekļūtu lielākam saturam, izveidotu savas sesijas, ierakstītu un izsekotu treniņus.
- Lietojumprogramma Domyos E Connected ir pieejama bez maksas viedtālrunis un planšetdatoros.
- RUN500 skrejceļš ir arī saderīgs, izmantojot Bluetooth, ar citām partneru lietojumprogrammām, piemēram, Kinomap, lai dažādotu jūsu treniņus un saglabātu motivāciju laika gaitā.
- RUN500 skrejceļš var izveidot savienojumu ar jūsu prakses vietas WIFI, izmantojot lietojumprogrammu Domyos E Connected.
- USB ports planšetdatora turētāja labajā pusē ļauj sesijas laikā uzturēt tālruni vai planšetdatoru uzlādētu.
- Skrejceļa enerģijas patēriņš var svārstīties no 580 vatiem līdz 610 vatiem 90 kg smagam lietotājam, kurš skrien ar ātrumu 10 km/h.
- Skaņas spiediena līmenis, kas mērīts 1 m attālumā no konsoles un 1,60 m augstumā virs zemes, ir 57 dBA, pie maksimālā ātruma 16 km/h un bez skrējēja. Skaņas līmenis, kas tiek izdots tukšgaitas apstākļos, ir zemāks nekā tas, kas tiek izdots, strādājot ar slodzi.

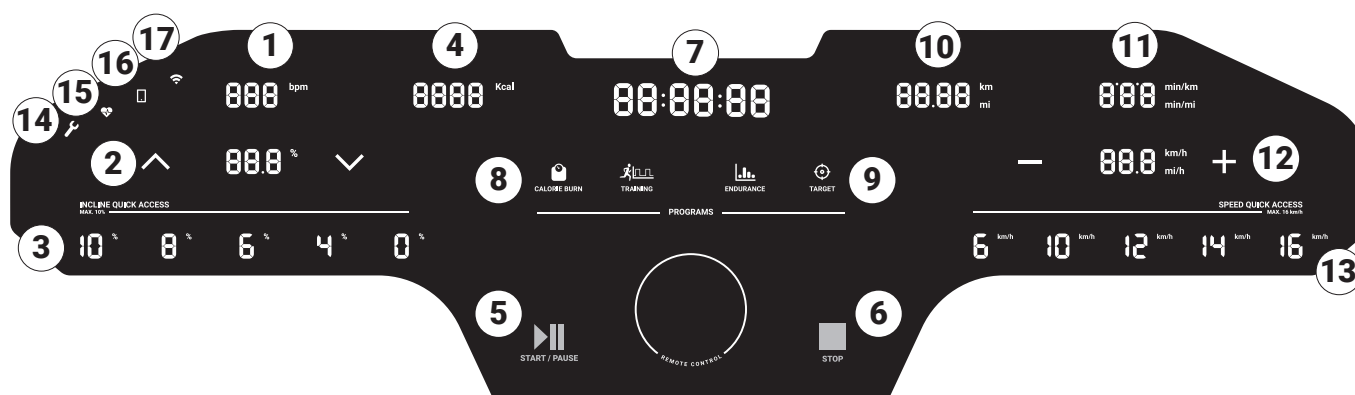
KONSOLES DARBĪBA

RUN500 skārienekrāna konsolē ir aizmugurgaismots LED displejs, viedtālruna un planšetdatora turētājs, USB uzlādes ports un Bluetooth sensori, lai izveidotu savienojumu ar saderīgiem sirdsdarbības monitoriem un fitnesa programmām.

USB ports planšetdatora turētāja labajā pusē nodrošina tālruna vai planšetdatora uzlādi sesijas laikā.

Skrejceļa enerģijas patēriņš var svārstīties no 580 vatiem līdz 610 vatiem 90 kg smagam lietotājam, kurš skrien ar ātrumu 10 km/h.

Skaņas spiediena līmenis, kas mērīts 1 m attālumā no konsoles un 1,60 m augstumā virs zemes, ir 57 dBA, pie maksimālā ātruma 16 km/h un bez skrējēja. Skaņas līmenis, kas tiek izdots tukšgaitas apstākļos, ir zemāks nekā tas, kas tiek izdots, strādājot ar slodzi.



pulsa displejs, kad sensors ir pievienots konsolē, izmantojot Bluetooth

slīpums, regulēšana ar 0,5% soli

slīpuma saišnes

sadedzināto kaloriju aprēķins

sākt/pauzēt

apturēt

pašreizējās vai atlikušās sesijas ilgums

programmas pēc mērķa: kaloriju dedzināšana, treniņš, izturība

mērķa režīms: laiks, attālums

Attālums

temps

ātrums, regulējams ar soli 0,1km/h un 0,5km/h, ilgstoši nospiežot.

ātruma iecelji

skrejceļa apkope

konstatēts sirds sensors

konstatēta prakses lietojumprogramma

skrejceļš savienots ar Wifi tīklu

UZSĀKŠANA

1. Pievienojiet strāvas vadu.
2. Pagrieziet slēdzi blakus strāvas vadam uz .
3. Nostādieties uz skrejceļa kāju balstiem.
4. Piestipriniet drošības atslēgas klipsi sev pie apģērba.
5. Ievietojiet drošības atslēgu konsoles drošības atslēgas slotā.
6. Jūsu displejs ieslēgsies un parādīsies GO.
7. Jūsu skrejceļš ir gatavs lietošanai!

ĀTRA PALAIŠANA

Ātrās uzsākšanas režīms ļauj trenētēs, neievērojot noteiktu programmu, pašiem kontrolējot ātrumu un laiku. Nospiediet **▶||**, un jūsu treniņš automātiski sāksies ar ātrumu 1 km/h un 0% slīpumu.

PROGRAMMAS

RUN500 skrejceļam ir 30 iepriekš iestatītas programmas ar mainīgu ātrumu un slīpumu. Detalizēti programmu profili ir atrodami šīs rokasgrāmatas sākumā.

- 10 «KALORIJU SADEZINĀŠANA» programmas tauku zaudēšanai treniņa laikā vai pēc tās
- 10 «TRENINU» programmas, lai uzlabotu aerobos spēkus, attīstītu spēju būt spēcīgākam ilgāk.
- 10 «IZTURĪBAS» programmas, lai strādātu pie jūsu aerobās kapacitātes un uzlabotu jūsu pamata izturību.

Programmas ir sadalītas vairākos segmentos. Katram segmentam ir atbilstošs laiks, ātruma un slīpuma iestatījums. Lūdzu, ņemiet vērā, ka diviem secīgiem segmentiem var būt vienādi iestatījumi. Jūs varat pielāgot ātrumu un slīpumu jebkurā laikā vai nu pirms programmas palaišanas, vai sesijas laikā.

Skrejceļam ir arī MĒRĶA režīms , kas ļauj iestatīt sesijas LAIKA vai ATTĀLUMA mērķi. Šajā gadījumā jūs izvēlaties ātrumu un slīpumu, lai sasniegtu savu mērķi.

PROGRAMMAS IZVĒLE

Jūs varat izvēlēties programmu tikai tad, kad skrejceļš ir izslēgts sākuma ekrānā «GO». Izvēlieties savu mērķi, nospiežot atbilstošo pogu. Displeji rāda programmas numuru, kopējo programmas laiku, maksimālo ātrumu un maksimālo slīpumu šai programmai. Aikārtoti nospiediet to pašu pogu, lai ritinātu programmu numurus un atrastu vajadzīgo.

SPEED CONTROL (ātruma vadība) pielāgo atlasītās programmas maksimālo ātrumu, bet SLOPE CONTROL (slīpuma vadība) - maksimālo izvēlētas programmas slīpumu. Šie jaunie dati tiks piemēroti proporcionāli visai programmai.

Nospiediet pogu **▶||**, lai palaistu programmu. Lai izietu no programmu izvēlnes un atgrieztos sākuma ekrānā, nospiediet pogu **■**.

Katras programmas beigās skrejceļš piedāvā 2 minūšu atpūšanas laiku un pēc tam automātiski izslēdzas, kad sesija ir pabeigta.

MĒRĶA REŽĪMS:


Poga  ļauj izvēlēties laiku vai attāluma mērķi. Izmantojiet pogas + un -, lai parādītu sasniedzamo vērtību, un pēc tam  , lai sāktu sesiju. Ātrumu un spējumu noregulējiet manuāli. Skrejceļš apstājas, kad sesija ir beigusies, pēc divu minūšu atgūšanās.

SADERĪBA AR DOMYOS E-CONNECTED LIETOJUMPROGRAMMU

Jūs varat savienot skrejceļu, izmantojot Bluetooth, ar Domyos E-Connected lietojumprogrammu un partneru lietojumprogrammām, kas pieejamas planšētdatoros un viedtālrunos. Bluetooth savienojums starp paklājiņu un tālruni tiek izveidots no lietojumprogrammas. Saderīgās lietojumprogrammas ļauj dažādot sesijas un saglabāt motivāciju laika gaitā atbilstoši jūsu mērķiem. Pateicoties automatiskajai sinhronizācijai, jūsu sesijas tiek ierakstītas un kopīgotas.


Poga  iedegas, kad konsole ir savienota ar prakses lietojumprogrammu.

WI-FI SAVIENOJAMS SKREJCEĻŠ

RUN500 skrejceļu var savienot ar jūsu prakses vietas wifi tīklu, pateicoties Domyos E Connected lietojumprogrammai. Šo funkciju var aktivizēt vai deaktivizēt jebkurā laikā no lietojumprogrammas. Poga  ir izgaismota, kad skrejceļš ir pievienots. RUN500 skrejceļa savienošana ar wifi ļauj automatiski saņemt izstrādājuma atjauninājumus un arī saglabāt visas sesijas lietojumprogrammā Domyos E Connected, nepievienojot lietojumprogrammu katrai sesijai.

SIRSDARBĪBAS RITMS

RUN500 skrejceļš ir aprīkots ar Bluetooth uztvērēju, kas ir savienojams ar jebkuru nekodētu Bluetooth pulsmetra siksnu. Lai uzzinātu, kuri Decathlon produkti ir saderīgi, apmeklējiet mūsu atbalsta vietni. Sensoru automatiski konstatē skrejceļš, un pulsa ātrums stienos minūtē tiek parādīts konsoles ekrānā. Šis pasākums ir indikācija un nekādā gadījumā nav medicīniska garantija. Lūdzu, konsultējieties ar veselības aprūpes speciālistu vai fitnesa speciālistu, lai saņemtu personalizētu padomu, pamatojoties uz jūsu mērķiem.

Poga  iedegas, kad konsole ir savienota ar sirdsdarbības sensoru.






TĀLVADĪBAS PULS

RUN500 skrejceļš ir aprīkots ar tālvadības pulti, kas ļauj regulēt skrejceļa ātrumu un spējumu nodarbības laikā. Lai nodarbotos droši, tālvadības pulsts jāpaliek magnetizētai pie pulsta vai tikai tās personas rokā, kura izmanto skrejceļu. Tālvadības pulsts vienmēr jāglabā bērniem nepieejamā vietā neatkarīgi no tā, vai skrejceļš ir ieslēgts vai izslēgts.

Gaismas aplis ap tālvadības pulti ir ieslēgts, ja tālvadības pulsts ir pievienota konsolei (Bluetooth), un izslēdzas, ja tālvadības pulsts nav pievienota konsolei.

Lai savienotu pāri tālvadības pulti ar konsoli, uz dažām sekundēm vienlaikus nospiediet tālvadības pulsta pogas + un -. Piktēns un aplis apgaismojums norāda, ka tālvadības pulsts ir pievienota konsolei un ir gatava lietošanai.

LIETOTĀJA KONFIGURĀCIJA

1. Kad drošības atslēga ir izņemta, nospiediet taustiņus  un + vienlaicīgi un turiet 3 sekundes.
2. Tiek parādīts ekrāns SOUND (skaņa), un jūs varat pielāgot piktēnu skaļumu, izmantojot pogas + un -.
3. Nospiediet  , lai pārietu uz nākamo ekrānu
4. Tiek parādīts ekrāns UNIT (vienība), un jūs varat izvēlēties KM vai MI, izmantojot pogas + un -.
5. Nospiediet  , lai pārietu uz nākamo ekrānu
6. Ekrāns TIME (laiks) parāda kopējo skrejceļa lietošanas laiku
7. Nospiediet  , lai pārietu uz nākamo ekrānu
8. Ekrānā DIST (distance) tiek parādīts kopējais attālums, ko esat nogājis pa skrejceļu*
9. Jebkurā laikā, lai izietu no SETUP izvēlnes, nospiediet 

SKREJCEĻA KOPŠANA

Regulāra skrejceļa apkope ir būtiska, lai nodrošinātu optimālu veiktspēju un ilgu kalpošanas laiku. Lūdzu, izlasiet un izpildiet tālāk sniegtos norādījumus. Ja skrejceļš netiek uzturēts atbilstoši norādījumiem, tas var izraisīt pārmērīgu skrejceļa nodilumu un neatgriezeniskus bojājumus. Lai veiktu visas apkopes, pirms skrejceļa apkopes atvienojiet visus strāvas avotus. Ja jums ir kādi jautājumi, sazinieties ar vietējo Decathlon veikalu vai apmeklējiet vietni decathlon.com

PĒC KĀTRAS LIETOŠANAS REIZES


Atvienojiet strāvas vadu. Pārbaudiet un pareizi pievelciet visas skrejceļa ārējās daļas. Noliecotās vai bojātās detaļas nekavējoties jānomaina vai skrejceļš jāizņem no ekspluatācijas līdz remonta veikšanai. Skrejceļa apkopei un remontam drīkst izmantot tikai apstiprinātas vai izplatītāja piegādātas sastāvdaļas.

TĪRIET SAVU SKREJCEĻU

- Putekļi un svīšana var ātri sabojāt skrejceļu. Ieteicams pēc katras lietošanas reizes pievērst īpašu uzmanību skrejceļa tīrīšanai.
- Izslēdziet un atvienojiet skrejceļu.
- Uzklājiet nelielu daudzumu viegla universāla tīrīšanas līdzekļa uz 100% kokvilnas drānas un notīriet putekļus un traipus no margām, statņiem, kāju dēļiem, rāmja un motora pārsega.
- Neizmantojiet tīrīšanas līdzekli zem sacikšu jostas.
- Uzklājiet nelielu daudzumu viegla universāla tīrīšanas līdzekļa uz 100% kokvilnas drānas un noslaukiet konsoli un ekrānu. Nesmidziniet tīrīšanas līdzekli tieši uz skrejceļa un neizmantojiet tīrīšanas līdzekļus uz amonjaka vai skābes bāzes.
- Pārlicinieties, vai skrejceļš ir centrēts un pareizi nospiēgots. Ja tas ir tā, neveiciet nekādas korekcijas. Ja tas tomēr ir jāpielāgo, skatiet tālāk sniegto aprakstu.

PARĀDĀS PAKALPOJUMU GAISMA


Ik pēc 200 km (125 jūdžēm) skrejceļš rāda pogu  , ir jāveic skrejceļa apkope: eļļošana, skrūvju pievilkšana... Visus mūsu apkopes padomus varat atrast mūsu tīmekļa vietnē.

Lai noņemtu pogu  , kad drošības atslēga ir ievietota, vienlaikus nospiediet taustiņus STOP un + 5 sekundes.

LENTES SPRIEGOJUMA REGULĒŠANAS PALĪGLĪDZEKLIS

Jūsu skrejceļš ir aprīkots ar lentes spriegojuma regulēšanas programmu. Šī programma ekrānā rāda vērtību, kuru varat mainīt, pagriežot uz iekšu un ārā lentes spriegojuma regulēšanas skrūves.

Lai piekļūtu palīgrežīmam, veiciet šādas darbības:


- Noņemiet drošības atslēgu
- Vienlaicīgi nospiediet un turiet START/PAUSE un STOP pogas 3 sekundes.
- Divkārsš piktēns informēs jūs, ka esat pārgājis uz iestatīšanas režīmu.
- Skrejceļam ir jādarbojas bez lietotāja uz tā. Lai palaistu skrejceļu palīgrežīmā, šajā režīmā nospiediet  , pēc tam ievietojiet drošības atslēgu.
- Tagad skrejceļš sāk darboties, palielinot ātrumu līdz 5 km/h.



- Vērtībai, kas jāsasniedz optimālai pielāgošanai, ja lietotājs neatrodas sacikšu trasē un ātrums ir 5 km/h, ir jābūt no 1,36 līdz 1,48 collām (auksts).
- **Lūk, kā mainīt šo vērtību**



- Ja vērtība ekrānā ir mazāka, jums ir jāpievelk gājiena lente. Tāpēc jums ir jāpievelk 2 veltņa skrūves vienādi katrā pusē un pulkstenrādītāja virzienā.
- Ja vērtība ir lielāka, gājiena lente ir jāatlaiz. Tāpēc 2 aizmugurējās skrūves ir jāatlaiz vienādi katrā pusē un pretēji pulkstenrādītāja virzienam.

Lai jebkurā laikā izietu no palīdzības režīma, nospiediet pogu .

DĒLA EĻĻOŠANA

Skrejceļu ieteicams ieeļļot, lai ierobežotu berzi starp skriešanas lenti un dēli. Eļļošana nav nepieciešama, ja skriešanas lentes iekšpusē vai uz dēļa ir redzamas silikona pēdas (slapja un nedaudz eļļaina virsma).

Izslēdziet un atvienojiet skrejceļu.

Paceliet skrejceļa malas un pārklājiet skrejceļa iekšpusi ar 5-10 ml silikona*.

Pievienojiet skrejceļu atpakaļ.

Darbiniet skrejceļu ar ātrumu 4 km/h (2,5 jūdzes stundā) 10-20 sekundes.

Jūsu lente ir gatava lietošanai!

* Uzmanieties, silikona pārpalikums var ietekmēt jūsu skrejceļa pareizu darbību (slīdēšanas risks). Lai iegādātos smērvielu, sazinieties ar vietējo DECATHLON veikalu vai apmeklējiet vietni www.decathlon.com



SKRIEŠANAS LENTES CENTRĒŠANA

• Skriešanas lente nav centrēta

Meklējiet krāsainos indikatorus skrejceļa aizmugurē. Ja redzat sarkanu krāsu, lente ir jācentrē no jauna. Tas palīdzēs saglabāt skrejceļa skriešanas lenti un novērst negaidītas apstāšanās.

Skrieniet ar skrejceļa ātrumu 2,5 jūdzes stundā (4 km/h) un stāviet iekārtas aizmugurē.

• Lente ir noņemta kreisajā pusē

Pagrieziet kreiso regulēšanas skrūvi pulksteņrādītāja virzienā par pusapgriezieni.

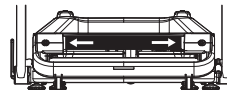
• Lente ir nobīdīta pa labi

Pagrieziet labo regulēšanas skrūvi pulksteņrādītāja virzienā par pusapgriezieni.

Ļaujiet lentei darboties 1 līdz 2 minūtes un atkārtojiet darbību, ja nepieciešams. Esiet piesardzīgi, lai nepārvilkto lenti.

• Skriešanas lente skriešanas laikā bloķējas

Skriešanas lente ir nodiluma daļa, kas laika gaitā atslābinās. Pievelciet to, tiklīdz tā sāk slīdēt (slīdēšanas sajūta, ātruma "raustīšanās"). Pagrieziet 2 regulēšanas skrūves pulksteņrādītāja virzienā par pusapgriezieni. Ja nepieciešams, atkārtojiet darbību, taču uzmanieties, lai lente netiktu pārspriegota. Lente ir pareizi nospirogota, ja varat pacelt malas par 2 līdz 3 cm katrā pusē.



PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Skrejceļš neieslēdzas vai izslēdzas lietošanas laikā:

- Pārbaudiet, vai strāvas vads ir pievienots strādājošai sienas kontaktligzdai (lai pārbaudītu, vai sienas kontaktligzda darbojas, pievienojiet lampu vai citu elektrisku ierīci, lai to pārbaudītu). Pārbaudiet, vai strāvas vads ir pareizi pievienots skrejceļa aizmugurē. Pārbaudiet skrejceļa rāmja slēdzi netālu no strāvas vada, lai pārliecinātos, ka tas ir pozīcijā | . Pārbaudiet drošinātāju.

Skrejceļš rada troksni:

- Berzes troksnis: Pārbaudiet, vai skriešanas lente ir pareizi centrēta (lente nedrīkst berzēties no sāniem).
- Čīkstošs troksnis: Ja nepieciešams, pārbaudiet un pievelciet visas skrejceļa ārējās daļas.
- Daži trokšņi ir saistīti ar lietošanu. Tos var izraisīt jūsu apavu beršanās pret skriešanas lenti vai skriešanas lentes karstuma blīves pie rullīšiem.

Ja mans mājas drošinātājs izdeg, kamēr lietoju skrejceļu:

- Pārliecinieties, vai strāvas vads ir pievienots sienas kontaktligzdai un nav izmantots pagarinātājs. Pārliecinieties, vai tikai jūsu skrejceļš ir pievienots 16 ampēru ķēdes pārtraucējam.

KODA KĻŪDA

Koda kļūda	Paskaidrojumi	Pārbaudes
E1	Komunikācijas problēma starp konsoli un vadības paneli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izslēdziet skrejceļu ar ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 2. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Izslēdziet skrejceļu, izmantojot ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi, un atvienojiet to. 3. Pārliecinieties, vai konsoles kabelis ir pareizi pievienots konsolē un vadības panelim. 4. Pārliecinieties, vai konsoles kabeļa savienotāju TAPIŅAS nav saliekts vai salauzts. 5. Pārbaudiet, vai uzstādīšanas laikā konsoles kabelis netika bojāts, saspiests vai pārgriezts. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 6. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Bojātā daļa (vads, konsole vai vadības panelis) ir jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E4	Bojāts vadības paneļa drošības relejs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izslēdziet skrejceļu ar ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 2. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Jānomaina vadības panelis. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E5	Motora pārstrāvas aizsardzība	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izslēdziet skrejceļu ar ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 2. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Bojātā daļa (motors vai vadības panelis) ir jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E7	Mājas elektriskā tīkla aizsardzība pret pārspriegumu vai zemspriegumu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izslēdziet skrejceļu ar ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 2. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pārliecinieties, vai skrejceļš nav pievienots pagarinātājam vai strāvas sloksnei, bet ir pievienots tieši iezemētai kontaktligzdai. 3. Profesionāli pārbaudiet, vai spriegums jūsu kontaktligzdā ir no 135 VAC līdz 279 VAC. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 4. darbību</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Bojātā daļa (vadības panelis) ir jānomaina. Sazinieties ar tehnisko atbalstu.
E11	Vadības paneļa pārkaršana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izslēdziet skrejceļu ar ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 2. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pārliecinieties, vai skrejceļš nav novietots pārāk karstā vidē (veranda, aiz erkera loga utt.). Skrejceļa temperatūrai vajadzētu pazemināties. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 3. darbību</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Bojātā daļa (vadības panelis) ir jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.
E12	Pacelšanas motora kļūme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izslēdziet skrejceļu ar ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 2. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pārliecinieties, vai skrejceļš nav novietots pārāk karstā vidē (veranda, aiz erkera loga utt.). Skrejceļa temperatūrai vajadzētu pazemināties. 3. Tāpat ir iespējams, ka pacelšanas motors ir pārslogots. Pagaidiet, kamēr pacelšanas motors atdziest. 4. Pārbaudiet, vai stiprā motora kabelis ir droši pievienots vadības panelim. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 5. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Bojātā daļa (pacelšanas motors vai vadības panelis) ir jānomaina. Sazinieties ar tehnisko atbalstu
E14	Pacelšanas motora kļūme	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izslēdziet skrejceļu ar ieslēgšanas/izslēgšanas slēdzi uz vienu minūti, pēc tam atkal ieslēdziet. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 2. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pārbaudiet, vai stiprā motora kabelis ir droši pievienots vadības panelim. <p>Ja problēma joprojām pastāv, pārejiet uz 3. darbību.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Bojātā daļa (pacelšanas motors) ir jānomaina. Sazinieties ar tehniskā atbalsta dienestu.

Tänane su usaldust, et oled valinud DOMYOS toote. Olenemata sellest, kas olete algaja või kõrgetasemeline sportlane, on DOMYOS teie liitlane vormis hoidmisel või füüsilise vormi arendamisel. Meie meeskonnad püüavad alati kujundada teie jaoks parimad tooted. Kui teil on aga kommentaare, ettepanekuid või küsimusi, oleme teie käsutuses meie veebisaidil deathlon.com. Samuti leiate näpunäiteid oma tegevuste jaoks ja vajadusel abi. Soovime teile head treeningut ja loodame, et see DOMYOSe toode vastab täielikult teie ootustele.

TUTVUSTUS

Jooksulindil kõndimise või jooksmise harjutamine võimaldab täielikku südame- ja lihastreeningut alates algajast kuni kogunud sportlaseni. Selle tegevuse eelised on järgmised:

- Parandab hingamist ja südame-veresoonkonna süsteemi
- Säilitab sinu kehakuju
- Taastusravi kohandatud harjutustega
- Kaotada kaalu, kombineerides seda asjakohase dieediga

TEHNILISED KIRJELDUSED

- RUN500 jooksulint on ette nähtud kodus jooksmiseks kuni 10 tundi nädalas. (kasuta klassi HC)
- Jooksulint käivitub kiirusega 1 km/h ja võib liikuda kuni 16 km/h, et võimaldada kõndimist ja jooksmist.
- Jooksulint on varustatud mootoriga kaldesüsteemiga, mis võib tõusta kuni 10%, et suurendada pingutust ja põletada rohkem kaloreid. Jooksupind on kasutusmugavuse huvides 45 cm lai ja 130 cm pikk.
- Konsoolil on 6 kuvamisfunktsiooni: aeg, vahemaa, kalorit, kiirus, tempo, kalle ja puls, kui need on ühendatud mõtseadmega.
- Konsoolis on eelsalvestatud 30 programmi, mis on jagatud kolme kategooriasse:
 - 10 «kalorite kaotamise» programmi, 10 «vastupidavuse» programmi ja 10 «treeningu» programmi.
 - Jooksulint RUN500 ühildub Bluetoothi kaudu Domyos E Connected rakendusega, et pääseda juurde rohkemale sisule, luua oma seansse, salvestada ja jälgida treeninguid.
 - Rakendus Domyos E Connected on nutitelefones ja tahvelarvutites tasuta saadaval.
 - Jooksulint RUN500 ühildub Bluetoothi kaudu ka teiste partnerrakendustega, nagu Kinomap, et mitmekesistada teie treeninguid ja säilitada aja jooksul motivatsiooni.
 - RUN500 jooksulint saab ühenduda teie harjutamiskoha WIFI-ga rakenduse Domyos E Connected kaudu.
- Tahvelarvutihoidja paremal küljel asuv USB-port võimaldab hoida telefoni või tahvelarvutit seansi ajal laetuna.
- Jooksulindi energiatarve võib 90 kg kaaluva kasutaja puhul, kes jookseb kiirusega 10 km/h, varieeruda 580 vatist 610 vatini.
- Helirõhutase mõõdetuna 1m kaugusel konsoolist ja 1,60m kõrgusel maapinnast on 57dBA, maksimaalsel kiirusel 16km/h ja ilma jooksjata. Müritase tühiolekus on madalam kui koormaga töötamisel.

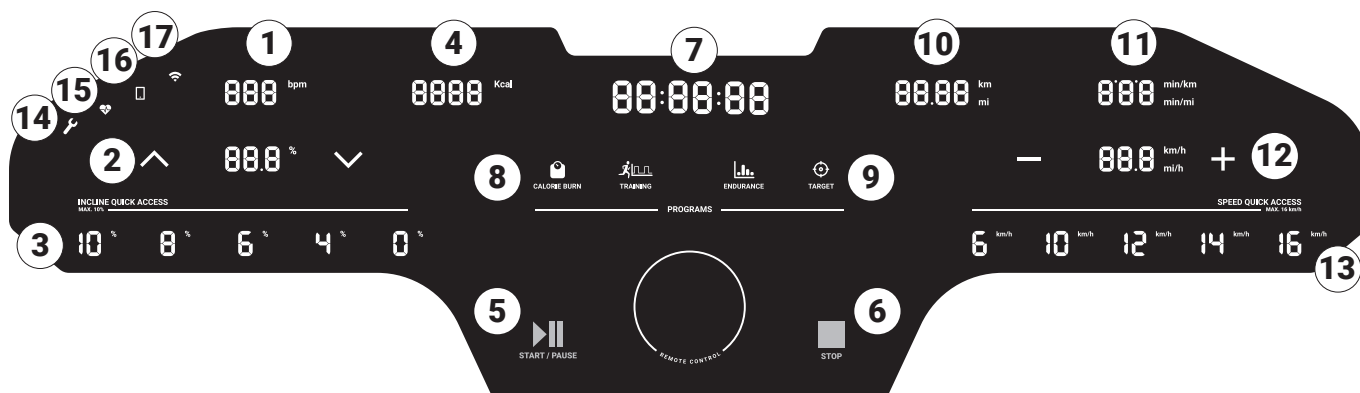
KONSOOLI KASUTAMINE

Puuetundliku ekraaniga konsoolil RUN500 on taustvalgustusega LED-ekraan, nutitelefoni ja tahvelarvuti hoidik, USB-laadimisport ja Bluetoothi andurid, et ühendada ühilduvate pulsilakelade ja treeningrakendustega.

Tahvelarvutihoidiku paremal küljel asuv USB-port hoiab teie telefoni või tahvelarvutit seansi ajal laetuna.

Jooksulindi energiatarve võib 90 kg kaaluva kasutaja puhul, kes jookseb kiirusega 10 km/h, varieeruda 580 vatist 610 vatini.

Helirõhutase mõõdetuna 1m kaugusel konsoolist ja 1,60m kõrgusel maapinnast on 57dBA, maksimaalsel kiirusel 16km/h ja ilma jooksjata. Müritase tühiolekus on madalam kui koormaga töötamisel.



pulsi näit, kui andur on Bluetoothi kaudu konsooliga ühendatud	1	10	Kaugus
kalle, reguleerimine 0,5% sammuga	2	11	tempo
kallutamise otseteed	3	12	kiirus, pika vajutusega reguleeritav samm 0,1km/h ja 0,5km/h.
kulutatud kalorite arv	4	13	kiirklahvid
Start / paus	5	14	jooksulindi hooldus
stopp	6	15	südameandur
praeguse või järelejäänud seansi kestus	7	16	praktikarakendus
programmid eesmärgi järgi: kalorite põletamine, treening, vastupidavus	8	17	Jooksulint ühendatud Wifi võrku
sihtrežiim: aeg, vahemaa	9		

KÄIVITAMINE

1. Ühendage toitejuhe.
2. Keerake toitejuhtme kõrval olev lüliti asendisse |.
3. Astuge jooksulindi jalatagedele.
4. Kinnitage turvavõtme klamber oma riiete külge.
5. Sisestage turvavõti konsooli turvavõtme pesse.
6. Teie ekraan lülitub sisse ja kuvab GO.
7. Teie jooksulint on kasutamiseks valmis!

KIIRE START

Kiirkäivitusežiim võimaldab teil treenida ilma kindlat programmi järgimata, kontrollides ise kiirust ja aega. Vajutage **▶||** ja teie treening algab automaatselt 1 km/h ja 0% kaldega.

PROGRAMMID

RUN500 jooksulindil on 30 eelseadistatud programmi vahelduva kiiruse ja kaldega. Üksikasjalikud programmiprofiilid leiate selle juhendi algusest.

- 10 «KALORI PÕLETUS» programmi rasva põletamiseks treeningu ajal või pärast seda
- 10 «TREENING» programmi aeroobse jõu parandamiseks, jõudluse arendamiseks olla tugevam ja vastupidavam.
- 10 «ENDURANCE» programmi oma aeroobse võimekuse parandamiseks ja põhivastupidavuse parandamiseks.

Programmid on jagatud mitmeks osaks. Igal lõigul on vastav aja, kiiruse ja kalde seadistus. Pange tähele, et kahel järjestikusel segmendil võivad olla samad sätted. Saate kiirust ja kallet igal ajal reguleerida, nii enne programmi käivitamist kui ka seansi ajal.

Jooksulindil on ka EESMÄRGI-režiim , mis võimaldab seada seansile eesmärgi AJA või KAUGUSE näol. Sel juhul valite kiiruse ja kalde eesmärgi saavutamiseks.

PROGRAMMI VALIMINE

Avakuval «GO» saate valida programmi ainult siis, kui jooksulint on välja lülitatud. Valige oma eesmärk, vajutades vastavat nuppu. Näidikud näitavad programmi numbrit, programmi koguaega, maksimaalset kiirust ja selle programmi maksimaalset kallet. Programmimümbrite sirvimiseks ja soovitud programmi leidmiseks vajutage korduvalt sama nuppu.

KIIRUSE KONTROLL reguleerib valitud programmi maksimaalset kiirust ja KALDE KONTROLL reguleerib valitud programmi maksimaalset kallet. Neid uusi andmeid rakendatakse proportsionaalselt kogu programmile.

Vajuta **▶||** nuppu, et programmiga alustada Programmimenuüst väljumiseks ja avakuale naasmiseks vajutage nuppu **■**.


Iga programmi lõpus pakub jooksulint 2 minutit taastumisaega ja lülitub seejärel automaatselt välja, kui seans on lõppenud.

EESMÄRGI REZIIM


Nupp võimaldab valida aja- või vahemaa eesmärgi. Kasutage saavutatava väärtuse kuvamiseks nuppe + ja - ja seejärel seansi alustamiseks **▶||** nuppu. Reguleerige kiirust ja kallet käsitsi. Seansi lõppedes seiskub jooksulint pärast kahe minuti taastumist.

ÜHILDUVUS DOMYOS E-ÜHENDATUD RAKENDUSEGA

Saate ühendada oma jooksulindi Bluetoothi kaudu Domyos E-ühendatud rakenduse ja partnerrakendustega, mis on saadaval tahvelarvutites ja nutitelefonides. Bluetooth-ühendus mati ja telefoni vahel luuakse rakenduses. Ühilduvad rakendused võimaldavad teil oma seansse mitmekesistada ja olla aja jooksul motiveeritud vastavalt teie eesmärkidele. Tänu automaatselt sünkroniseerimisele salvestatakse ja jagatakse teie seansse.

Nupp  süttib, kui konsool on ühendatud tegevuse rakendusega.


WIFI ÜHENDATAV JOOKSULINT

RUN500 jooksulinti saab ühendada oma tegevuskoha wifi võrku tänu Domyos E ühendamise rakendusele. Seda funktsiooni saab rakendusest igal ajal aktiveerida või deaktiveerida. Nupp  põleb, kui jooksulint on ühendatud.

RUN500 jooksulindi ühendamine wifi-ga võimaldab teil automaatselt vastu võtta tootevärskendusi ja salvestada ka kõik seansid Domyos E üheduse rakendusse, ilma et peaksite rakendust iga seansi jaoks ühendama.

SÜDAMERÜTM

RUN500 jooksulint on varustatud Bluetooth-vastuvõtjaga, mis ühildub mis tahes kodeerimata Bluetoothi pulsivõõga. Et teada saada, millised Decathloni tooted sobivad, külastage meie tugilehte. Jooksulint tuvastab sensori automaatselt ja pulsisagedus lööke minutis kuvatakse konsooliekraanil. See meetod on informatiivne ja mitte mingil juhul meditsiiniline näit. Konsulteerige oma eesmärkidest personaalse nõu saamiseks tervishoiutöötaja või fitness-spetsialistiga.

Nupp  süttib, kui konsool on ühendatud pulsiaanduriga.

KAUGJUHTIMINE






RUN500 jooksulint on varustatud kaugjuhtimispuhldiga, mis võimaldab seansi ajal reguleerida jooksulindi kiirust ja kallet. Ohutuks harjutamiseks peaks kaugjuhtimispuhlt jääma magnetiga konsooli külge või ainult jooksulinti kasutava inimese kätte.

Kaugjuhtimispuhlt tuleb alati hoida lastele kättesaamatus kohas, olenemata sellest, kas jooksulint on sisse lülitatud või välja lülitatud.

Valgusring kaugjuhtimispuhldi ümber põleb, kui kaugjuhtimispuhlt on konsooliga ühendatud (Bluetooth), ja kustub, kui pult pole konsooliga ühendatud.

Kaugjuhtimispuhlt ja konsooliga ühendamiseks vajutage mõne sekundi jooksul korraga kaugjuhtimispuhldi nuppe + ja -. Piiks ja ringi valgustus näitavad, et pult on konsooliga ühendatud ja kasutamiseks valmis.

KASUTAJA SEADISTUS

1. Kui turvavõti on eemaldatud, vajutage korraga nuppe  ja + 3 sekundit.
2. Kui ilmub ekraanile HELI, saate reguleerida piiksude heitugevust nuppude + ja - abil.
3. Järgmisele ekraanikuvale liikumiseks vajutage .
4. Ilmub ekraan UNIT ja te saate valida KM või MI, kasutades + ja - nuppe.
5. Järgmisele ekraanikuvale liikumiseks vajutage .
6. Ekraan AEG näitab teie jooksulindi kogu kasutusaaega.
7. Järgmisele ekraanikuvale liikumiseks vajutage .
8. Ekraanil DIST kuvatakse kogu teie jooksulindil läbitud vahemaa*.
9. Menüüst SETUP väljumiseks vajutage igal ajal .

TEIE JOOKSULINDI HOOLDUS

Jooksulindi regulaarne hooldus on optimaalse jõudluse ja pika eluea tagamiseks hädavajalik. Lugege ja järgige allolevaid juhiseid. Kui jooksulinti ei hooldata vastavalt juhistele, võib see põhjustada jooksulindi liigset kulumist ja püsivaid kahjustusi. Kõigi hoolduste tegemiseks ühendage enne jooksulindi hooldamist kõik toiteallikad lahti. Kui teil on küsimusi, võtke ühendust kohaliku Decathloni kauplusega või külastage veebisaiti decathlon.com

PÄRAST IGA KASUTAMIST

Ühendage toitejuhe lahti. Kontrollige ja pingutage korralikult kõik jooksulindi välised osad. Kulunud või kahjustatud komponendid tuleb viivitamatult välja vahetada või jooksulint kuni remondi tegemiseni kasutusest kõrvaldada. Jooksulindi hooldamiseks ja parandamiseks tohib kasutada ainult heakskiidetud või edasimüüja poolt tarnitud komponente.


JOOKSULINDI PUHASTAMINE

- Tolm ja higi võivad teie jooksulinti kiiresti kahjustada. Pärast iga kasutuskorda on soovitatav pöörata erilist tähelepanu jooksulindi puhastamisele.
- Lülitage jooksulint välja ja eemaldage see vooluvõrgust.
- Kandke väike kogus kergest üldpuhastusvahendit 100% puuvillasele lapile ning eemaldage tolm ja plekid käsipuudelt, püstikutelt, jalalauadelt, raamilt ja

- mootorikattelt.
- Ärge kasutage võidusõiduvõõ jaks kasutatavaid puhastusvahendeid.
- Kandke väike kogus kergest üldpuhastusvahendit 100% puuvillasele lapile ning pühkige konsooli ja ekraane. Ärge pihustage puhastusvahendit otse jooksulindile ega kasutage ammoniaagi- või happepõhiseid puhastusvahendeid.

- Veenduge, et jooksulint on tsentreeritud ja korralikult pingutatud. Kui kõik on korras, siis ärge tehke mingeid muudatusi. Kui see vajab reguleerimist, vaadake allolevat kirjeldust.

SÜTTIB TEENINDUSTULI


Iga 200 km (125 miili) järel kuvab jooksulint nuppu , jooksulindil on vaja hooldust teha: määrimine, kruvide pingutamine... Kõik meie hooldusnõuanded leiame meie veebisaidilt.

Nupu  eemaldamiseks, kui turvavõti on sisestatud, vajutage korraga 5 sekundit klahve STOP ja +.

LINDI PINGE REGULEERIMISABI

Teie jooksulint on varustatud lindi pinge reguleerimise programmiga. See programm kuvab ekraanil väärtuse, mida saate muuta, keerates lindi pinge reguleerimise kruvisid sisse ja välja.

Abirežiimile pääsemiseks toimige järgmiselt.

- Eemaldage turvavõti
- Vajutage ja hoidke START/PAUSE ja STOP nuppe korraga 3 sekundit all.
- Kahekordne piiks annab teada, et olete seadistusrežiimi sisenenud.
- Jooksulint peaks töötama ilma kasutajata. Jooksulindi abirežiimis käivitamiseks vajutage selles režiimis , seejärel sisestage turvavõti.
- Jooksulint hakkab nüüd tööle, tõustes kuni 5 km/h.



- Väärtus, mis saavutatakse optimaalseks reguleerimiseks, ilma kasutajata jooksulindil ja kiirusel 5 km/h, peab olema vahemikus 1,36–1,48 tolli (külm).

- Siin on, kuidas seda väärtust muuta



- Kui ekraanil kuvatud väärtus on madalam, peate käigulinti pingutama. Seetõttu peate rulli 2 kruvi kinni keerama mõlemalt poolt samal viisil ja päripäeva.
- Kui väärtus on suurem, peate käigulinti lõdvendamata. Seetõttu tuleb 2 tagumist kruvi lahti keerata, mõlemalt poolt samal viisil ja vastupäeva.

Abirežiimist igal ajal väljumiseks vajutage nuppu .

PLAADI MÄÄRIMINE

Jooksuhma ja plaadi vahelise hõõrdumise piiramiseks on soovitatav oma jooksulinti määrida. Määrimine pole vajalik, kui jooksulindi sisekõljel või plaadil on silikooni jälgi (märg ja kergelt õline pind).

Lülitage jooksulint välja ja eemaldage see vooluvõrgust.

Tõstke jooksulindi servad üles ja katke jooksulindi sisemus 5-10 ml silikooniga*.

Ühendage jooksulint tagasi.

Käivitage jooksulint kiirusega 4 km/h (2,5 miili tunnis) 10–20 sekundiks.

Teie lint on kasutamiseks valmis!

* Olge ettevaatlik, liigne silikoonisisaldus võib mõjutada teie jooksulindi nõuetekohast toimimist (libisemisoht). Määrdeaine ostmiseks võtke ühendust kohaliku DECATHLONI kauplusega või külastage veebisaiti www.decathlon.com



JOOKSULINDI TSENTREERIMINE

• Jooksulint on tsentrist väljas

Otsige jooksulindi tagaküljelt värvilisi indikaatoreid. Kui näete punast, tuleb lint uuesti tsentreerida. See aitab säilitada jooksulindi jooksulinti ja vältida ootamatuid peatusi.

Käivitage jooksulint kiirusega 4 km/h ja seiske masina taga.

• Lint on vasakult väljas

Keerake vasakut reguleerimiskruvi pool pööret päripäeva.

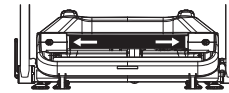
• Lint on nihutatud paremale

Pöörake parempoolset reguleerimiskruvi pool pööret päripäeva.

Laske lindil 1–2 minutit töötada ja vajadusel korra. Olge ettevaatlik, et mitte üle pingutada.

• Jooksulint lukustub jooksu ajal

Jooksulint on kuluv osa, mis aja jooksul lõdveneb. Pingutage seda kohe, kui see hakkab libisema (libe tunne, tõmblused kiirusel). Keerake 2 reguleerimiskruvi poole pööret võrra päripäeva. Vajadusel korra toimingut, kuid olge ettevaatlik, et mitte üle pingutada. Lint on õigesti pingutatud, kui saate mõlemalt poolt servi 2–3 cm tõsta.



VEAOTSING

Jooksulint ei lülitu sisse või lülitub kasutamise ajal välja:

- Kontrollige, kas toitejuhe on ühendatud toimivasse seinakontakti (seinakontakti töötamise kontrollimiseks ühendage valgusti või muu elektriseade). Kontrollige, kas toitejuhe on jooksulindi tagaküljel korralikult ühendatud. Kontrollige jooksulindi raami lülitit toitejuhtme lähedal ja veenduge, et see on asendis | . Kontrollige kaitset.

Jooksurada tekitab müra:

- Hõõrdemüra: Kontrollige, kas jooksulint on korralikult keskel (lint ei tohiks külgida hõõruda).
- Ptüksuv müra: Kontrollige ja vajadusel pingutage kõiki jooksulindi väliseid osi.
- Mõni müra on aga seotud kasutamisega. Need võivad olla põhjustatud teie jalatsite hõõrdumisest vastu jooksulinti või jooksulindi tihendite kuumenemisest vastu rullikuid.

Kui mu kodune kaitselülitid jooksulindi kasutamise ajal läbi läheb:

- Veenduge, et toitejuhe oleks ühendatud seinakontakti, mitte ei oleks ühendatud harukarbi või pikendusjuhtmega. Veenduge, et 16-amprise kaitselülitiga oleks ühendatud ainult teie jooksulint.

VEA KOOD

Vea kood	Selgitused	Ülevaatus
E1	Ühendusprobleem konsooli ja juhtpaneeli vahel	<ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitiga üheks minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. <p>Kui probleem püsib, jätkake 2. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitit abil välja ja eemaldage see vooluõrgust. Veenduge, et konsooli kaabel on konsooli ja juhtplaadiga korralikult ühendatud. Veenduge, et konsooli kaablipistikute PIN-d poleks painutatud ega katki. Kontrollige, et konsooli kaabel ei oleks paigaldamise ajal kahjustatud, muljutud ega läbi lõigatud. <p>Kui probleem püsib, jätkake 6. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kahjustatud osa (kaabel, konsool või juhtplaat) tuleks välja vahetada. Võtke ühendust tehnilise toega.
E4	Juhtpaneeli turvarelee on kahjustatud	<ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitiga üheks minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. <p>Kui probleem püsib, jätkake 2. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Juhtpaneel tuleb välja vahetada. Võtke ühendust tehnilise toega.
E5	Mootori ülevoolukaitse	<ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitiga üheks minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. <p>Kui probleem püsib, jätkake 2. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kahjustatud osa (mootor või juhtplaat) tuleb välja vahetada. Võtke ühendust tehnilise toega.
E7	Koduse elektrivõrgu üle- või alapingekaitse	<ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitiga üheks minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. <p>Kui probleem püsib, jätkake 2. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Veenduge, et jooksulint pole ühendatud pikendusjuhtme või toitejuhtmega, vaid otse maandatud pistikupesast. Laske spetsialistil kontrollida, kas teie pistikupesast pinget on vahemikus 135 VAC kuni 279 VAC. <p>Kui probleem püsib, jätkake 4. sammuga</p> <ol style="list-style-type: none"> Kahjustatud osa (juhtplaat) tuleb välja vahetada. Võtke ühendust tehnilise toega.
E11	Juhtpaneeli ülekuumenemine	<ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitiga üheks minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. <p>Kui probleem püsib, jätkake 2. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Veenduge, et teie jooksulint ei oleks paigutatud liiga kuuma keskkonda (verandale, eendakna alla jne). Jooksulindi temperatuur peaks langema. <p>Kui probleem püsib, jätkake 3. sammuga</p> <ol style="list-style-type: none"> Kahjustatud osa (juhtplaat) tuleb välja vahetada. Võtke ühendust tehnilise toega.
E12	Kaldmootori probleem	<ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitiga üheks minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. <p>Kui probleem püsib, jätkake 2. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Veenduge, et teie jooksulint ei oleks paigutatud liiga kuuma keskkonda (verandale, eendakna alla jne). Jooksulindi temperatuur peaks langema. Samuti on võimalik, et kaldmootorit on ülekoormatud. Laske kaldmootorit jahtuda. Kontrollige, kas kaldmootori kaablid on juhtplaadiga kindlalt ühendatud. <p>Kui probleem püsib, jätkake 5. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kahjustatud osa (kaldmootor või juhtplaat) tuleks välja vahetada. Võtke ühendust tehnilise toega
E14	Kaldmootori probleem	<ol style="list-style-type: none"> Lülitage jooksulint sisse/välja lülitiga üheks minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. <p>Kui probleem püsib, jätkake 2. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kontrollige, kas kaldmootori kaablid on kindlalt juhtpaneeliga ühendatud. <p>Kui probleem püsib, jätkake 3. sammuga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Kahjustatud osa (kaldmootor) tuleb välja vahetada. Võtke ühendust tehnilise toega.

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 παραμείνετε 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 ιστότοπό μας decathlon.com. Επιπλέον, θα βρείτε συμβουλές άσκησης και βοήθεια, εφόσον χρειαστεί. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελιπίζουμε το προϊόν της DOMYOS να ικανοποιήσει πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το βάδισμα ή το τρέξιμο σε διάδρομο γυμναστικής αποτελεί μια ολοκληρωμένη προπόνηση για την καρδιά και τους μύες, τόσο για τους αρχάριους όσο και για τους έμπειρους αθλητές. Τα οφέλη αυτής της άσκησης είναι τα ακόλουθα:

- Βελτίωση της αναπνοής και του καρδιαγγειακού συστήματος
- Διατήρηση φόρμας
- Αποκατάσταση με προσαρμοσμένες ασκήσεις
- Απώλεια βάρους σε συνδυασμό με κατάλληλη διαίτα

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

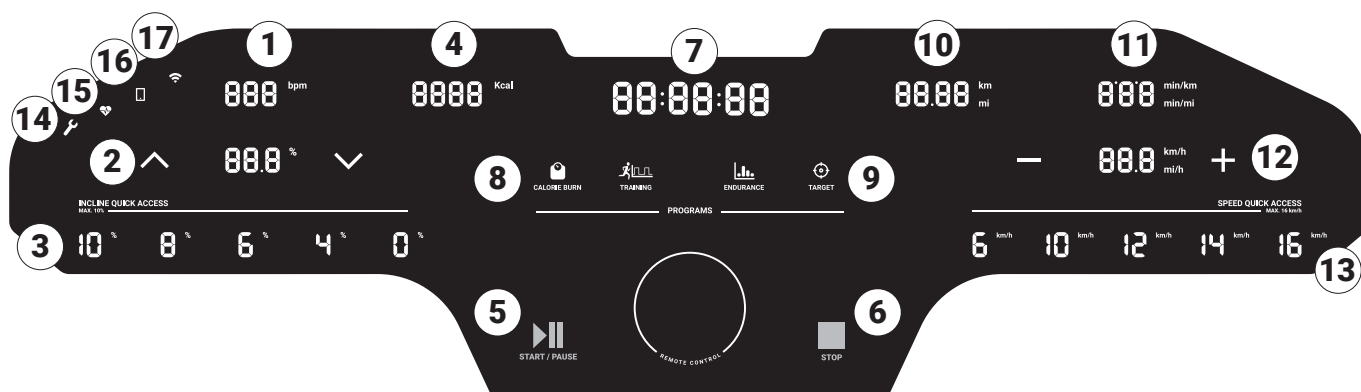
- Ο διάδρομος γυμναστικής RUN500 σχεδιάστηκε για τρέξιμο στο σπίτι για έως 10 ώρες την εβδομάδα. (κατηγορία χρήσης HC)
- Ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 1 km/h και μπορεί να φτάσει έως και 16 km/h, επιτρέποντας βάδισμα και τρέξιμο.
- Ο διάδρομος διαθέτει μηχανοκίνητο σύστημα κλίσης έως 10%, με στόχο την αύξηση της έντασης της προσπάθειας και την καύση περισσότερων θερμίδων. Η επιφάνεια τρέξιματος έχει πλάτος 45 εκατοστά και μήκος 130 εκατοστά, για ευκολία στη χρήση.
- Ο διάδρομος διαθέτει 6 λειτουργίες οθόνης: χρόνος, απόσταση, θερμίδες, ταχύτητα, ρυθμός, κλίση και καρδιακοί παλμοί όταν συνδυάζεται με συσκευή μέτρησης.
- Η κονσόλα περιέχει 30 προεγκατεστημένα προγράμματα που χωρίζονται σε 3 κατηγορίες: 10 προγράμματα για «απώλεια θερμίδων», 10 προγράμματα για «αντοχή» και 10 προγράμματα για «προπόνηση».
- Ο διάδρομος RUN500 είναι συμβατός μέσω Bluetooth με την εφαρμογή Domyos E Connected, που σας προσφέρει πρόσβαση σε επιπλέον περιεχόμενο, σας επιτρέπει να δημιουργείτε τα δικά σας προγράμματα, να καταγράφετε και να παρακολουθείτε τις προπονήσεις σας.
- Η εφαρμογή Domyos E Connected είναι διαθέσιμη δωρεάν σε smartphone και tablet.
- Ο διάδρομος RUN500 είναι επίσης συμβατός μέσω Bluetooth με εφαρμογές συνεργατών όπως η Kinomap, ώστε να διαφοροποιείτε τις προπονήσεις σας και να διατηρείτε το κίνητρό σας σε βάθος χρόνου.
- Επιπλέον, ο διάδρομος RUN500 μπορεί να συνδεθεί με το WIFI στο χώρο άσκησης μέσω της εφαρμογής Domyos E Connected.
- Η θύρα USB στη δεξιά πλευρά της θήκης tablet σας επιτρέπει να διατηρείτε το τηλέφωνο ή το tablet σας φορτισμένο κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας του διαδρόμου μπορεί να ποικίλει μεταξύ 580 και 610 Watt, για χρήστη βάρους 90 κιλών και ταχύτητα 10 km/h.
- Η στάθμη της ηχητικής πίεσης μετρημένη στο 1 m από την κονσόλα και σε ύψος 1,60 m από το έδαφος ανέρχεται σε 57 dBA (με μέγιστη ταχύτητα 16 km/h, χωρίς αναβάτη). Η στάθμη θορύβου σε συνθήκες λειτουργίας χωρίς φορτίο είναι χαμηλότερη από αυτήν που εκτιμάται κατά τη διάρκεια λειτουργίας με φορτίο.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Η κονσόλα με οθόνη αφής του RUN500 διαθέτει μια οθόνη LED με οπίσθιο φωτισμό, θήκη για smartphone και tablet, θύρα φόρτισης USB και αισθητήρες Bluetooth για σύνδεση με συμβατές συσκευές μέτρησης καρδιακών παλμών και με εφαρμογές γυμναστικής. Η θύρα USB στη δεξιά πλευρά της θήκης tablet σας επιτρέπει να διατηρείτε το τηλέφωνο ή το tablet σας φορτισμένο κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας του διαδρόμου μπορεί να ποικίλει μεταξύ 580 και 610 Watt, για χρήστη βάρους 90 κιλών και ταχύτητα 10 km/h.

Η στάθμη της ηχητικής πίεσης μετρημένη στο 1 m από την κονσόλα και σε ύψος 1,60 m από το έδαφος ανέρχεται σε 57 dBA (με μέγιστη ταχύτητα 16 km/h, χωρίς αναβάτη). Η στάθμη θορύβου σε συνθήκες λειτουργίας χωρίς φορτίο είναι χαμηλότερη από αυτήν που εκτιμάται κατά τη διάρκεια λειτουργίας με φορτίο.



ένδειξη καρδιακών παλμών όταν μια συσκευή μέτρησης είναι συνδεδεμένη στην κονσόλα μέσω bluetooth

κλίση, προσαρμογή σε αυξήσεις 0,5%

συντομεύσεις κλίσης

εκτίμηση των θερμίδων που κάψατε

έναρξη/παύση

διακοπή

διάρκεια της τρέχουσας ή υπολειπόμενης προπόνησης

προγράμματα ανά στόχο: καύση θερμίδων, προπόνηση, αντοχή

λειτουργία στόχος: χρόνος, απόσταση

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Απόσταση

ρυθμός

ταχύτητα, προσαρμόσιμη σε αυξήσεις των 0,1 km/h και 0,5 km/h πιέζοντας παρατεταμένα.

συντομεύσεις ταχύτητας

συντήρηση διαδρόμου

ανιχνεύτηκε συσκευή μέτρησης καρδιακών παλμών

ανιχνεύτηκε εφαρμογή άσκησης

ο διάδρομος συνδέθηκε με το δίκτυο Wifi

ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

1. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.
2. Πατήστε τον διακόπτη δίπλα στο καλώδιο τροφοδοσίας για να | .
3. Τοποθετήστε τα πόδια σας στις πλαϊνές πλατφόρμες του διαδρόμου.
4. Τοποθετήστε το μπρελόκ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
5. Εισαγάγετε το κλειδί ασφαλείας στην υποδοχή που βρίσκεται στην κονσόλα.
6. Η οθόνη θα ανάψει και θα εμφανιστεί η ένδειξη «ΕΚΚΙΝΗΣΗ».
7. Ο διάδρομος είναι έτοιμος προς χρήση!

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Η λειτουργία γρήγορης εκκίνησης σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να ακολουθείτε συγκεκριμένο πρόγραμμα, καθώς διαχειρίζεστε εσείς την ταχύτητα και τη διάρκεια. Πατήστε **▶▶** και η προπόνησή σας θα ξεκινήσει αυτόματα με 1 χλμ/ώρα και 0% κλίση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ο διάδρομος γυμναστικής RUN500 διαθέτει 30 προεγκατεστημένα προγράμματα με διαφορετική ταχύτητα και κλίση. Στην αρχή του παρόντος εγχειριδίου, θα βρείτε τα αναλυτικά προφίλ των προγραμμάτων.

- 10 προγράμματα «ΚΑΥΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ» για απώλεια λίπους κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση
- 10 προγράμματα «ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ» για να βελτιώσετε την αερόβια ικανότητά σας και για να καταφέρετε να διατηρείτε τη δύναμή σας για περισσότερο.
- 10 προγράμματα «ΑΝΤΟΧΗΣ» για να βελτιώσετε την αερόβια ικανότητά σας και τη βασική αντοχή σας.

Τα προγράμματα χωρίζονται σε τμήματα. Κάθε τμήμα έχει μια αντίστοιχη ρύθμιση διάρκειας, ταχύτητας και κλίσης. Προσοχή, δυο διαδοχικά τμήματα ενδέχεται να έχουν τις ίδιες ρυθμίσεις. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την κλίση οποιαδήποτε στιγμή, είτε πριν είτε κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Ο διάδρομος διαθέτει επίσης μια λειτουργία ΣΤΟΧΟΥ που σας επιτρέπει να ορίσετε έναν στόχο ΧΡΟΝΟΥ ή ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ για την προπόνησή σας. Σε αυτήν την περίπτωση, επιλέγετε την ταχύτητα και την κλίση, για να πετύχετε τον στόχο σας.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Έχετε την δυνατότητα να επιλέξετε ένα πρόγραμμα μόνον όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος, από την αρχική οθόνη «ΕΚΚΙΝΗΣΗ». Επιλέξτε το στόχο σας πατώντας το αντίστοιχο κουμπί. Στις οθόνες εμφανίζονται ο αριθμός του προγράμματος, η συνολική διάρκεια του προγράμματος, η μέγιστη ταχύτητα και η μέγιστη κλίση για το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Πατήστε επανειλημμένα το ίδιο κουμπί, για να μετακινηθείτε στους αριθμούς προγραμμάτων και να βρείτε αυτό που θέλετε.

Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ρυθμίζει τη μέγιστη ταχύτητα του επιλεγμένου προγράμματος και ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΛΙΣΗΣ ρυθμίζει τη μέγιστη κλίση του επιλεγμένου προγράμματος. Τα νέα δεδομένα θα εφαρμοστούν αναλογικά στο σύνολο του προγράμματος.

Πατήστε το κουμπί **▶▶** για την εκκίνηση του προγράμματος. Για να εξέλθετε από το μενού του προγράμματος και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη, πατήστε το κουμπί .


Στο τέλος κάθε προγράμματος, ο διάδρομος προσφέρει 2 λεπτά χρόνο αποκατάστασης και μετά απενεργοποιείται αυτόματα όταν ολοκληρωθεί η προπόνηση.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΟΧΟΣ:


Το κουμπί  σας επιτρέπει να επιλέξετε έναν στόχο χρόνου ή απόστασης. Χρησιμοποιήστε τα κουμπί + και - για να εμφανίσετε τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν και, στη συνέχεια, πατήστε  για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Προσαρμόστε την ταχύτητα και την κλίση χειροκίνητα. Ο διάδρομος σταματά όταν τελειώσει η προπόνηση, μετά από δύο λεπτά αποκατάστασης.

ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ Domyos E-CONNECTED

Έχετε τη δυνατότητα να συνδέσετε τον διάδρομό σας μέσω Bluetooth με την εφαρμογή Domyos E-Connected και με εφαρμογές συνεργατών, διαθέσιμες σε tablet και smartphone. Η σύνδεση Bluetooth μεταξύ του τάπητα και του τηλεφώνου πραγματοποιείται από την εφαρμογή. Οι συμβατές εφαρμογές σας επιτρέπουν να διαφοροποιείτε τις προπονήσεις σας και να διατηρείτε το κίνητρό σας σε βάθος χρόνου, σύμφωνα με τους στόχους σας. Χάρη στον αυτόματο συγχρονισμό, οι προπονήσεις σας καταγράφονται και κοινοποιούνται.

Όταν η κονσόλα είναι συνδεδεμένη με μια εφαρμογή άσκησης, ανάβει το κουμπί .

ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΜΕ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΣΕ WIFI

Ο διάδρομος RUN500 μπορεί να συνδεθεί με το δίκτυο wifi στο χώρο άσκησης χάρη στην εφαρμογή Domyos E Connected. Αυτή η λειτουργία μπορεί να ενεργοποιηθεί ή να απενεργοποιηθεί ανά πάσα στιγμή από την εφαρμογή. Όταν ο διάδρομος είναι συνδεδεμένος, το κουμπί  είναι αναμμένο.

Η σύνδεση του διαδρόμου RUN500 στο wifi σας επιτρέπει να λαμβάνετε αυτόματα ενημερώσεις προϊόντων και να αποθηκεύετε όλες τις προπονήσεις σας στην εφαρμογή Domyos E Connected, χωρίς να χρειάζεται να συνδέτε την εφαρμογή σε κάθε προπόνηση.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ

Ο διάδρομος RUN500 είναι εξοπλισμένος με έναν δέκτη Bluetooth που είναι συμβατός με οποιαδήποτε μη κωδικοποιημένη ζώνη μέτρησης καρδιακών παλμών με Bluetooth. Για να ανακαλύψετε τα συμβατά προϊόντα του Decathlon, επισκεφθείτε τον ιστότοπο υποστήριξης. Η συσκευή ανιχνεύεται αυτόματα από τον διάδρομο και ο καρδιακός σφυγμός εμφανίζεται στην οθόνη της κονσόλας σε παλμούς ανά λεπτό. Αυτή η μέτρηση αποτελεί ένδειξη και, σε καμία περίπτωση, ιατρική εγγύηση. Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία ιατρικής περίθαλψης ή έναν γυμναστή για εξατομικευμένες συμβουλές με βάση τους στόχους σας.

Όταν η κονσόλα είναι συνδεδεμένη με μια συσκευή μέτρησης καρδιακών παλμών, ανάβει το κουμπί .

ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ






Ο διάδρομος RUN500 είναι εξοπλισμένος με τηλεχειριστήριο που σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση του διαδρόμου κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Για άσκηση με ασφάλεια, το τηλεχειριστήριο πρέπει να παραμείνει συνδεδεμένο στην κονσόλα ή αποκλειστικά στο χέρι του ατόμου που χρησιμοποιεί το διάδρομο.

Το τηλεχειριστήριο πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά ανά πάσα στιγμή, είτε ο διάδρομος είναι ενεργοποιημένος είτε απενεργοποιημένος.

Ο φωτεινός κύκλος γύρω από το τηλεχειριστήριο είναι αναμμένος όταν το τηλεχειριστήριο είναι συνδεδεμένο με την κονσόλα (μέσω Bluetooth) και σβηστός όταν το τηλεχειριστήριο δεν είναι συνδεδεμένο με την κονσόλα.

Για να συνδέσετε το τηλεχειριστήριο με την κονσόλα, πιέστε ταυτόχρονα τα κουμπί «+» και «-» στο τηλεχειριστήριο για μερικά δευτερόλεπτα. Ένα ηχητικό σήμα και το άναμμα του κύκλου υποδεικνύουν ότι το τηλεχειριστήριο είναι συνδεδεμένο με την κονσόλα και έτοιμο για χρήση.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΧΡΗΣΤΗ

1. Όταν αφαιρέσετε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε ταυτόχρονα τα κουμπί  και + για 3 δευτερόλεπτα.
2. Εμφανίζεται η οθόνη ΗΧΟΣ και μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση των ηχητικών σημάτων με τα κουμπί «+» και «-».
3. Πατήστε  για να μεταβείτε στην επόμενη οθόνη.
4. Εμφανίζεται η οθόνη UNIT και μπορείτε να επιλέξετε «KM» ή «MI» με τα κουμπί «+» και «-».
5. Πατήστε  για να μεταβείτε στην επόμενη οθόνη.
6. Στην οθόνη ΧΡΟΝΟΣ εμφανίζεται ο συνολικός χρόνος χρήσης του διαδρόμου.
7. Πατήστε  για να μεταβείτε στην επόμενη οθόνη.
8. Η οθόνη ΑΠΟΣΤΑΣΗ δείχνει τη συνολική απόσταση που έχετε διανύσει στον διάδρομο*.
9. Για να εξέλθετε από το μενού SETUP ανά πάσα στιγμή, πατήστε .

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Η τακτική συντήρηση του διαδρόμου είναι απαραίτητη, για να εξασφαλίσετε βέλτιστη απόδοση και μεγάλη διάρκεια ζωής. Παρακαλούμε διαβάστε και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Η μη συντήρηση του διαδρόμου σύμφωνα με τις οδηγίες μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική φθορά του διαδρόμου και σε μόνιμη βλάβη. Για όλες τις εργασίες συντήρησης, απουσνδέστε όλες τις πηγές ρεύματος από την πρίζα πριν από τη συντήρηση του διαδρόμου. Για οποιαδήποτε ατομία, επικοινωνήστε με το τοπικό σας κατάστημα Decathlon ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση decathlon.com

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ

Απουσνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα. Ελέγξτε και σφίξτε σωστά όλα τα εξωτερικά εξαρτήματα του διαδρόμου. Τα φθαμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα ή ο εξοπλισμός να τίθεται εκτός λειτουργίας μέχρι να ολοκληρωθεί η επισκευή. Για τη συντήρηση και την επισκευή του διαδρόμου πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο εγκεκριμένα εξαρτήματα ή εξαρτήματα που παρέχονται από τον αντιπρόσωπο.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

- Η σκόνη και ο ιδρώτας μπορούν να προκαλέσουν γρήγορα ζημιά στον διάδρομο. Συνιστάται να δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στον καθαρισμό του διαδρόμου μετά από κάθε χρήση.
- Απενεργοποιήστε και απουσνδέστε τον διάδρομο από την πρίζα.
- Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα ήπιου καθαριστικού γενικής χρήσης σε ένα 100% βαμβάκερο πανί και αφαιρέστε τη σκόνη και τους λεκέδες από τις χειρολαβές, τους ορθοστάτες, τα πέλματα, το πλαίσιο και το κάλυμμα του κινήτρου.
- Μην χρησιμοποιείτε κανένα καθαριστικό κάτω από τον τάπητα κλίσης.
- Εφαρμόστε μικρή ποσότητα ήπιου καθαριστικού γενικής χρήσης σε ένα 100% βαμβάκερο πανί και σκουπίστε την κονσόλα και τις οθόνες. Μην ψεκάζετε καθαριστικό απευθείας στον διάδρομο και μην χρησιμοποιείτε καθαριστικά με βάση την αμμωνία ή όξινα καθαριστικά.
- Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι ευθυγραμμισμένος και σωστά τεντωμένος. Εάν είναι, μην κάνετε καμία ρύθμιση. Εάν χρειάζεται ρύθμιση, ανατρέξτε στην παρακάτω περιγραφή.

Η ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΠΙΣΚΕΥΗΣ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ


Κάθε 200 km (125 μίλια) ο διάδρομος εμφανίζει το πλήκτρο . Αυτό σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να κάνετε συντήρηση στο διάδρομό σας: λίπανση, σφίξιμο βιδών... Δείτε όλες τις συμβουλές συντήρησης στον ιστότοπό μας.

Για να αφαιρέσετε το κουμπί , αφού έχετε εισαγάγει το κλειδί ασφαλείας, πιέστε ταυτόχρονα τα κουμπί STOP και + για 5 δευτερόλεπτα.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΝΤΩΜΑ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ

Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με ένα πρόγραμμα ρύθμισης του τεντώματος του ιμάντα. Το πρόγραμμα αυτό εμφανίζει στην οθόνη μια τιμή την οποία μπορείτε να αλλάξετε περιστρέφοντας τις βίδες ρύθμισης του ιμάντα προς τα μέσα και προς τα έξω.

Για πρόσβαση στη λειτουργία βοήθειας, εκτελέστε τα παρακάτω βήματα:

- Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας
- Κρατήστε πατημένα τα κουμπί START/PAUSE και STOP ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα.
- Ένα διπλό ηχητικό σήμα σας ενημερώνει ότι έχετε εισέλθει στη λειτουργία διαμόρφωσης.
- Ο διάδρομος γυμναστικής θα πρέπει να κινείται χωρίς χρήση. Για να θέσετε τον διάδρομο στη λειτουργία υποβοήθησης, πατήστε  σε αυτήν τη λειτουργία και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας.
- Ο διάδρομος θα ξεκινήσει, φτάνοντας στα 5 χλμ/ώρα.



- Η τιμή που πρέπει να επιτευχθεί για μια βέλτιστη ρύθμιση, χωρίς τον χρήστη στον τάπητα και όταν η ταχύτητα είναι 5 km/h, πρέπει να είναι 1,36-1,48 δευτερόλεπτα (κρύος).

Ακολουθεί ο τρόπος τροποποίησης αυτής της τιμής



- Εάν η τιμή στην οθόνη είναι χαμηλότερη, πρέπει να σφίξετε τον ιμάντα. Επομένως, πρέπει να σφίξετε τις 2 βίδες του κολιάνδρου, με τον ίδιο τρόπο σε κάθε πλευρά και με δεξιόστροφη φορά.
- Εάν η τιμή είναι υψηλότερη, πρέπει να ξεσφίξετε τον ιμάντα. Επομένως, πρέπει να ξεσφίξετε τις 2 οπισθίες βίδες, με τον ίδιο τρόπο σε κάθε πλευρά και με φορά αντίθετη προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Για να εξέλθετε από τη λειτουργία υποβοήθησης ανά πάσα στιγμή, πατήστε το κουμπί .

ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΗΣ ΣΑΝΙΔΑΣ

Συνιστάται να λιπαίνετε τον διάδρομό σας, προκειμένου να περιορίσετε την τριβή μεταξύ του ιμάντα τρεξίματος και της σανίδας. Η λίπανση δεν είναι απαραίτητη εάν υπάρχουν ίχνη σιλκόννης στο εσωτερικό του ιμάντα κλίσης ή στη σανίδα (υγρή και ελαφρώς λιπαρή επιφάνεια).

Απενεργοποιήστε και απουσνδέστε τον διάδρομο από την πρίζα.

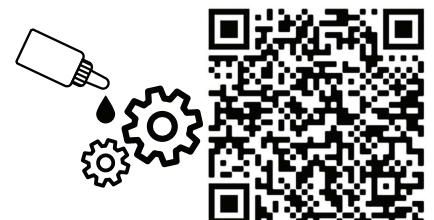
Ανασηκώστε τις άκρες του ιμάντα κλίσης και επαλείψτε την εσωτερική επιφάνεια με 5-10ml σιλκόννης*.

Επανασυνδέστε τον διάδρομο στην πρίζα.

Ενεργοποιήστε τον διάδρομο σε ταχύτητα 4 km/h (2,5 μίλια/ώρα) για 10-20 δευτερόλεπτα.

Ο διάδρομος είναι έτοιμος προς χρήση!

* Προσοχή, η υπερβολική ποσότητα σιλκόννης μπορεί να επηρεάσει την καλή λειτουργία του διαδρόμου (κίνδυνος ολίσθησης). Για αγορά λιπαντικού, επικοινωνήστε με το τοπικό σας κατάστημα DECATHLON ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.decathlon.com



ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΚΥΛΙΣΗΣ

• Ο ιμάντας κύλισης δεν είναι ευθυγραμμισμένος

Αναζητήστε τις έγχρωμες ενδείξεις στο πίσω μέρος του διαδρόμου. Εάν εμφανίζονται κόκκινες ενδείξεις, ο ιμάντας πρέπει να ευθυγραμμιστεί εκ νέου. Αυτό θα βοηθήσει στη συντήρηση του ιμάντα κύλισης του διαδρόμου και θα αποτρέψει απροσδόκητες διακοπές.

Ενεργοποιήστε τον διάδρομο με ταχύτητα 4 km/h (2,5 μίλια/ώρα) και σταθείτε στο πίσω μέρος του μηχανήματος.

• Ο ιμάντας κύλισης είναι μετατοπισμένος προς τα αριστερά

Γυρίστε την αριστερή βίδα ρύθμισης δεξιάστροφα κατά μισή στροφή.

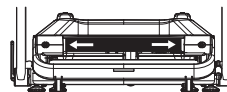
• Ο ιμάντας κύλισης είναι μετατοπισμένος προς τα δεξιά

Γυρίστε τη δεξιά βίδα ρύθμισης δεξιάστροφα κατά μισή στροφή.

Αφήστε τον ιμάντα να κυλίσει για 1-2 λεπτά και επαναλάβετε εάν είναι απαραίτητο. Προσέξτε να μην σφίξετε υπερβολικά τον ιμάντα.

• Ο ιμάντας κύλισης μπλοκάρει κατά τη διάρκεια του τρεξίματος

Ο ιμάντας κύλισης είναι ένα εξάρτημα που φθερίεται και ξεφίγγει με την πάροδο του χρόνου. Ξανασφίξτε τον μόλις αρχίσει να μετατοπίζεται (αίσθηση ολισθηρότητας, τραντάγματα στην ταχύτητα). Γυρίστε τις 2 βίδες ρύθμισης δεξιάστροφα κατά μισή στροφή. Επαναλάβετε τη διαδικασία εάν είναι απαραίτητο, αλλά προσέξτε να μην σφίξετε υπερβολικά τον ιμάντα. Ο ιμάντας είναι σωστά τεντωμένος εάν μπορείτε να ανασηκώσετε τις άκρες κατά 2-3 cm σε κάθε πλευρά.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Ο διάδρομος δεν ενεργοποιείται ή απενεργοποιείται κατά τη χρήση:

- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας 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 τροφοδοσίας, για να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται στη θέση I. Ελέγξτε την ασφάλεια.

Ο διάδρομος κάνει θόρυβο:

- Θόρυβος τριβής: Ελέγξτε αν ο ιμάντας κύλισης είναι σωστά κεντραρισμένος (ο ιμάντας δεν πρέπει να τριβεται στα πλαίσια).
- Θόρυβος τριξίματος: Ελέγξτε και σφίξτε όλα τα εξωτερικά εξαρτήματα του διαδρόμου, εφόσον χρειάζεται.
- Ωστόσο, ορισμένοι θόρυβοι σχετίζονται με τη χρήση. Μπορεί να προκαλούνται από τα παπούτσια σας που τριβονται πάνω στον ιμάντα κύλισης ή από τη θερμοσυγκόλληση του ιμάντα κύλισης στα ράουλα.

Εάν η ασφάλεια του κυκλώματος του σπιτιού μου καίει ενώ χρησιμοποιώ τον διάδρομο:

- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι συνδεδεμένο σε πρίζα και ότι δεν είναι συνδεδεμένο σε πολύπριζο ή μπαταντζέζα. Βεβαιωθείτε ότι μόνο ο διάδρομος είναι συνδεδεμένος στην ασφάλεια κυκλώματος 16 αμπερ.

ΚΩΔΙΚΟΙ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

Κωδικός σφαλμάτων	Επεξηγήσεις	Επιθεωρήσεις
E1	Πρόβλημα επικοινωνίας μεταξύ της κονσόλας και του πίνακα ελέγχου	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο για ένα λεπτό, χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off, και ενεργοποιήστε τον ξανά. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off και βγάλτε τον από την πρίζα. 3. Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο της κονσόλας είναι σωστά συνδεδεμένο στην κονσόλα και στον πίνακα ελέγχου. 4. Βεβαιωθείτε ότι τα PIN στις συνδέσεις του καλωδίου της κονσόλας δεν είναι λυγισμένα ή σπασμένα. 5. Ελέγξτε ότι το καλώδιο της κονσόλας δεν έχει υποστεί ζημιά, συνθλιβεί ή κοπεί κατά την εγκατάσταση. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Το κατεστραμμένο τμήμα (το καλώδιο, η κονσόλα ή ο πίνακας ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E4	Ζημιά στο ρελέ ασφαλείας του πίνακα ελέγχου	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο για ένα λεπτό, χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off, και ενεργοποιήστε τον ξανά. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ο πίνακας ελέγχου πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E5	Προστασία κινητήρα από υπέρταση	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο για ένα λεπτό, χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off, και ενεργοποιήστε τον ξανά. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Το κατεστραμμένο τμήμα (ο κινητήρας ή ο πίνακας ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E7	Προστασία του οικιακού ηλεκτρικού δικτύου από υπέρταση ή υπόταση.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο για ένα λεπτό, χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off, και ενεργοποιήστε τον ξανά. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος δεν είναι συνδεδεμένος σε καλώδιο προέκτασης ή σε πολύπριζο, αλλά σε μια γεωμενική πρίζα απευθείας. 3. Ζητήστε από έναν επαγγελματία να ελέγξει ότι η τάση της πρίζας σας είναι μεταξύ 135 VAC και 279 VAC. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Το κατεστραμμένο τμήμα (ο πίνακας ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E11	Υπερβέρμανση του πίνακα ελέγχου	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο για ένα λεπτό, χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off, και ενεργοποιήστε τον ξανά. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομός σας δεν είναι τοποθετημένος σε περιβάλλον που είναι πολύ ζεστό (σε βεράντα, μπροστά σε ένα μεγάλο παράθυρο κ.λπ.). Η θερμοκρασία του διαδρόμου θα πρέπει να μειωθεί. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Το κατεστραμμένο τμήμα (ο πίνακας ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E12	Πρόβλημα του κινητήρα tilt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο για ένα λεπτό, χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off, και ενεργοποιήστε τον ξανά. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομός σας δεν είναι τοποθετημένος σε περιβάλλον που είναι πολύ ζεστό (σε βεράντα, μπροστά σε ένα μεγάλο παράθυρο κ.λπ.). Η θερμοκρασία του διαδρόμου θα πρέπει να μειωθεί. 3. Είναι επίσης πιθανό να έχει γίνει κατάχρηση του κινητήρα tilt. Αφήστε τον κινητήρα tilt να κρυώσει. 4. Ελέγξτε ότι τα καλώδια του κινητήρα tilt είναι καλά συνδεδεμένα με τον πίνακα ελέγχου. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Το κατεστραμμένο τμήμα (ο κινητήρας tilt ή ο πίνακας ελέγχου) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.
E14	Πρόβλημα του κινητήρα tilt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο για ένα λεπτό, χρησιμοποιώντας τον διακόπτη on/off, και ενεργοποιήστε τον ξανά. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Ελέγξτε ότι τα καλώδια του κινητήρα tilt είναι καλά συνδεδεμένα με τον πίνακα ελέγχου. <p>Εάν το πρόβλημα επιμένει, μεταβείτε στο βήμα 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Το κατεστραμμένο τμήμα (ο κινητήρας tilt) πρέπει να αντικατασταθεί. Επικοινωνήστε με την τεχνική υποστήριξη.

Избрали сте продукт на DOMYOS и ние Ви благодарим за доверието. Независимо дали сте начинаещ, или спортист на високо ниво, DOMYOS е вашият съюзник, за да поддържате форма или да подобрите физическото си състояние. Нашите екипи винаги се стремят да създават най-добрите продукти за Вашата употреба. Ако обаче имате някакви коментари, предложения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на нашия уебсайт decathlon.com. Ще намерите и съвети за практиката си и помощ при нужда. Пожелаваме Ви успешно обучение и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори напълно на очакванията Ви.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Практикуването на ходене или бягане на бягаща пътека позволява пълноценна сърдечна и мускулна тренировка - от начинаещи до опитни спортисти. Ползете от тази практика са следните:

- Подобряване на дишането и сърдечно-съдовата система
- Поддържане на формата
- Рехабилитация с подходящи упражнения
- Отслабнете, като го комбинирате с подходяща диета

ТЕХНИЧЕСКИ СПЕЦИФИКАЦИИ

- Бягащата пътека RUN500 е проектирана за бягане у дома до 10 часа седмично. (използвайте клас HC)
- Бягащата пътека стартира със скорост от 1 км/ч и може да достигне до 16 км/ч, за да позволи ходене и бягане.
- Бягащата пътека е оборудвана с моторизирана система за наклон, която може да достигне до 10%, за да увеличи усилитието и да изгори повече калории. Повърхността за бягане е 45 см на ширина и 130 см на дължина за по-лесна употреба.
- Конзолата има 6 функции за показване: време, разстояние, калории, скорост, темпо, наклон и сърдечен ритъм в комбинация с измервателно устройство.
- В конзолата има предварително запаменени 30 програми, разделени в 3 категории: 10 програми за намаляване на калориите, 10 програми за издръжливост и 10 програми за обучение.
- Бягащата пътека RUN500 е съвместима чрез Bluetooth с приложението Domyos E Connected, за да имате достъп до повече съдържание, да създавате собствени сесии, да записвате и проследявате тренировките си.
- Приложението Domyos E Connected е достъпно безплатно за смартфони и таблети.
- Бягащата пътека RUN500 е съвместима чрез Bluetooth и с други партньорски приложения, като Kinomap, за да разнообразите тренировките си и да останете мотивирани с течение на времето.
- Бягащата пътека RUN500 може да се свърже с WIFI на мястото, където тренирате, чрез приложението Domyos E Connected.
- USB портът от дясната страна на държача за таблет Ви позволява да поддържате телефона или таблета си заредени по време на сесията.
- Консумацията на енергия на бягащата пътека може да варира от 580 W до 610 W за потребител с тегло 90 kg, който се движи със скорост 10 km/h.
- Нивото на звуково налягане, измерено на 1 м от конзолата и на височина 1,60 м над земята, е 57 dBA при максимална скорост от 16 км/ч и без бегач. Нивото на звука, излъчван в условия на празен ход, е по-ниско от това, излъчвано при работа с товар.

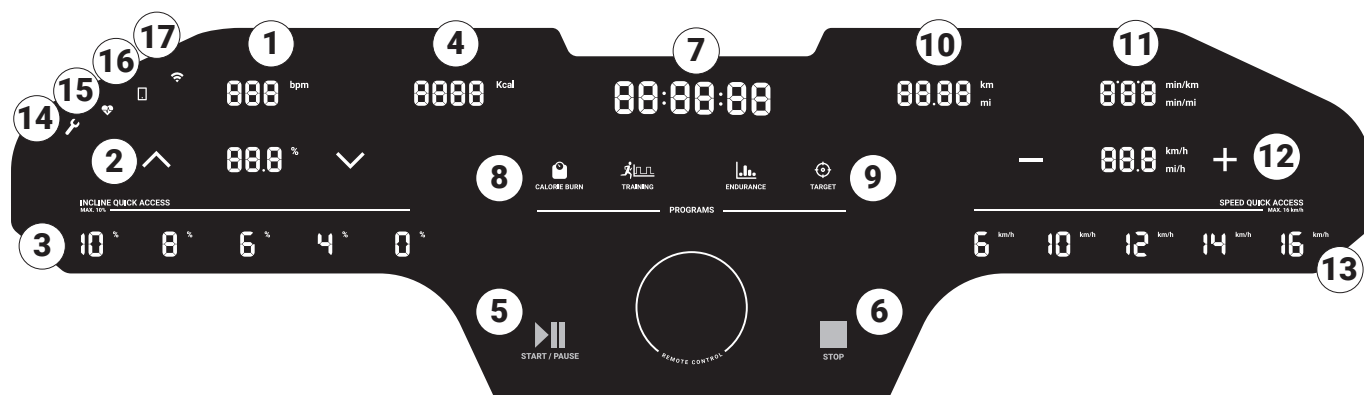
РАБОТА С КОНЗОЛАТА

Сензорната конзола RUN500 разполага с LED дисплей с подсветка, поставка за смартфон и таблет, USB порт за зареждане и Bluetooth сензори за свързване със съвместими монитори за сърдечен ритъм и фитнес приложения.

USB портът от дясната страна на държача за таблет поддържа телефона или таблета Ви заредени по време на сесията.

Консумацията на енергия на бягащата пътека може да варира от 580 W до 610 W за потребител с тегло 90 kg, който се движи със скорост 10 km/h.

Нивото на звуково налягане, измерено на 1 м от конзолата и на височина 1,60 м над земята, е 57 dBA при максимална скорост от 16 км/ч и без бегач. Нивото на звука, излъчван в условия на празен ход, е по-ниско от това, излъчвано при работа с товар.



показване на сърдечния ритъм, когато сензорът е свързан към конзолата чрез Bluetooth

наклон, регулиране с 0,5% стъпка

бързи клавиши за наклон

Изчисляване на изгорените калории

старт/пауза

спиране

продължителност на текущата или оставащата сесия

програми по цел: изгаряне на калории, тренировка, издръжливост

целови режим: време, разстояние

Разстояние

темпо

скорост, регулируема на стъпки от 0,1 км/ч и 0,5 км/ч с продължително натискане.

бързи клавиши

поддръжка на бягащата пътека

разпознат сърдечен сензор

открито приложение за практика

бягаща пътека, свързана с Wifi мрежа

ВКЛЮЧВАНЕ

1. Свържете захранващия кабел.
2. Завъртете превключателя до захранващия кабел на |.
3. Позиционирайте се върху стъпалата на бягащата пътека.
4. Прикрепете предпазната скоба за ключове към облеклото си.
5. Поставете предпазния ключ в гнездото за предпазен ключ на конзолата.
6. Дисплеят ви ще се включи и ще покаже GO.
7. Пътеката е готова за използване!

БЪРЗ СТАРТ

Режимът «Бърз старт» ви позволява да тренирате, без да следвате определена програма, като сами контролирате скоростта и времето. Натиснете и вашата тренировка автоматично ще започне при 1 км/ч и 0% наклон.

ПРОГРАМИ

Бягащата пътека RUN500 има 30 предварително зададени програми с редуване на скорост и наклон. Подробни профили на програмите можете да намерите в началото на това ръководство.

- 10 «ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ» програми за загуба на мазнини по време или след тренировка
- 10 «ТРЕНИРОВКИ» програми за подобряване на вашата аеробна сила, развиване на способността ви да бъдете по-мощни, по-дълго.
- 10 програми «ИЗДЪРЖЛИВОСТ» за работа върху вашия аеробен капацитет и подобряване на основната ви издръжливост.

Програмите са разделени на няколко сегмента. Всеки сегмент има съответни настройки за време, скорост и наклон. Имайте предвид, че два последователни сегмента могат да имат едни и същи настройки. Можете да регулирате скоростта и наклона по всяко време, преди да започнете програмата или по време на сесията.

Бягащата пътека има и режим TARGET , който ви позволява да зададете цел за ВРЕМЕ или РАЗСТОЯНИЕ за вашата сесия. В този случай Вие избирате скоростта и наклона, за да постигнете целта си.

ИЗБОР НА ПРОГРАМА

Можете да изберете програма само когато бягащата пътека е изключена, на началния екран «GO». Изберете вашата цел, като натиснете съответния бутон . Дисплеите показват номера на програмата, общото време на програмата, максималната скорост и максималния наклон за тази програма. Натиснете многократно същия бутон, за да преминете през номерата на програмите и да намерите желаната.

КОНТРОЛЕРЪТ ЗА СКОРОСТ регулира максималната скорост на избраната програма, а КОНТРОЛЪТ ЗА НАКЛОН регулира максималния наклон на избраната програма. Тази нова информация ще бъде приложена пропорционално към цялата програма.

Натиснете бутона , за да стартирате програмата. За да излезете от програмното меню и да се върнете към началния екран, натиснете бутона .


В края на всяка програма бягащата пътека предлага 2 минути време за възстановяване и след това се изключва автоматично, когато сесията приключи.

ЦЕЛЕВИ РЕЖИМ:

Бутонът ви позволява да изберете цел за време или разстояние. Използвайте бутоните + и -, за да покажете стойността, която трябва да бъде достигната, и след това , за да започнете сесията. Регулирайте скоростта и наклона ръчно. Бягащата пътека спира, когато сесията приключи, след две минути за възстановяване.

СЪВМЕСТИМОСТ С ПРИЛОЖЕНИЕТО DOMYOS E-CONNECTED

Можете да свържете бягащата си пътека чрез Bluetooth към приложението Domyos E-Connected и партньорските приложения, достъпни за планшети и смартфони. Bluetooth връзката между подложката и телефона се осъществява от приложението. Съвместимите приложения Ви позволяват да разнообразявате сесията си и да поддържате мотивацията си с течение на времето в съответствие с целите си. Благодарение на автоматичната синхронизация сесията Ви се записват и споделят.

Бутонът  светва, когато конзолата е свързана с тренировъчно приложение.


WiFi СВЪРЗАЩА СЕ БЯГАЩА ПЪТЕКА

Бягащата пътека RUN500 може да се свърже с WiFi мрежата на Вашето тренировъчно място благодарение на приложението Domyos E Connected. Тази функция може да бъде активирана или деактивирана по всяко време от приложението. Бутонът  свети, когато бягащата пътека е свързана.

Свързването на бягащата пътека RUN500 към Wi-Fi Ви позволява автоматично да получавате актуализации на продукта, както и да запазвате всичките си сесии в приложението Domyos E Connected, без да се налага да свързвате приложението за всяка сесия.

СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Бягащата пътека RUN500 е оборудвана с Bluetooth приемник, който е съвместим с всеки некодиран Bluetooth копач за измерване на сърдечния ритъм. За да разберете кои продукти на Decathlon са съвместими, посетете нашия уебсайт за поддръжка. Сензорът се разпознава автоматично от бягащата пътека и сърдечната честота в удари в минута се показва на екрана на конзолата. Това измерване е индикация и по никакъв начин не е медицинска гаранция. Моля, консултирайте се със здравен специалист или фитнес инструктор за индивидуален съвет в зависимост от Вашите цели.

Бутонът  светва, когато конзолата е свързана със сензор за сърдечен ритъм.

ДИСТАНЦИОННО УПРАВЛЕНИЕ






Бягащата пътека RUN500 е оборудвана с дистанционно управление, което Ви позволява да регулирате скоростта и наклона на бягащата пътека по време на сесията. За да се практикува безопасно, дистанционното управление трябва да остане прикрито към магнит към конзолата или да се държи изключително в ръката на лицето, което използва бягащата пътека.

Дистанционното управление трябва да се съхранява на недостъпно за деца място по всяко време, независимо дали бягащата пътека е включена или изключена.

Светлинният кръг около дистанционното управление свети, когато дистанционното управление е свързано с конзолата (Bluetooth), и не свети, когато дистанционното управление не е свързано с конзолата.

За да двойте дистанционното управление с конзолата, натиснете едновременно бутоните + и - на дистанционното управление за няколко секунди. Звуковият сигнал и светването на кръга показват, че дистанционното управление е свързано с конзолата и е готово за използване.

КОНФИГУРАЦИЯ НА ПОТРЕБИТЕЛЯ

1. Когато защитният ключ бъде изваден, натиснете едновременно бутоните  и + за 3 секунди.
2. Появява се екранът SOUND и можете да регулирате силата на звуковите сигнали с бутоните + и -.
3. Натиснете  , за да преминете към следващия екран
4. Появява се екранът UNIT и можете да изберете KM или MI с помощта на бутоните + и -.
5. Натиснете  , за да преминете към следващия екран
6. Екранът TIME показва общото време, през което бягащата пътека е била използвана.
7. Натиснете  , за да преминете към следващия екран
8. Екранът DIST показва общото разстояние, което сте изминали на бягащата пътека.*
9. По всяко време, за да излезете от менюто НАСТРОЙКА, натиснете .

ПОДДЪРЖКА НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

Редовната поддръжка на Вашата бягаща пътека е от съществено значение за осигуряване на оптимална работа и дълъг живот. Моля, прочетете и следвайте инструкциите по-долу. Ако не поддържате бягащата пътека според указанията, това може да доведе до прекомерно износване на бягащата пътека и до трайни повреди. При всякакъв вид поддръжка изключете всички източници на захранване, преди да обслужвате бягащата пътека. Ако имате някакви въпроси, свържете се с местния магазин на Decathlon или посетете decathlon.com

СЛЕД ВСЯКА УПОТРЕБА

Изключете захранващия кабел. Проверете и затегнете правилно всички външни части на бягащата пътека. Износените или повредени компоненти трябва да бъдат заменени незабавно или бягащата пътека трябва да бъде изведена от експлоатация до извършване на ремонт. За поддръжка и ремонт на бягащата пътека трябва да се използват само одобрени или доставени от търговеца компоненти.

ПОЧИСТВАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

- Прахът и потта могат бързо да повредят Вашата бягаща пътека. Препоръчително е да обръщате специално внимание на почистването на бягащата пътека след всяка употреба.
- Изключете и извадете от електрическата мрежа бягащата пътека.
- Нанесете малко количество мек универсален почистващ препарат върху 100% памучна кърпа и отстранете праха и петната от перилата, стойните, таблата за крака, рамката и капака на двигателя.
- Не използвайте никакви почистващи препарати под пистата за бягане.
- Нанесете малко количество от мек универсален почистващ препарат върху 100% памучна кърпа и избършете конзолата и екраните. Не пръскайте почистващ препарат директно върху бягащата пътека и не използвайте почистващи препарати на амонячна или киселинна основа.
- Уверете се, че бягащата пътека е центрирана и правилно опъната. Ако е така, не правете никакви корекции. Ако все пак се налага регулиране, направете справка с описанието по-долу.

ПОЯВА НА СЕРВИЗНАТА ЛАПКА


На всеки 200 км (125 мили) бягащата пътека показва бутон  , необходимо е да се извърши поддръжка на Вашата бягаща пътека: смазване, затягане на винтове... Намерете всички съвети за поддръжка на нашия уебсайт.

За да премахнете бутон  , с поставен предпазен ключ, натиснете едновременно бутоните STOP и + за 5 секунди.

ПОМОЩ ЗА РЕГУЛИРАНЕ НА НАПРЕЖЕНИЕТО НА РЕМЪКА

Вашата бягаща пътека е оборудвана с програма за регулиране на напрежението на ремъка. Тази програма показва на екрана стойност, която можете да промените, като завъртите навътре и навън винтовете за регулиране на напрежението на ремъка.

За да влезете в режим на помощ, изпълнете следните стъпки:

- Премахване на ключа за сигурност
- Натиснете и задръжте бутоните START/PAUSE и STOP едновременно за 3 секунди.
- Двоен звуков сигнал ще Ви информира, че сте влезли в режим на настройка.
- Бягащата пътека трябва да работи, без на нея да има потребител. За да стартирате бягащата пътека в помощен режим, натиснете  в този режим, след което поставете ключа за безопасност.
- Бягащата пътека ще започне да се движи със скорост 5 км/ч.



• Стойността, която трябва да се достигне за оптимално регулиране, без да се използва на бягащата писта и при скорост 5 км/ч, трябва да бъде между 1,36 и 1,48» (студено).

• Ето как да промените тази стойност



- Ако стойността на екрана е по-ниска, трябва да затегнете лентата на хода. Затова трябва да затегнете двата винта на ролката по един и същи начин от всяка страна и по посока на часовниковата стрелка.
- Ако стойността е по-висока, трябва да разхлабите лентата на хода. Следователно двата задни винта трябва да се разхлабят по един и същи начин от всяка страна и в посока, обратна на часовниковата стрелка.

За да излезете от помощния режим по всяко време, натиснете бутон .

СМАЗВАНЕ НА ПЪТЕКАТА

Препоръчително е да смажете вашата бягаща пътека, за да ограничите триенето между лентата за бягане и дъската. Смазване не е необходимо, ако има следи от силикон от вътрешната страна на бягащата писта или върху платката (влажна и леко мазна повърхност).

Изключете и извадете от електрическата мрежа бягащата пътека.

Повдигнете ръбовете на бягащата пътека и покрийте вътрешността ѝ с 5-10 ml силикон*.

Включете отново бягащата пътека.

Бягайте на бягащата пътека със скорост 4 км/ч (2,5 mph) в продължение на 10-20 секунди.

Вашата лента е готова за употреба!

* Бъдете внимателни, излишъкът от силикон може да повлияе на правилното функциониране на бягащата пътека (риск от подхлъзване). За да закупите смазочен материал, свържете се с местния магазин на DECATHLON или посетете www.decathlon.com



ЦЕНТРИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА

- **Бягащата лента е изместена от центъра**

Потърсете цветните индикатори на гърба на бягащата пътека. Ако видите червено, коланът трябва да се центрира отново. Това ще помогне за запазване на ремъка на бягащата пътека и ще предотврати неочаквани спириания.

Пуснете бягащата пътека със скорост 2,5 мили в час (4 км/ч) и застанете в задната част на машината.

- **Коланът се намира вляво**

Завъртете левия регулиращ винт по посока на часовниковата стрелка с половин оборот.

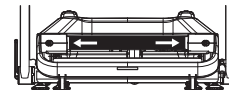
- **Лентата е изместена надясно**

Завъртете десния регулиращ винт по посока на часовниковата стрелка с половин оборот.

Оставете лентата да работи в продължение на 1 до 2 минути и повторете, ако е необходимо. Внимавайте да не затегнете ремъка прекалено.

- **Лентата за движение се блокира по време на бягане**

Бягащата лента е износваща се част, която с времето се разхлабва. Затегнете го отново, щом започне да се хлъзга (усещане за хлъзгане, рязко намаляване на скоростта). Завъртете двата регулиращи винта по посока на часовниковата стрелка с половин оборот. Ако е необходимо, повторете операцията, но внимавайте да не пренатегнете лентата. Лентата е правилно опъната, ако можете да повдигнете краищата с 2-3 см от всяка страна.



ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Бягащата пътека не се включва или се изключва по време на работа:

- Проверете дали захранващият кабел е включен към работещ стенов контакт (за да проверите дали контактът работи, включете светлина или друго електрическо устройство, за да проверите). Проверете дали захранващият кабел е правилно включен в задната част на бягащата пътека. Препоръчително е да смажете вашата бягаща пътека, за да ограничите триенето между лентата за бягане и дъската. Проверете предпазителя.

Бягащата пътека издава шум:

- Шум от триене: Проверете дали бягащата лента е правилно центрирана (лентата не трябва да се трие отстраня). Проверете дали захранващият кабел е включен към работещ стенов контакт (за да проверите дали контактът работи, включете светлина или друго електрическо устройство, за да проверите). Проверете дали захранващият кабел е правилно включен в задната част на бягащата пътека. Препоръчително е да смажете вашата бягаща пътека, за да ограничите триенето между лентата за бягане и дъската. Проверете предпазителя.
- Шум от скърцане: Проверете и затегнете всички външни части на бягащата пътека, ако е необходимо.
- Някои шумове обаче са свързани с употребата. Възможно е те да са причинени от триенето на обувките ви в лентата за движение или от топлинното залепване на лентата за движение към ролките.

Ако домашният ми прекъсвач гръмне, докато използвам бягащата си пътека:

- Уверете се, че 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.

ГРЕШКА В КОДА

Грешка в кода	Пояснения	Проверки
E1	Проблем с комуникацията между конзолата и контролното табло	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изключете бягащата пътека с ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Изключете бягащата пътека с помощта на ключа за включване/изключване и я изключете от електрическата мрежа. 3. Уверете се, че кабелът на конзолата е правилно свързан към конзолата и контролната табла. 4. Уверете се, че ПИН-кодовете на кабелните съединители на конзолата не са огънати или счупени. 5. Проверете дали кабелът на конзолата не е повреден, смачкан или прекъснат по време на монтажа. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Повредената част (кабел, конзола или табло за управление) трябва да се замени. Свържете се с техническата поддръжка.
E4	Повредено реле за безопасност на таблото за управление	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изключете бягащата пътека с ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Таблото за управление трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E5	Защита на двигателя от претоварване	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изключете бягащата пътека с ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Повредената част (двигател или табло за управление) трябва да се замени. Свържете се с техническата поддръжка.
E7	Защита от пренапрежение или поднапрежение на електрическата мрежа на дома	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изключете бягащата пътека с ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Уверете се, че бягащата пътека не е включена към удължител или захранваща лента, а е включена директно към заземен контакт. 3. Помолете специалист да провери дали напрежението в контакта е между 135 VAC и 279 VAC. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Повредената част (таблото за управление) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E11	Прегряване на таблото за управление	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изключете бягащата пътека с ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Уверете се, че бягащата пътека не е поставена в прекалено гореща среда (веранда, зад еркерен прозорец и т.н.). Температурата на бягащата пътека трябва да се понижи. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Повредената част (таблото за управление) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.
E12	Проблем с двигателя за наклон	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изключете бягащата пътека с ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Уверете се, че бягащата пътека не е поставена в прекалено гореща среда (веранда, зад еркерен прозорец и т.н.). Температурата на бягащата пътека трябва да се понижи. 3. Възможно е също така двигателят за наклон да е бил използван прекомерно. Оставете двигателя за наклон да се охлади. 4. Проверете дали кабелите на двигателя за наклон са здраво свързани към таблото за управление. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Повредената част (двигател за наклон или табло за управление) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка
E14	Проблем с двигателя за наклон	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изключете бягащата пътека с ключа за включване/изключване за една минута, след което я включете отново. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Проверете дали кабелите на двигателя за наклон са здраво свързани към контролната платка. <p>Ако проблемът продължава, преминете към стъпка 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Повредената част (двигател за наклон) трябва да се смени. Свържете се с техническата поддръжка.

Сіз DOMYOS өнімін таңдадыңыз және сеніміңіз үшін алғыс айтамыз. Сіз жаңадан бастаушы болсаңыз да, жоғары деңгейлі спортшы болсаңыз да, DOMYOS – сіздің пішініңізді сақтауда немесе физикалық күйіңізді дамытуда сіздің одақтасыңыз. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым үздік өнімдерді өзірлеуге ұмтылады. Дегенмен, егер сізде қандай да бір түсініктемелер, ұсыныстар немесе сұрақтарыңыз болса, біз decathlon.com веб-сайтында сізге қызмет етуге дайынбыз. Сондай-ақ тәжірибеніңізге қатысты кеңестер мен қажет болған жағдайда көмек ала аласыз. Сізге сәтті жаттығу тілейміз және осы DOMYOS өнімі үмітіңізді ақтайды деп сенеміз.

ТАНЫСТЫРУ

Жүгіру жолағында жүру немесе жүгіру тәжірибесі жаңадан бастаушыдан тәжірибелі спортшыға дейін толық жүрек және бұлшықет жаттығуларына мүмкіндік береді. Осы жаттығудан төмендегідей нәтижелер алуыңызға болады:

- Тыныс алу және жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартады
- Пішініңізді сақтаңыз
- Бейімделген жаттығулармен қалпына келтіру
- Оны бейімделген диеталармен біріктіру арқылы салмақ тастаңыз

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

- RUN500 жүгіру жолағы үйде аптасына 10 сағатқа дейін жүгіруге арналған. (HC класын пайдаланыңыз)
- Жүгіру жолағы 1 км/сағ жылдамдықпен басталады және жүруге әрі жүгіруге мүмкіндік беру үшін 16 км/сағ дейін көтеріледі.
- Жүгіру жолағында күш-жігерді көбейтуге және көп калория жағуға арналған 10% дейінгі моторлы еңкейту жүйесі бар. Пайдалануға ыңғайлы етіп жасалған жүгіру бетінің ені 45 см және ұзындығы 130 см.
- Консольде 6 дисплей функциясы бар: уақыт, қашықтық, калория, жылдамдық, қарқын, еңкейту және өлшеу құрылғысымен біріктірілген кезде жүрек соғу жиілігі.
- Консольде алдын ала сақталған және 3 санатқа бөлінген 30 бағдарлама бар.
- 10 «калория жағу» бағдарламасы, 10 «төзімділік» бағдарламасы және 10 «жаттығу» бағдарламасы.
- RUN500 жүгіру жолағы қосымша мазмұнға қол жеткізу, жеке сеанстар жасау, жаттығуларды жазу және бақылау үшін Domyos E Connected қолданбасымен Bluetooth арқылы үйлесімді.
- Domyos E Connected қолданбасы смартфондар мен планшеттерде тегін қолжетімді.
- RUN500 жүгіру жолағы жаттығуларыңызды әртараптырау және уақыт өте ынталы болу үшін Kipomap сияқты басқа серіктес қолданбалармен Bluetooth арқылы үйлесімді.
- RUN500 жүгіру жолағы Domyos E Connected қолданбасы арқылы жаттығу орнының WiFi желісіне қосыла алады.
- Планшет ұстағышының оң жағындағы USB порты сеанс кезінде телефонды немесе планшетті зарядтауға мүмкіндік береді.
- Жүгіру жолағының тұтынатын қуаты салмағы 90 кг асатын, 10 км/сағ дейінгі жылдамдықпен жүретін пайдаланушы үшін 580 Вт және 610 Вт аралығында өзгеруі мүмкін.
- Құралдың бетінен 1 м қашықтықта және еден бетінен 1,60 м биіктікте өлшенген дыбыс қысымының деңгейі 57 дБ құрайды, 16 км/сағ болатын ең жоғары жылдамдықпен, жүрушісіз. Жаттығуды бос күйде орындаған кезде шығарылатын шу деңгейі жаттығуды жүктеумен орындаған кезде аздап көтеріледі.

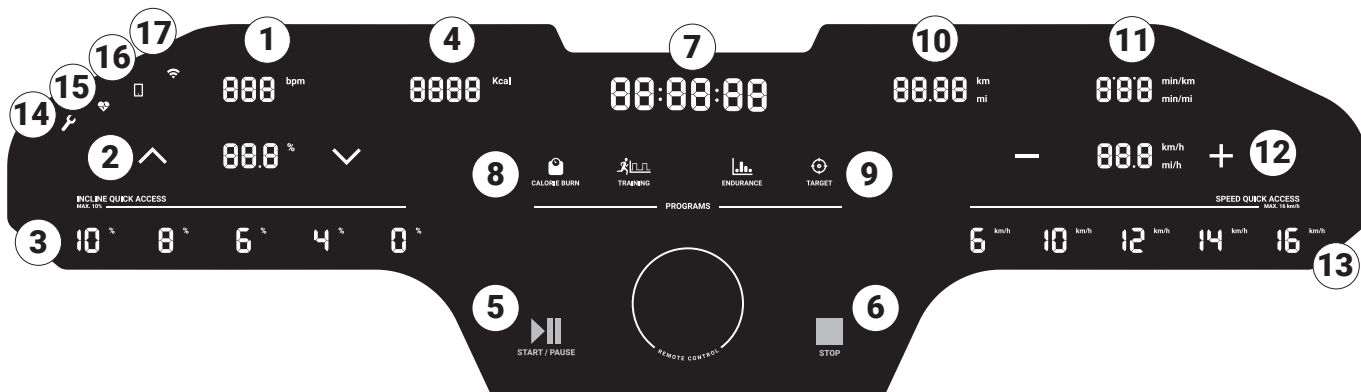
КОНСОЛЬ ЖҰМЫСЫ

RUN500 сенсорлық экран консольінде артқы жарықтандырылған жарықдиодты дисплей, смартфон мен планшет ұстағышы, USB зарядтау порты және жүрек соғу жиілігі мониторлары мен фитнес қолданбаларына қосылу үшін үйлесімді Bluetooth сенсорлары бар.

Планшет ұстағышының оң жағындағы USB порты сеанс кезінде телефонды немесе планшетті зарядтауға мүмкіндік береді.

Жүгіру жолағының тұтынатын қуаты салмағы 90 кг асатын, 10 км/сағ дейінгі жылдамдықпен жүретін пайдаланушы үшін 580 Вт және 610 Вт аралығында өзгеруі мүмкін.

Құралдың бетінен 1 м қашықтықта және еден бетінен 1,60 м биіктікте өлшенген дыбыс қысымының деңгейі 57 дБ құрайды, 16 км/сағ болатын ең жоғары жылдамдықпен, жүрушісіз. Жаттығуды бос күйде орындаған кезде шығарылатын шу деңгейі жаттығуды жүктеумен орындаған кезде аздап көтеріледі.



- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| сенсор консольге bluetooth арқылы қосылған кездегі жүрек соғу жиілігінің дисплейі | 1 | 10 Қашықтық |
| еңкейту, 0,5% қадаммен реттеу | 2 | 11 қарқын |
| еңкейту пернелер тіркесімдері | 3 | 12 ұзақ басу арқылы 0,1 км/сағ және 0,5 км/сағ қадамдарымен реттелетін жылдамдық. |
| Жағылған калорияны есептеу | 4 | 13 жылдамдық пернелер тіркесімдері |
| бастау/кідірту | 5 | 14 жүгіру жолағына күтім жасау |
| тоқтату | 6 | 15 жүрек сенсоры анықталды |
| ағымдағы немесе қалған сеанстың ұзақтығы | 7 | 16 жаттығу қолданбасы анықталды |
| мақсаттары бойынша бағдарламалар: калория жағу, жаттығу, төзімділік | 8 | 17 жүгіру жолағы Wifi желісіне қосылды |
| мақсатты режим: уақыт, қашықтық | 9 | |

БАСТАУ

1. Қуат сымын жалғаңыз.
2. Қуат сымының жанындағы қосқышты | күйіне бұраңыз.
3. Жүгіру жолағының басқышына өзіңізді ыңғайлаңыз.
4. Қорғаныш кілтінің қысқышын киіміңізге бекітіңіз.
5. Қауіпсіздік кілтін консольдегі қауіпсіздік кілтінің слотына салыңыз
6. Дисплей қосылып, КЕТТИК деген жазу көрсетіледі.
7. Жүгіру жолағыңыз пайдалануға дайын!

ЖЫЛДАМ БАСТАУ

Тез іске қосу режимі арқылы, қандай да бір бағдарламаны орындамай, жылдамдық пен уақытты өзіңіз реттеп, жаттығу орындай аласыз. **|||** түймесін басыңыз, сонда сіздің жаттығуыңыз 1 км/сағ және 0% еңіспен автоматты түрде басталады.

БАҒДАРЛАМАЛАР

RUN500 жүгіру жолағында жылдамдық пен еңісті ауыстырып отыратын алдын ала орнатылған 30 бағдарлама бар. Толық бағдарлама профилдерін осы нұсқаулықтың бас жағынан табуға болады.

- Жаттығу кезінде немесе одан кейін майды кетіруге арналған 10 «КАЛОРИЯ ЖАҒУ» бағдарламасы
- Аэробты күшіңізді жақсартуға, күштірек, ұзағырақ болу қабілетіңізді дамытуға арналған 10 «ЖАТТЫҒУ» бағдарламасы.
- Сіздің аэробты қабілетіңізді жақсартатын және негізгі төзімділікті жақсартатын 10 «ТӨЗІМДІЛІК» бағдарламасы.

Бағдарламалар бірнеше сегменттерге бөлінген. Әрбір сегмент уақытқа, жылдамдыққа және еңіс баптауларына сәйкес келеді. Назар аударыңыз, бірінен кейін бірі тұрған екі сегменттің баптаулары бірдей болуы мүмкін. Жылдамдық пен көлбеуді кез келген уақытта бағдарламаны бастамас бұрын немесе сеанс кезінде реттеуге болады.

Жүгіру жолағында сеанс үшін УАҚЫТ немесе ҚАШЫҚТЫҚ мақсатын орнатуға мүмкіндік беретін МАҚСАТ режимі де бар. Бұл жағдайда мақсатыңызға жету үшін жылдамдық пен еңісті таңдаңыз.

БАҒДАРЛАМА ТАҢДАУ

Бағдарламаны «КЕТТИК» бастапқы экранында жүгіру жолағы өшірілі болғанда ғана таңдауға болады. Тиісті түймесін басу арқылы мақсатыңызды таңдаңыз. Дисплейлер бағдарлама нөмірін, бағдарламаның жалпы уақытын, ең жоғары жылдамдықты және сол бағдарлама үшін ең жоғары еңісті көрсетеді. Бағдарлама нөмірлері бойынша айналдырып, қажеттісін табу үшін сол түймені қайта-қайта басыңыз.

ЖЫЛДАМДЫҚТЫ БАСҚАРУ таңдалған бағдарламаның ең жоғары жылдамдығын реттейді, ал ЕҢІСТІ БАСҚАРУ таңдалған бағдарламаның ең үлкен еңісін реттейді. Осындай жаңа деректер барлық бағдарлама бойынша мөлшерлес түрде қолданылатын болады.

Бағдарламаны бастау үшін түймесін басыңыз. Бағдарлама мәзірінен шығып, бастапқы экранға оралу үшін түймесін басыңыз.

Әр бағдарламаның соңында жүгіру жолағы 2 минуттық қалпына келтіру уақытын ұсынады, содан кейін сеанс аяқталған кезде автоматты түрде өшеді.

МАҚСАТТЫ РЕЖИМ:



түймесі уақыт немесе қашықтық мақсатын таңдауға мүмкіндік береді. Жету керек мәнді көрсету үшін + және - түймелерін пайдаланыңыз, содан кейін сеансты бастау үшін START/PAUSE түймесін басыңыз. Жылдамдық пен еңісті қолмен реттеңіз. Жүгіру жолағы екі минуттық қалпына келтіруден кейін сеанс аяқталғанда тоқтайды.

DOMYOS E-CONNECTED ҚОЛДАНБАСЫМЕН ҮЙЛЕСІМДІ

Bluetooth арқылы жүгіру жолағын Domyos E-Connected қолданбасына және планшет пен смартфондағы қолжетімді серіктес қолданбаларға қосуға болады. Төсек пен телефон арасындағы Bluetooth байланысы қолданба арқылы жүзеге асырылады. Үйлесімді қолданбалар сеанстарды ертарпаңдыруға және мақсаттарыңызға сәйкес уақыт өте ынталы қалуға мүмкіндік береді. Автоматты синхрондау арқасында сеанстар жазылады және бөлісіледі.



түймесі консоль жаттығу қолданбасына қосылған кезде жанады.

WIFI ҚОСЫЛАТЫН ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫ

RUN500 жүгіру жолағы Domyos E Connected қолданбасы арқылы жаттығу орнының wifi желісіне қосыла алады. Бұл мүмкіндікті қолданбадан кез келген уақытта қосуға немесе өшіруге болады. Жүгіру жолағы қосылған кезде түймесі жанады.

RUN500 жүгіру жолағын Wi-Fi желісіне қосу өнім жаңартуларын автоматты түрде алуға, сондай-ақ Domyos E Connected қолданбасында әрбір сеанс үшін қолданбаны жалғамай-ақ барлық сеанстарды сақтауға мүмкіндік береді.

ЖҮРЕК СОҚЫЛАРЫНЫҢ ЖИЛІГІ

RUN500 жүгіру жолағы кез келген қолданбамен Bluetooth жүрек соғу жиілігін бақылау белдігімен үйлесімді Bluetooth қабылдағышымен жабдықталған. Decathlon өнімдерінің қайсысы үйлесімді екенін білу үшін, қолдау көрсету бойынша сайтымызға кіріңіз. Сенсор жүгіру жолағымен автоматты түрде анықталады және консоль экранында жүрек соғу жиілігі соғу/минут түрінде көрсетіледі. Бұл шара медициналық кепілдік емес, көрсеткіш болып табылады. Мақсаттарыңызға негізделген жеке кеңес алу үшін денсаулық сақтау маманымен немесе фитнес маманымен кеңесіңіз.



түймесі консоль жүрек соғу жиілігі сенсорына қосылған кезде жанады.

ҚАШЫҚТАН БАСҚАРУ ПУЛЬТІ

RUN500 жүгіру жолағы сеанс кезінде жүгіру жолағының жылдамдығы мен еңістігін реттеуге мүмкіндік беретін қашықтан басқару пультімен жабдықталған. Қауіпсіз жаттығу үшін қашықтан басқару пульті консольге магниттелген күйінде немесе тек жүгіру жолағын пайдаланатын адамның қолында болуы керек.

Қашықтан басқару пульті жүгіру жолағы қосулы немесе өшіріліп болса да, әрқашан балалардың қолы жетпейтін жерде ұстау керек.

Қашықтан басқару пультінің айналасындағы жарық шеңбері қашықтан басқару пульті консольге (Bluetooth) қосылған кезде жанады және қашықтан басқару пульті консольге қосылмаған кезде өшеді.

Қашықтан басқару пультімен консольмен жұптастыру үшін қашықтан басқару пультіңдегі + және - түймелерін бірнеше секунд бір уақытта басыңыз. Дыбыстық сигнал және шеңбердің жарығы қашықтан басқару пультінің консольге қосылғанын және пайдалануға дайын екенін көрсетеді.

ПАЙДАЛАНУШЫ КОНФИГУРАЦИЯСЫ

1. Қауіпсіздік кілті алынған кезде, және «+» түймелерін 3 секунд бір уақытта басып тұрыңыз.
2. ДЫБЫС экраны пайда болады және сіз + және - түймелері арқылы дыбыс деңгейін реттей аласыз.
3. Келесі экранға өту үшін түймесін басыңыз
4. БІРЛІК экраны пайда болады және + және - түймелерін пайдаланып KM немесе MILE опциясын таңдауға болады.
5. Келесі экранға өту үшін түймесін басыңыз
6. УАҚЫТ экраны жүгіру жолағының пайдаланылған жалпы уақытын көрсетеді
7. Келесі экранға өту үшін түймесін басыңыз
8. ҚАШЫҚ экраны жүгіру жолында жүріп өткен жалпы қашықтықты көрсетеді*
9. ОРНАТУ мәзірінен шығу үшін кез келген уақытта түймесін басыңыз

ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫНА ТЕХНИКАЛЫҚ КҮТІМ ЖАСАУ

Оңтайлы өнімділік пен ұзақ қызмет ету мерзімін қамтамасыз ету үшін жүгіру жолағына үнемі күтім жасау маңызды. Төмендегі нұсқауларды оқып, орындаңыз. Жүгіру жолағына нұсқау берілгендей күтім жасамау жүгіру жолағының шамадан тыс тозуына және тұрақты зақымдалуына әкелуі мүмкін. Күтім жасаудың барлық түрі үшін жүгіру жолағына қызмет көрсету алдында барлық қуат көзінен ажыратыңыз. Егер сізде сұрақтар туындаса, жергілікті Decathlon дүкеніне хабарласыңыз немесе decathlon.com сайтына кіріңіз

ӨР ҚОЛДАНҒАННАН КЕЙІН

Қуат сымын ажыратыңыз. Жүгіру жолағының барлық сыртқы бөліктерін тексеріп, дұрыс бекітіңіз. Тозған немесе зақымдалған бөлшектер дереу алмастырылуы керек немесе жөндеу жүргізілгенге дейін жүгіру жолағын қолданыстан шығару керек. Жүгіру жолағына күтім жасау және оны жөндеу үшін тек өндіруші ұсынған немесе мақұлдаған бөлшектерді пайдалану керек.

ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫН ТАЗАЛАУ

- Шаң мен тер жүгіру жолағын тез зақымдауы мүмкін. Жүгіру жолағын әр қолданғаннан кейін мұқият тазалау ұсынылады.
- Жүгіру жолағын өшіріп, тоқтан ажыратыңыз.
- 100% мақта матаға жұмсақ әмбебап тазалағыштың аз мөлшерін жағып, тұтқалардағы, тіректердегі, аяқ тақталардағы, жақтау мен мотор қақпағындағы

шаң мен дақтарды кетіріңіз.

- Жарыс белбеуінің астына ешқандай тазартқыш қолданбаңыз.
- 100% мақтадан жасалған матаға жұмсақ, әмбебап тазартқыш өнімнің аз мөлшерін жағып, консоль мен экрандарды сүртіңіз. Тазартқышты жүгіру жолағына тікелей шашпаңыз және аммиак немесе қышқыл негізіндегі

тазартқыштарды қолданбаңыз.

- Жүгіру жолағының ортаға қойылғанына және дұрыс бекітілгеніне көз жеткізіңіз. Егер солай болса, ешқандай түзетулер жасамаңыз. Егер ол реттеуді қажет етсе, төмендегі сипаттаманы қараңыз.

ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ЖАРЫҒЫ ПАЙДА БОЛАДЫ

Өр 200 км (125 миль) сайын жүгіру жолағы түймесін көрсетеді, жүгіру жолағына техникалық күтім жасау қажет: майлау, бұрандаларды қатайту... Біздің веб-сайттан техникалық күтім жасау бойынша барлық кеңестерімізді алыңыз.

Қауіпсіздік кілті салынған түймесін жою үшін STOP және + пернелерін 5 секунд бір уақытта басыңыз.

БЕЛДІК КЕРІЛІСІН РЕТТЕУ ҚҰРАЛЫ

Сіздің жүгіру жолағыңыз белдік керілісін реттеу бағдарламасымен жабдықталған. Бұл бағдарлама экранда белдік керілісін реттеу бұрандаларын ішке және сыртқа бұрау арқылы өзгертуге болатын мәнді көрсетеді.

Көмек режиміне кіру үшін келесі қадамдарды орындаңыз:

- Қауіпсіздік кілтін алып тастау
- START/PAUSE және STOP түймелерін бір мезгілде басып, 3 секунд ұстап тұрыңыз.
- Қос дыбыстық сигнал сізге баптау режиміне кіргеніңізді хабарлайды.
- Жүгіру жолағы үстінде пайдаланушы болмауы керек. Жүгіру жолағын көмек режимінде іске қосу үшін осы режимде түймесін басыңыз, содан кейін қорғаныш кілтін салыңыз.
- Жүгіру жолы сағатына 5 км/сағ дейін көтеріле бастайды.



- Жарыс жолында пайдаланушысыз және 5 км/сағ жылдамдықпен оңтайлы реттеу үшін қол жеткізілетін мән 1,36 және 1,48 дюйм (суық) аралығында болуы керек.

• **Міне, бұл мәнді өзгерту жолы**



- Экрандағы мән төменірек болса, соққы жолағын қатайту керек. Роликтің екі бұрандасын сағат тілімен әр жағынан бірдей етіп бұрау керек.
- Мән жоғарырақ болса, соққы жолағын босату керек. Артқы екі бұранданы сағат тіліне қарсы бағытта әр жағынан бірдей етіп босату керек.

Көмек режимінен шығу үшін кез келген сәтте түймесін басыңыз.

ТАҚТАНЫ МАЙЛАУ

Жүгіру белдігі мен тақтай арасындағы үйкелісті шектеу үшін жүгіру жолағын майлау ұсынылады. Жүгіру белдігінің ішкі жағында немесе бортында (дымқыл және аздап майланған бет) силикон іздері болса, майлау қажет емес.

Жүгіру жолағын өшіріп, тоқтан ажыратыңыз.

Жүгіру жолағының шеттерін көтеріп, жүгіру жолағының ішкі жағын 5-10 мл силиконмен* жағыңыз.

Жүгіру жолағын қайта қосыңыз.

Жүгіру жолағын 4 км/сағ (2,5 миль/сағ) жылдамдықпен 10-20 секунд іске қосыңыз.

Белдігіңіз пайдалануға дайын!

* Сақ болыңыз, артық силикон жүгіру жолағының дұрыс жұмыс істеуіне әсер етуі мүмкін (тайып кету қаупі). Майлау материалын сатып алу үшін жергілікті DECATHLON дүкеніне хабарласыңыз немесе www.decathlon.com сайтына кіріңіз



ЖҮГІРУ БЕЛДІГІН ОРТАСЫНА ТУРАЛАУ

• Жүгіру белдігі ортаға қойылмаған

Жүгіру жолағының артқы жағындағы түс индикаторларын табыңыз. Егер қызыл түс көрсеніп, белдікті қайтадан ортаға қою керек. Бұл жүгіру жолағының белдігін сақтауға және күтпеген тоқтаулардың алдын алуға көмектеседі.

Жүгіру жолағын 4 км/сағ (2,5 миль/сағ) жылдамдықпен жүргізіп, құрылғының артында тұрыңыз.

• Белдік солға қарай ығысқан

Сол жақ реттеу бұрандасын сағат тілімен жарты айналымға бұраңыз.

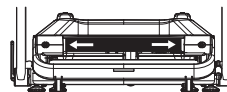
• Белдік оңға қарай ығысқан

Оң жақ реттеу бұрандасын сағат тілімен жарты айналымға бұраңыз.

Белдікті 1-2 минут іске қосыңыз және қажет болса қайталаңыз. белдікті шамадан тыс тартпаңыз.

• Жүгіру белдігі жүгіру кезінде бекітіледі

Жүгіру белдігі – уақыт өте келе босап, тозатын бөлік. Сырғынай бастағанда оны қайта қатайтыңыз (тайғақтық, жылдамдықтың серпілісі). 2 реттеу бұрандасын сағат тілімен жарты айналымға бұраңыз. Қажет болса, операцияны қайталаңыз, бірақ белдікті шамадан тыс тартпаңыз. Егер сіз шеттерін әр жағынан 2-ден 3 см-ге дейін көтере алсаңыз, белдік дұрыс тартылады.



АҚАУЛЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ

Жүгіру жолағы пайдалану кезінде қосылмайды немесе өшірілмейді:

- Қуат беру кабелінің жұмыс істейтін қабырға розеткасына қосылғанына көз жеткізіңіз (қабырға розеткасының жұмыс істеп тұрғанын тексеру үшін, шамды немесе басқа электр құрылғысын тексеру үшін қосыңыз). Қуат беру кабелінің жүгіру жолағының артқы жағына дұрыс жалғанғанын тексеріңіз. Жүгіру жолағының жақтауындағы қосқыштың қуат беру кабелінің жанында, | күйінде екеніне көз жеткізіңіз. Сақтандырылғышты тексеріңіз.

Жүгіру жолағынан шу шығып тұр:

- Үйкеліс шуылы: Жүгіру белдігінің ортаға тураланғанын тексеріңіз (белдік екі жаққа үйкелмеуі керек).

- Сықылдаған дыбыс: Жүгіру жолағының барлық сыртқы бөліктерін тексеріп, қажет болса бекітіңіз.

- Дегенмен, кейбір шуындар пайдалануға байланысты. Олар аяқ кімнің жүгіру белдігіне үйкелуінен немесе роликтердегі жүгіру белдігінің жылу тығыздығына байланысты болуы мүмкін.

Егер жүгіру жолағын пайдаланып жатқан кезде, үйдегі автоматты ажыратқыш жапып кетсе:

- Қуат беру кабелінің қабырға розеткасына қосылғанын және қуат жолағы немесе ұзартқыш сым арқылы қосылмағанын тексеріңіз. 16 амперлік автоматты ажыратқышқа тек жүгіру жолағының қосылғанын тексеріңіз.

ҚАТЕ КОДЫ

Қате коды	Түсініктемелер	Тексерістер
E1	Консоль мен басқару тақтасы арасындағы байланыс мәселесі	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру жолағын қосу/өшіру қосқышының көмегімен бір минут өшіріңіз, содан кейін қайта қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Қосу/өшіру қосқышын пайдаланып, жүгіру жолағын өшіріп, розеткадан ажыратыңыз. 3. Консоль кабелінің консольге және басқару тақтасына дұрыс жалғанғанын тексеріңіз. 4. Консоль кабелінің қосқыштарындағы істіктердің майыспағанын немесе сынбағанын тексеріңіз. 5. Орнату кезінде консоль кабелінің зақымдалмағанын, соғылмағанын немесе кесілмегенін тексеріңіз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 6-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Зақымдалған бөлікті (кабель, консоль немесе басқару тақтасы) ауыстыру керек. Техникалық қолдау көрсету қызметіне хабарласыңыз.
E4	Басқару тақтасының қауіпсіздік релесі зақымдалған	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру жолағын қосу/өшіру қосқышының көмегімен бір минут өшіріңіз, содан кейін қайта қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Басқару тақтасын ауыстыру қажет. Техникалық қолдау көрсету қызметіне хабарласыңыз.
E5	Қозғалтқышты ток жүктемесінен қорғау	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру жолағын қосу/өшіру қосқышының көмегімен бір минут өшіріңіз, содан кейін қайта қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Зақымдалған бөлікті (мотор немесе басқару тақтасы) ауыстыру керек. Техникалық қолдау көрсету қызметіне хабарласыңыз.
E7	Үйдің электр жүйесін шамадан тыс немесе өте төмен кернеуден қорғау	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру жолағын қосу/өшіру қосқышының көмегімен бір минут өшіріңіз, содан кейін қайта қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Жүгіру жолағының ұзартқыш сымға немесе қуат жолағына жалғанбағанын, бірақ тікелей жерге тұйықталған розеткаға жалғанғанын тексеріңіз. 3. Розеткадағы кернеудің 135 В АТ мен 279 В АТ арасында екенін маманға тексертіңіз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 4-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Зақымдалған бөлікті (басқару тақтасы) ауыстыру керек. Техникалық қолдау көрсету қызметіне хабарласыңыз.
E11	Басқару тақтасының қызып кетуі	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру жолағын қосу/өшіру қосқышының көмегімен бір минут өшіріңіз, содан кейін қайта қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Жүгіру жолағының тым ыстық ортада (дәліз, эркердің артында, т.б.) орналастырылмағанына көз жеткізіңіз. Жүгіру жолағының температурасы төмен түсуі керек. <p>Егер мәселе шешілмесе, 3-қадамға өтіңіз</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Зақымдалған бөлікті (басқару тақтасы) ауыстыру керек. Техникалық қолдау көрсету қызметіне хабарласыңыз.
E12	Еңкейтуді реттеу электрқозғалтқышындағы мәселе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру жолағын қосу/өшіру қосқышының көмегімен бір минут өшіріңіз, содан кейін қайта қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Жүгіру жолағының тым ыстық ортада (дәліз, эркердің артында, т.б.) орналастырылмағанына көз жеткізіңіз. Жүгіру жолағының температурасы төмен түсуі керек. 3. Соңдай-ақ, еңкейтуді реттеу электрқозғалтқышы шамадан тыс пайдаланылған болуы мүмкін. Еңкейтуді реттеу электрқозғалтқышын суытыңыз. 4. Көлбеу қозғалтқыш кабельдерінің басқару тақтасына мықтап жалғанғанын тексеріңіз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 5-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Зақымдалған бөлікті (еңкейтуді реттеу электрқозғалтқышы немесе басқару тақтасы) ауыстыру керек. Техникалық қолдау көрсету қызметіне хабарласыңыз
E14	Еңкейтуді реттеу электрқозғалтқышындағы мәселе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру жолағын қосу/өшіру қосқышының көмегімен бір минут өшіріңіз, содан кейін қайта қосыңыз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 2-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Көлбеу қозғалтқыш кабельдерінің басқару тақтасына мықтап жалғанғанын тексеріңіз. <p>Егер мәселе шешілмесе, 3-қадамға өтіңіз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Зақымдалған бөлікті (еңкейтуді реттеу электрқозғалтқышы) ауыстыру керек. Техникалық қолдау көрсету қызметіне хабарласыңыз.

Вы выбрали изделие DOMYOS, и мы благодарим вас за доверие. Независимо от того, являетесь ли вы новичком или спортсменом высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании или восстановлении физической формы. Наши специалисты всегда стремятся разработать для вас наилучшие изделия. Однако если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем веб-сайте deathlon.com. Вы найдете также советы для своей практики и помощь в случае необходимости. Мы желаем вам успешной тренировки и надеемся, что это изделие марки DOMYOS полностью отвечает вашим ожиданиям.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Занятия ходьбой или бегом на беговой дорожке являются комплексной тренировкой сердца и мышц, как для новичка, так и для опытного спортсмена. Польза от этих занятий выражается в следующем:

- Улучшение дыхания и сердечно-сосудистой системы
- Поддержание формы
- Восстановление с помощью адаптированных упражнений
- Снижайте вес, сочетая тренировки с адаптированным режимом питания.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Беговая дорожка RUN500 разработана для бега в домашних условиях до 10 часов в неделю. (используйте класс HC)
- Беговая дорожка начинает движение со скоростью 1 км/ч и может ускориться до 16 км/ч, чтобы обеспечить условия для бега и ходьбы.
- Система изменения угла наклона беговой дорожки, снабженная мотором, обеспечивает уклон до 10%, с тем чтобы увеличить интенсивность работы и затратить больше калорий. Беговое полотно имеет ширину 45 см и длину 130 см для удобства использования.
- Консоль имеет 6 функций отображения: время, расстояние, калории, скорость, темп, наклон, а также частота сердечных сокращений от присоединенного измерительного устройства.
- В память консоли предварительно введены 30 программ, разделенных на 3 категории: 10 программ для «сжигания калорий», 10 программ на «выносливость» и 10 «тренировочных» программ.
- Беговая дорожка RUN500 совместима через Bluetooth с приложением Domyos E Connected, чтобы получить доступ к большому количеству контента, создавать свои собственные сеансы, записывать и отслеживать свои тренировки.
- Приложение Domyos E Connected доступно бесплатно на смартфонах и планшетах.
- Беговая дорожка UN500 совместима также через Bluetooth с другими партнерскими приложениями, такими как Kinomap, чтобы разнообразить ваши тренировки и сохранять мотивацию с течением времени.
- Беговая дорожка RUN500 может быть подключена к WIFI на месте ваших занятий через приложение Domyos E Connected.
- USB-порт на правой стороне подставки для планшета позволяет поддерживать ваш телефон или планшет заряженным во время сеанса.
- Потребляемая мощность вашей беговой дорожки может варьировать от 580 до 610 ватт для пользователя весом 90 кг при скорости бега 10 км/ч.
- Уровень акустического давления, измеренный в 1 м от консоли и на высоте 1,60 м над полом составляет 57 дБА при максимальной скорости 16 км/ч, без пользователя. Уровень звука, издаваемого в режиме холостого хода, ниже, чем при работе под нагрузкой.

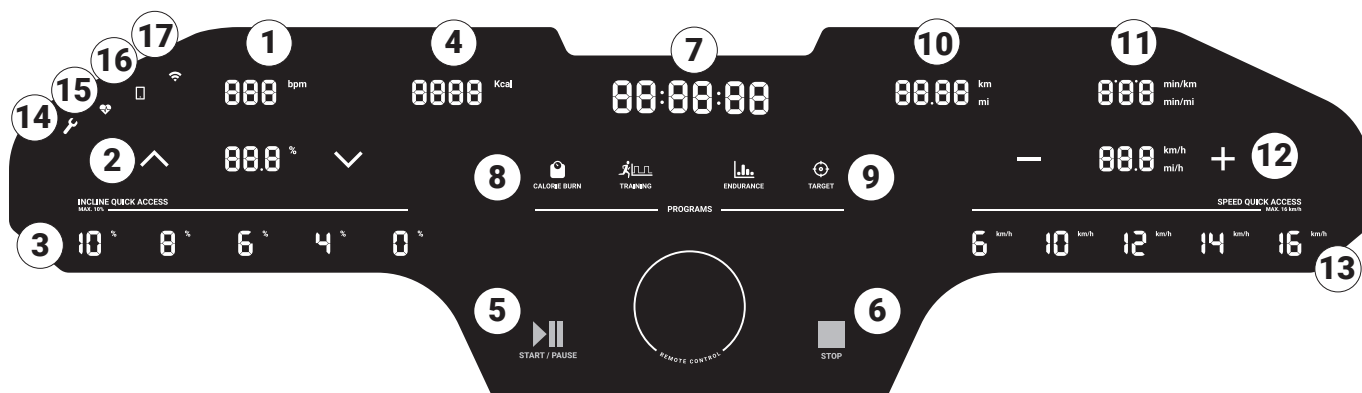
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КОНСОЛИ

Сенсорная консоль RUN 500 оснащена светодиодным дисплеем с подсветкой, подставкой для смартфонов и планшетов, USB-портом для зарядки и датчиками Bluetooth для подключения к совместимым мониторам сердечного ритма и фитнес-приложениям.

USB-порт на правой стороне подставки для планшета позволяет поддерживать ваш телефон или планшет заряженным во время сеанса.

Потребляемая мощность вашей беговой дорожки может варьировать от 580 до 610 ватт для пользователя весом 90 кг при скорости бега 10 км/ч.

Уровень акустического давления, измеренный в 1 м от консоли и на высоте 1,60 м над полом составляет 57 дБА при максимальной скорости 16 км/ч, без пользователя. Уровень звука, издаваемого в режиме холостого хода, ниже, чем при работе под нагрузкой.



- | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| частота сердечных сокращений отображается, когда датчик подключен к консоли через bluetooth | 1 | 10 | Дистанция |
| наклон, регулировка с шагом 0,5% | 2 | 11 | темп |
| наклон, кнопки быстрого доступа | 3 | 12 | скорость регулируется с шагом 0.1 км/ч и 0.5 км/ч долгим нажатием. |
| оценка сожженных калорий | 4 | 13 | скорость, кнопки быстрого доступа |
| старт/пауза | 5 | 14 | техническое обслуживание беговой дорожки |
| стоп | 6 | 15 | сердечный датчик обнаружен |
| длительность текущего или сохраненного сеанса | 7 | 16 | приложение для тренировки обнаружено |
| программы по целям: сжигание калорий, тренировка, выносливость | 8 | 17 | дорожка подключена к сети Wifi |
| режим цепи: время, дистанция | 9 | | |

ЗАПУСК

1. Подключите шнур питания к сети.
2. Поверните переключатель рядом со шнуром питания на |.
3. Встаньте на подставки для ног беговой дорожки.
4. Прикрепите зажим ключа безопасности к вашей одежде.
5. Вставьте ключ безопасности в специальное гнездо на консоли.
6. Экран включается и отображает слово GO.
7. Ваша беговая дорожка готова к использованию!

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Режим быстрого старта позволяет тренироваться, не следуя определенной программе и контролируя самостоятельно скорость и время. Нажмите **||** и ваша тренировка начнется автоматически со скоростью 1 км/ч и наклоном 0%.

ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка RUN500 имеет 30 предварительно записанных программ с переменной скоростью и наклоном. Детальные профили программ можно найти в начале данного руководства.

- 10 программ «СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ» для похудения во время или после тренировки
- 10 программ «ТРЕНИРОВКА» для развития аэробной мощности, повышения силы и выносливости.
- 10 программ «ВЫНОСЛИВОСТЬ» для работы с аэробной способностью и повышения врожденной выносливости.

Программы разделены на несколько сегментов. Каждому сегменту соответствует определенное время, скорость и наклон. Учтите, что два последовательных сегмента могут иметь одинаковые настройки. Вы можете регулировать скорость и наклон в любое время, либо перед началом, либо во время тренировки.

Беговая дорожка имеет также режим ЦЕЛИ , который позволяет установить цель по ВРЕМЕНИ или ДИСТАНЦИИ для вашей тренировки. В этом случае вы выбираете скорость и наклон для достижения вашей цели.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ



Вы можете выбрать программу только тогда, когда дорожка выключена, а на начальном экране отображается «GO». Выберите цель, нажимая на соответствующую кнопку . На дисплее отображается номер программы, общее время программы, максимальные скорость и наклон для этой программы. Нажимайте повторно ту же кнопку для прокрутки номеров программ, чтобы выбрать нужную.

Кнопкой РЕГУЛИРОВКА СКОРОСТИ настраивается максимальная скорость выбранной программы, а кнопкой РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА - максимальный наклон для этой программы. Эти новые данные будут применяться пропорционально для всей программы.

Нажмите кнопку **||**, чтобы начать программу. Для выхода из меню программ и возврата на начальный экран, нажмите кнопку .


По окончании каждой программы дорожка предоставляет 2 минуты для восстановления, затем автоматически выключается, когда сеанс завершен.

РЕЖИМ ЦЕЛИ:


Кнопка  позволяет выбрать целевое время или дистанцию. Используйте кнопки + и - для отображения значения, которое должно быть достигнуто, затем кнопку  , чтобы начать тренировку. Настройте ручную скорость и наклон. Дорожка останавливается, когда сеанс окончен, после двух минут для восстановления.

СОВМЕСТИМОСТЬ С ПРИЛОЖЕНИЕМ DOMYOS E-CONECTED

Вы можете подключить беговую дорожку через Bluetooth к приложению Domyos E-Connected и к приложениям партнеров, доступным на планшетах и смартфонах. Соединение по Bluetooth между дорожкой и телефоном осуществляется из приложения. Совместимые приложения позволят вам разнообразить сеансы и сохранять мотивацию долгое время, в соответствии с вашими целями. Благодаря автоматической синхронизации ваши сеансы записываются и вы можете ими поделиться.

Кнопка  загорается, когда консоль подключена к приложению для тренировки.


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА, ПОДКЛЮЧАЕМАЯ К WIFI

Беговая дорожка RUN500 может быть подключена к WIFI на месте ваших занятий через приложение Domyos E Connected. Эта функция может быть активирована или отключена в любое время из приложения. Кнопка  горит, когда беговая дорожка подключена.

Подключение беговой дорожки RUN500 к Wi-Fi позволяет вам автоматически получать обновления продукта, а также сохранять все ваши сеансы в приложении Domyos E Connected без необходимости подключать приложение для каждого сеанса.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Беговая дорожка RUN500 оснащена Bluetooth-приемником, совместимым с любым некодируемым Bluetooth-поясом для измерения сердечного ритма. Чтобы узнать о совместимости с изделиями Decathlon, посетите наш сайт поддержки. Датчик автоматически обнаруживает беговую дорожку и частота сердечных сокращений, в ударах в минуту, отображается на экране консоли. Этот показатель дается для информации и ни в коем случае не является медицинской гарантией. Обратитесь к медицинскому работнику или к специалисту по фитнесу для получения персональной консультации, основанной на ваших целях.

Кнопка  загорается, когда консоль подключена к датчику сердечного ритма.

ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ






Беговая дорожка RUN500 оснащена дистанционным управлением, что позволяет вам настраивать скорость и наклон дорожки во время сеанса. Для безопасной тренировки пульт дистанционного управления должен держаться магнитом на консоли или находиться исключительно в руке человека, пользующегося беговой дорожкой.

Пульт дистанционного управления всегда должен находиться в недоступном для детей месте, независимо от того, включена беговая дорожка или выключена.

Световой круг вокруг пульта дистанционного управления появляется, когда пульт подключен к консоли (Bluetooth), и гаснет, когда пульт дистанционного управления не подключен к консоли.

Чтобы выполнить сопряжение пульта дистанционного управления с консолью, одновременно нажмите кнопки + и - на пульте дистанционного управления в течение нескольких секунд. Звуковой сигнал и световой круг указывают на то, что дистанционное управление подключено к консоли и готово к использованию.

КОНФИГУРАЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Когда ключ безопасности вынут, одновременно нажмите кнопки  и + и удерживайте их нажатыми 3 секунды.
2. Появится экран ЗВУК, и вы сможете регулировать громкость звуковых сигналов с помощью кнопок + и -.
3. Нажмите  для перехода к следующему экрану
4. Появится экран ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ для выбора КМ или МИЛИ нажатием кнопок + или -.
5. Нажмите  для перехода к следующему экрану
6. На экране ВРЕМЯ отображается общее время использования вашей беговой дорожки
7. Нажмите  для перехода к следующему экрану
8. На экране ДИСТАНЦИЯ отображается общее расстояние, пройденное вами на беговой дорожке*
9. В любой момент для выхода из меню НАСТРОЙКА, нажмите 

УХОД ЗА ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Регулярный уход за беговой дорожкой необходим для обеспечения ее оптимальных характеристик и длительного срока службы. Пожалуйста, прочитайте и следуйте приведенным ниже инструкциям. Несоблюдение инструкций по уходу за беговой дорожкой может привести к чрезмерному износу беговой дорожки и необратимым повреждениям. Перед проведением любого технического обслуживания беговой дорожки отключите все источники питания. Если у вас есть вопросы, обратитесь в свой магазин Decathlon или зайдите на сайт decathlon.com

ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Отключите шнур питания. Осмотрите и должным образом затяните крепления всех внешних частей беговой дорожки. Изношенные или поврежденные компоненты необходимо незамедлительно заменить или прекратить использование дорожки до проведения ремонта. Для обслуживания и ремонта беговой дорожки могут использоваться только компоненты, поставляемые поставщиком или одобренные им.

ОЧИСТКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

- Пыль и пот могут быстро привести вашу дорожку в негодность. Рекомендуется уделять большое внимание поддержанию чистоты беговой дорожки после каждого использования.
- Выключите беговую дорожку и отсоедините ее от сети.
- Нанесите небольшое количество мягкого универсального чистящего средства на ткань из 100% хлопка и удалите пыль и пятна с поручней, вертикальных опор, подставок для ног, корпуса и крышки мотора.
- Не используйте никаких чистящих средств под беговым полотном.
- Нанесите небольшое количество мягкого универсального чистящего средства на ткань из 100% хлопка и протрите консоль и экраны. Не распыляйте чистящее средство непосредственно на беговую дорожку и не используйте чистящие средства на основе аммиака или кислоты.
- Убедитесь, что беговое полотно должным образом центрировано и натянуто. Если это так, не проводите никаких регулировок. Если регулировка нужна, обратитесь к приведенным ниже инструкциям.

ЗАГОРАЕТСЯ ИНДИКАТОР ОБСЛУЖИВАНИЯ


Каждые 200 км (125 миль) на беговой дорожке отображается кнопка  , значит, необходимо провести техническое обслуживание дорожки: смазку, затяжку винтов... На нашем веб-сайте вы найдете все наши советы по уходу.

Чтобы отключить кнопку  , при вставленном ключе безопасности нажмите одновременно клавиши STOP и + в течение 5 секунд.

ПОМОЩЬ В РЕГУЛИРОВКЕ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

Ваша беговая дорожка снабжена программой помощи в регулировке натяжения полотна. Эта программа отображает на экране значение, которое вы можете изменить, поворачивая винты регулировки натяжения в ту или другую сторону.

Для доступа к режиму помощи выполните следующие операции:

- Выньте ключ безопасности
- Нажмите одновременно и удерживайте 3 секунды кнопки START/PAUSE и STOP .
- Двойной звуковой сигнал сообщает, что вы вошли в режим настройки.
- Ваша дорожка должна двигаться без пользователя на ней. Для включения дорожки в Режиме Помощи нажмите  в этом режиме, затем вставьте ключ безопасности.
- Теперь дорожка начинает двигаться, ускоряясь до 5 км/ч.



- Для оптимальной регулировки, значение которое должно быть достигнуто, без пользователя на полотне и при скорости 5 км/ч, должно быть от 1,36 до 1,48* (холодное полотно).
- Как изменить это значение



- Если значение на экране ниже, нужно увеличить натяжение бегового полотна. Вы должны затянуть 2 винта заднего вала одинаковым образом с каждой стороны по часовой стрелке.
- Если значение выше, нужно ослабить натяжение бегового полотна. Вы должны ослабить два винта заднего вала одинаковым образом с каждой стороны против часовой стрелки.

Для выхода из режима помощи в любой момент, нажмите кнопку  .

СМАЗКА ДЕКИ

Рекомендуется смазывать беговую дорожку для уменьшения трения между беговым полотном и декой. Смазка не требуется, если на внутренней стороне бегового полотна или на деке присутствуют следы силикона (поверхность влажная и слегка жирная).

Выключите беговую дорожку и отсоедините ее от сети.

Приподнимите края бегового полотна и смажьте 5-10 мл силикона нижнюю поверхность*.

Снова включите дорожку.

Прокрутите дорожку на скорости 4 км/ч (2,5 миль/ч), в течение 10-20 секунд.

Беговое полотно готово к использованию!

* Будьте осторожны, использование слишком большого количества силикона может повредить правильному функционированию дорожки (риск проскальзывания). Для приобретения смазочного материала обратитесь в ваш магазин DECATHLON или на decathlon.com



ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

• Беговое полотно плохо выровнено

Посмотрите на цветные индикаторы с тыльной части беговой дорожки. Если вы видите красный, полотно должно быть центрировано. Это позволит сэкономить полотно беговой дорожки и избежать самопроизвольных остановок.

Дайте полотну подвигаться со скоростью 4 км/ч (2,5 миль/час) и встаньте с тыльной стороны тренажера.

• Полотно сдвинуто влево

Поверните регулировочный винт слева на пол-оборота по часовой стрелке.

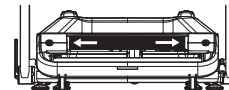
• Полотно сдвинуто вправо

Поверните регулировочный винт справа на пол-оборота по часовой стрелке.

Дайте полотну подвигаться 1-2 минуты и повторите эту процедуру, если необходимо. Следите за тем, чтобы не натянуть полотно слишком сильно.

• Полотно фиксируется во время движения

Беговое полотно - это изнашиваемый элемент, который ослабляется с течением времени. Натягивайте его, как только оно начнет сползать (ощущение пробуксовки, рыбки в скорости движения). Поверните 2 регулировочных винта на пол-оборота по часовой стрелке. Повторите процедуру, если необходимо, но не натягивайте полотно слишком сильно. Полотно правильно натянуто, если вы можете приподнять края на 2-3 см с каждой стороны



ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

Беговая дорожка не включается или не выключается при использовании:

- Убедитесь, что шнур питания включен в работающую настенную розетку (чтобы проверить, что розетка работает, включите в нее светильник или другой электроприбор). Убедитесь, что шнур питания правильно подключен к задней панели беговой дорожки. Проверьте переключатель на корпусе беговой дорожки рядом со шнуром питания, чтобы убедиться, что он в положении |. Проверьте предохранитель.

Дорожка издает шум:

- Шум трения: Убедитесь в правильной центровке бегового полотна (оно не должно 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.

КОД ОШИБКИ

Код ошибки	Объяснения	Осмотры
E1	Проблема связи между консолью и панелью управления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используя переключатель вкл/выкл, выключите дорожку 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 отсоедините ее от сети. 3. Проверьте правильность подключения кабеля консоли к консоли и к панели 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 панель управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E4	Реле безопасности панели управления повреждено	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используя переключатель вкл/выкл, выключите дорожку на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Панель управления следует заменить. Обратитесь в службу технической поддержки.
E5	Защита мотора от перегрузки по току	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используя переключатель вкл/выкл, выключите дорожку 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 панель управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E7	Защита домашней электросети от избыточного или недостаточного напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используя переключатель вкл/выкл, выключите дорожку 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 беговая дорожка подключена не к удлинителю и не к многорозеточному блоку, а непосредственно к заземленной розетке. 3. Попросите специалиста проверить, чтобы напряжение в вашей розетке составляло 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 (панель управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E11	Перегрев панели управления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используя переключатель вкл/выкл, выключите дорожку на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Проверьте, не находится ли ваша дорожка в слишком теплом месте (на веранде, у зеркала окна и т.д.). Температура беговой дорожки должна снизиться. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Поврежденная деталь (панель управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки.
E12	Проблема мотора наклона	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используя переключатель вкл/выкл, выключите дорожку на одну минуту, затем снова включите ее. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Проверьте, не находится ли ваша дорожка в слишком теплом месте (на веранде, у зеркала окна и т.д.). Температура беговой дорожки должна снизиться. 3. Возможно также, что мотор наклона был перегружен при использовании. Дайте мотору наклона остыть. 4. Убедитесь, что кабели мотора наклона надежно подключены к панели управления. <p>Если проблема не решена, перейдите к этапу 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Поврежденная деталь (мотор наклона или панель управления) подлежит замене. Обратитесь в службу технической поддержки
E14	Проблема мотора наклона	<ol style="list-style-type: none"> 1. Используя переключатель вкл/выкл, выключите дорожку 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 кабели мотора наклона надежно подключены к панели 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.

Ви обрали продукт DOMYOS, і ми вдячні вам за довіру. Неважливо, ви новачок чи професійний спортсмен, DOMYOS стане вашим надійним союзником, який допоможе підтримувати форму й покращити ваш фізичний стан. Наша команда завжди прагне створювати для вас найкращу продукцію. Та якщо у вас виникнуть якісь зауваження, пропозиції чи питання стосовно наших товарів, ми завжди готові відповісти вам на нашому сайті decathlon.com. Також там можна знайти поради щодо тренувань і за необхідності звернутися по допомогу. Бажаємо вам успіху в тренуваннях і сподіваємося, що цей продукт DOMYOS справдить ваші очікування.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Ходьба або біг на біговій доріжці дають змогу провести повноцінне кардіотренування й пропрацювати м'язи як початківцям, так і досвідченим спортсменам. Переваги таких занять:

- Поліпшення дихання й стану серцево-судинної системи
- Підтримка фізичної форми
- Реабілітація за допомогою виконання адаптованих вправ
- Зниження ваги за умови дотримання збалансованої дієти

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Бігова доріжка RUN500 розроблена для занять бігом у домашніх умовах до 10 годин на тиждень. (Клас використання HC)
- Пристрій запускається зі швидкістю 1 км/год та може розвивати швидкість до 16 км/год, завдяки чому його можна використовувати як для ходьби, так і для бігу.
- Доріжку оснащено моторизованою системою нахилу (до 10 %) – це дає змогу збільшити навантаження й спалювати більше калорій. Бігове полотно має ширину 45 см і довжину 130 см, завдяки чому виріб максимально зручний у використанні.
- На консолі відображається 6 показників: тривалість, відстань, спалені калорії, швидкість, темп, нахил, а також пульс (за умови використання відповідного вимірювального пристрою).
- На консолі попередньо налаштовано 30 програм, які розділено на 3 категорії: 10 програм, спрямованих на спалювання калорій, 10 програм для посилення витривалості й 10 програм для тренувань.
- Бігова доріжка RUN500 сумісна з програмою Domyos E Connected, до якої можна підключитися через Bluetooth для отримання доступу до додаткових матеріалів, створення власних тренувальних сесій, а також запису й відстеження тренувань.
- Безкоштовна програма Domyos E Connected доступна на смартфонах і планшетах.
- Окрім цього, доріжку RUN500 можна підключити й до інших партнерських програм, як-от Kinomap, за допомогою Bluetooth. Це допоможе урізноманітнити ваші тренування й подарує вам мотивацію для подальших занять.
- Програма Domyos E Connected також дає змогу під'єднати бігову доріжку RUN500 до локальної мережі Wi-Fi.
- Роз'єм USB, розташований на правому боці тримача для планшета, дозволяє підтримувати рівень заряду телефона чи планшета під час тренування.
- Потужність бігової доріжки становить 580–610 Вт (для користувача вагою 90 кг, при швидкості 10 км/год).
- Рівень акустичного навантаження (вимірювався на відстані 1 м від консолі й на висоті 1,60 м від підлоги) складає 57 дБА (при максимальній швидкості 16 км/год, без користувача). Рівень шуму, який утворюється в умовах холостого ходу, нижчий, ніж під час роботи з навантаженням.

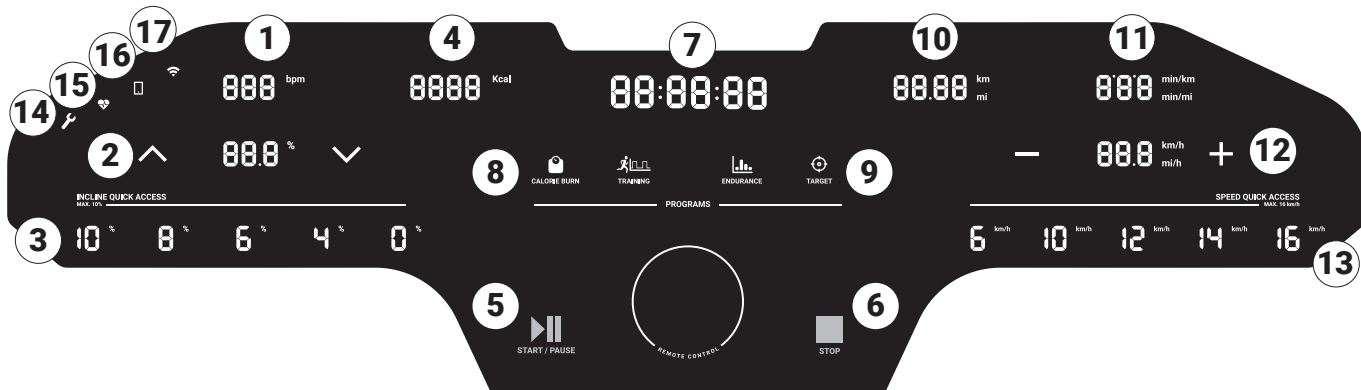
ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ

Сенсорну консоль RUN500 оснащено світлодіодним дисплеєм із підсвічуванням, тримачем для смартфона й планшета, роз'ємом USB для заряджання пристроїв і датчиками Bluetooth для підключення до сумісних із біговою доріжкою пульсометрів і фітнес-програм.

Роз'єм USB, розташований на правому боці тримача для планшета, дає змогу підтримувати рівень заряду телефона чи планшета під час тренування.

Потужність бігової доріжки становить 580–610 Вт (для користувача вагою 90 кг, при швидкості 10 км/год).

Рівень акустичного навантаження (вимірювався на відстані 1 м від консолі й на висоті 1,60 м від підлоги) складає 57 дБА (при максимальній швидкості 16 км/год, без користувача). Рівень шуму, який утворюється в умовах холостого ходу, нижчий, ніж під час роботи з навантаженням.



- | | | | |
|------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| відображення пульсу, коли датчик підключено до консолі через Bluetooth | 1 | 10 | Відстань |
| нахил, регулювання з кроком 0,5 % | 2 | 11 | темп |
| клавіші швидкого доступу для регулювання нахилу | 3 | 12 | швидкість, регулюється з кроком 0,1 км/год та 0,5 км/год тривалим натисканням кнопки |
| розрахункова кількість витрачених калорій | 4 | 13 | клавіші швидкого доступу для регулювання швидкості |
| старт/пауза | 5 | 14 | обслуговування бігової доріжки |
| зупинка | 6 | 15 | виявлено датчик серцевого ритму |
| тривалість поточної тренувальної сесії або час до її завершення | 7 | 16 | виявлено програму для тренування |
| програми за цілями: спалювання калорій, тренування, витривалість | 8 | 17 | бігову доріжку підключено до мережі Wi-Fi |
| режим постановки цілей: тривалість, відстань | 9 | | |

ПЕРШИЙ ЗАПУСК

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Підключіть кабель живлення. | 4. Приєднайте кліпсу запобіжного ключа до вашого одягу. | 7. Доріжка готова до використання! |
| 2. Переведіть перемикач біля кабелю живлення в положення « ». | 5. Вставте запобіжний ключ у відповідний слот на консолі. | |
| 3. Станьте на підставку для ніг. | 6. Дисплей увімкнеться; на ньому відобразиться повідомлення «GO». | |

ШВИДКИЙ СТАРТ

Режим швидкого старту дає змогу почати тренування, не задаючи конкретної програми. Швидкість і тривалість заняття ви регулюєте за власним бажанням. Натисніть кнопку **▶▶**, і тренування автоматично розпочнеться зі швидкістю 1 км/год і нахилом 0 %.

ПРОГРАМИ

На біговій доріжці RUN500 попередньо встановлено 30 програм із різними налаштуваннями швидкості й нахилу доріжки. Докладні відомості про програми можна знайти на початку цього посібника.

- 10 програм із категорії CALORIES BURN для спалювання жиру під час або після тренування
- 10 програм із категорії TRAINING для поліпшення аеробної потужності організму, розвитку міцності й витривалості.
- 10 програм із категорії ENDURANCE для покращення аеробних можливостей організму та поліпшення загальної витривалості.

Програми розподілено на кілька сегментів. Кожен сегмент має відповідні налаштування тривалості, швидкості та нахилу. Зверніть увагу: у програм тренування із сусідніх сегментів ці значення можуть збігатися. Налаштувати показники швидкості й нахилу можна в будь-який момент: як перед початком тренування за програмою, так і під час самого заняття.

На біговій доріжці також є режим TARGET , який дає змогу визначити бажані показники тривалості й відстані для тренування. У такому випадку ви можете самостійно обрати значення швидкості бігу й нахилу доріжки, щоб досягти поставленої мети.

ВИБІР ПРОГРАМИ



Програму можна обирати на головному екрані «GO» тільки тоді, коли бігова доріжка вимкнена. Виберіть ціль, натиснувши відповідну кнопку . На дисплеї з'явиться номер програми, а також показники загальної тривалості, максимальної швидкості та максимального нахилу для цієї програми. Кілька разів натисніть на ту ж кнопку, щоб проглянути номери програм і знайти потрібний.

Регулятор швидкості налаштовує максимальну швидкість обраної програми, а регулятор нахилу – максимальне значення нахилу. Ці нові дані будуть застосовані пропорційно до всієї програми.

Натисніть кнопку **▶▶**, щоб запустити програму. Щоб вийти з меню програми й повернутися на головний екран, натисніть кнопку **■**.


Наприкінці кожної програми 2 хвилини відводиться на відновлення, а потім доріжка автоматично вимикається після завершення тренування.

РЕЖИМ ПОСТАНОВКИ ЦІЛЕЙ:


Натиснувши кнопку , можна вибрати цільові показники часу та відстані для тренування. За допомогою кнопок «+» і «-» налаштуйте бажане значення, а потім натисніть , щоб почати заняття. Відрегулюйте показники швидкості й нахилу вручну. У кінці тренування 2 хвилини присвячується заминці й відновленню, після чого бігова доріжка вимикається.

СУМІСНІСТЬ ІЗ ПРОГРАМОЮ Domyos E-CONNECTED

Ви можете підключити свою доріжку через Bluetooth до програми Domyos E-Connected і до партнерських програм, доступних на планшетах та смартфонах. Bluetooth-з'єднання між виробом і телефоном здійснюється з програми. Сумісні з пристроєм програми дають змогу урізноманітнити тренування й мотивують на досягнення цілей і продовження занять спортом. Завдяки функції автоматичної синхронізації відомості про ваші заняття можна записати й поширити на інші пристрої.

Після підключення консолі до програми для тренувань починає світитися кнопка .


БІГОВА ДОРІЖКА З МОЖЛИВІСТЮ ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО WI-FI

Бігову доріжку RUN500 можна під'єднати до локальної мережі Wi-Fi через програму Domyos E Connected. Цю функцію можна в будь-який момент активувати або деактивувати в програмі. Кнопка  світиться, коли доріжку підключено до мережі.

Під'єднання доріжки RUN500 до мережі Wi-Fi дає змогу оновлювати виріб автоматично, а також зберігати всі ваші тренування в програмі Domyos E Connected без необхідності підключати її для кожного заняття.

ПУЛЬС

Бігова доріжка RUN500 оснащена Bluetooth-приймачем, сумісним із будь-яким некодованим пульсометром із підтримкою Bluetooth. Щоб переглянути сумісні вироби Decathlon, перейдіть на наш вебсайт підтримки клієнтів. Пристрій автоматично виявить датчик, і на екрані консолі буде відображатися серцевий ритм в ударах на хвилину. Такі виміри не мають медичної точності і надаються виключно на загальних підставах. Зверніться до лікаря або фітнес-тренера, щоб отримати індивідуальні рекомендації з урахуванням поставлених вами цілей.

Після підключення консолі до датчика серцевого ритму починає світитися кнопка .

ДИСТАНЦІЙНЕ КЕРУВАННЯ





Бігова доріжка RUN500 оснащена пультом дистанційного керування, який дає змогу регулювати її швидкість і нахил під час тренування. У цілях безпеки пульт дистанційного керування має бути прикріплений до консолі магнітом або знаходиться в руці тільки тієї людини, яка користується біговою доріжкою.

Пульт дистанційного керування завжди повинен знаходитися в недоступному для дітей місці, незалежно від того, увімкнена бігова доріжка чи ні.

Навколо пульта дистанційного керування загоряється світло, коли пульт підключений до консолі (за допомогою Bluetooth), і зникає після його від'єднання від консолі.

Щоб під'єднати пульт дистанційного керування до консолі, одночасно натисніть і утримуйте протягом декількох секунд кнопки «+» і «-» на пульті. Звуковий сигнал і підсвічування вкажуть на те, що пульт підключений до консолі і готовий до використання.

КОРИСТУВАЦЬКІ НАЛАШТУВАННЯ

1. Вийміть запобіжний ключ, а потім одночасно натисніть і утримуйте кнопки «+» і «-» протягом 3 секунд.
2. Відобразиться екран SOUND, на якому ви можете відрегулювати гучність звукових сигналів за допомогою кнопок «+» і «-».
3. Натисніть , щоб перейти до наступного екрана.
4. Відкриється екран UNIT, де ви можете вибрати одиницю вимірювання (кілометри або милі) за допомогою кнопок «+» і «-».
5. Натисніть , щоб перейти до наступного екрана.
6. На екрані TIME відображається загальна тривалість використання бігової доріжки.
7. Натисніть , щоб перейти до наступного екрана.
8. На екрані DIST показано загальну відстань, яку ви подолали на біговій доріжці.*
9. Щоб вийти з меню НАЛАШТУВАННЯ, натисніть .

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Регулярне технічне обслуговування бігової доріжки необхідне для забезпечення її належного функціонування та тривалого терміну служби. Ознайомтеся з наведеними нижче інструкціями й обов'язково їх дотримуйтесь. Невиконання вимог щодо технічного обслуговування виробу може призвести до надмірного зносу бігової доріжки та її незворотного пошкодження. Перед проведенням будь-яких операцій із технічного обслуговування повністю відключіть бігову доріжку від мережі живлення. Якщо у вас виникли питання, зверніться до місцевого магазину Decathlon або відвідайте сайт decathlon.com.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ВИКОРИСТАННЯ

Від'єднайте кабель живлення від мережі. Перевірте стан усіх зовнішніх компонентів бігової доріжки та надійно їх закріпіть. У разі виявлення зношених або пошкоджених частин слід негайно замінити їх або припинити користуватися доріжкою, доки її не буде відремонтовано. Для технічного обслуговування й ремонту бігової доріжки слід використовувати лише ті деталі, які схвалив виробник або надав торговий посередник.

ОЧИЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

- Пил і піт можуть швидко пошкодити бігову доріжку. Рекомендуємо ретельно очищувати доріжку після кожного використання.
- Вимкніть бігову доріжку та відключіть її від розетки.
- Нанесіть невелику кількість м'якого універсального мийного засобу на тканину зі 100%-ї бавовни та протріть поручні, стійки, підставки для ніг, корпус і кришку двигуна, щоб прибрати залишки пилу й бруду.
- Не використовуйте мийний засіб для очищення поверхні під біговим полотном.
- Нанесіть невелику кількість м'якого універсального мийного засобу на тканину зі 100%-ї бавовни та протріть консоль і екрани. Не розпилюйте засіб безпосередньо на бігову доріжку і не використовуйте мийні засоби на основі аміаку або кислоти.
- Переконайтеся, що бігову доріжку відцентровано, а бігове полотно натягнуто належним чином. Якщо це так, додатково регулювати його не потрібно. Якщо ж його все-таки потрібно відрегулювати, ознайомтеся з наведеними нижче інструкціями.

ПОЯВА ІНДИКАТОРА ОБСЛУГОВУВАННЯ


Після подолання кожних 200 км (125 миль) на біговій доріжці відображається кнопка . Це означає, що настав час виконати технічне обслуговування виробу: змащення, затягування гвинтів тощо. Рекомендації щодо технічного обслуговування можна знайти на нашому вебсайті.

Щоб прибрати кнопку , вставте запобіжний ключ та одночасно натисніть і утримуйте кнопки STOP і «+» протягом 5 секунд.

ДОПОМІЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Ваша бігова доріжка оснащена програмою регулювання натягу полотна. Ця програма відображає на екрані значення, яке ви можете змінити, вкручуючи та викручуючи гвинти для регулювання натягу полотна.

Щоб увійти в режим допомоги, виконайте такі дії:

- Вийміть запобіжний ключ.
- Натисніть і утримуйте кнопки START/PAUSE та STOP одночасно протягом 3 секунд.
- Подвійний звуковий сигнал повідомить про те, що ви перейшли в режим налаштування.
- Доріжка повинна працювати, але без користувача. Щоб запустити доріжку в режимі допомоги, натисніть  у цьому режимі, а потім вставте ключ безпеки.
- Після цього бігова доріжка запуститься, її швидкість поступово зросте до 5 км/год.



- Оптимальне значення для роботи доріжки без користувача при швидкості 5 км/год має становити від 1,36 до 1,48 дюйма (за низької температури).
- Щоб змінити це значення, виконайте наведені нижче дії.



- Якщо значення на екрані менше, потрібно натягнути бігове полотно. Необхідно однаково затягнути два гвинти ролика за годинниковою стрілкою.
- Якщо значення вище, необхідно послабити натяг бігового полотна. Для цього потрібно послабити два гвинти заднього ролика, прокрутивши їх проти годинникової стрілки.

Щоб у будь-який момент вийти з режиму допомоги, натисніть кнопку .

ЗМАЩУВАННЯ ДОШКИ

Рекомендуємо змащувати доріжку, щоб обмежити тертя між нею та дошкою. Це робити не потрібно, якщо на внутрішній стороні бігового полотна або на дошці є сліди силікону (тобто їхня поверхня волога й злегка масляниста).

Вийміть бігову доріжку та відключіть її від розетки.

Підніміть краї бігового полотна й нанесіть на внутрішню поверхню 5–10 мл силікону*.

Знову підключіть бігову доріжку до розетки.

Запустіть доріжку зі швидкістю 4 км/год (2,5 милі/год) на 10–20 секунд.

Бігове полотно готове до використання!

* Будьте обережні, адже використання надмірної кількості силікону може вплинути на функціонування бігової доріжки (існує ризик зісковзування). Придбати засіб для змащування дошки можна в місцевому магазині DECATHLON або на вебсайті www.decathlon.com.



ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

• Бігове полотно розташоване не по центру

Знайдіть на задній частині доріжки кольорові індикатори. Якщо індикатор світиться червоним кольором, бігове полотно необхідно повторно відцентрувати. Це допоможе зберегти належний стан бігового полотна доріжки та запобігти несподіваним зупинкам.

Запустіть доріжку зі швидкістю 4 км/год (2,5 милі/год) і станьте позаду пристрою.

• Полотно зміщене ліворуч

Поверніть лівий регулювальний гвинт за годинниковою стрілкою на півоберту.

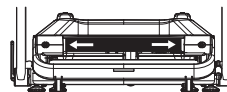
• Полотно зміщене праворуч

Поверніть правий регулювальний гвинт за годинниковою стрілкою на півоберту.

Запустіть доріжку на 1–2 хвилини й за необхідності повторіть описані операції. Однак будьте обережні, щоб не натягнути полотно занадто сильно.

• Рух полотна блокується під час бігу

Полотно – частина, що зношується. З часом воно розтягується. Натягніть його повторно, як тільки воно почне зісковзувати (відчуття зісковзування, стрибки швидкості). Поверніть два регулювальні гвинти за годинниковою стрілкою на півоберту. За потреби повторіть цю операцію, але будьте обережні, щоб не натягнути полотно надмірно. Якщо полотно натягнуто належним чином, обидва його краї можна підняти над платформою на 2–3 см.



ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

Бігова доріжка не вмикається або не вмикається під час використання:

- Переконайтеся, що кабель живлення під'єднаний до розетки (щоб перевірити справність розетки, підключіть до неї освітлювальний прилад або інший 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 **I**. Перевірте електричні пробки.

Бігова доріжка шумно працює:

- Шум тертя. Переконайтеся, що бігове полотно належно відцентровано (воно не має тертися об бокові елементи).
- Скрипіння. Перевірте стан усіх зовнішніх компонентів бігової доріжки й за необхідності надійно їх закріпіть.
- Однак, деякі звуки пов'язані з використанням. Вони можуть виникати через тертя взуття об бігове полотно або теплову склейку бігового полотна й роликів.

Спрацьовування автомату захисту під час використання доріжки:

- Переконайтеся, що кабель живлення вставлений в настінну розетку, а не в подовжувач чи мережевий фільтр. Переконайтеся, що до автомату на 16 А під'єднана тільки бігова доріжка.

КОД ПОМИЛКИ

Код помилки	Пояснення	Перевірки
E1	Проблема зв'язку між консоллю та контрольною платою	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. на 1 хвилину, а потім увімкніть знову. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. та відключіть її від розетки. 3. Переконайтеся, що кабелі надійно підключені до консолі та контрольної плати. 4. Переконайтеся, що штирі роз'ємів кабелю консолі цілі і не погнуті. 5. Перевірте кабель консолі на відсутність пошкоджень, порізів і розривів. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Пошкоджену частину (кабель, консоль або контрольну плату) потрібно замінити. Зверніться до служби технічної підтримки.
E4	Пошкоджено захисне реле контрольної плати	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. на 1 хвилину, а потім увімкніть знову. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Контрольна плата потребує заміни. Зверніться до служби технічної підтримки.
E5	Захист мотора від перевантаження по струму	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. на 1 хвилину, а потім увімкніть знову. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Пошкоджену деталь (мотор або контрольну плату) слід замінити. Зверніться до служби технічної підтримки.
E7	Захист від надмірної або недостатньої напруги в домашній електромережі	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. на 1 хвилину, а потім увімкніть знову. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Переконайтеся, що бігова доріжка не підключена до подовжувача або мережевого фільтра. Вона повинна бути підключена безпосередньо до заземленої розетки. 3. Зверніться до спеціаліста щодо перевірки напруги в розетці: вона повинна становити 135–279 ВАХ. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Пошкоджену деталь (контрольну карту) слід замінити. Зверніться до служби технічної підтримки.
E11	Перегрів контрольної плати	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. на 1 хвилину, а потім увімкніть знову. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Переконайтеся, що в приміщенні, де розміщено доріжку, немає спеки (веранда, еркер тощо). Бігова доріжка повинна охолонути. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Пошкоджену деталь (контрольну карту) слід замінити. Зверніться до служби технічної підтримки.
E12	Проблема з мотором, що регулює нахил	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. на 1 хвилину, а потім увімкніть знову. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Переконайтеся, що в приміщенні, де розміщено доріжку, немає спеки (веранда, еркер тощо). Бігова доріжка повинна охолонути. 3. Крім того, мотор, що регулює нахил, міг використовуватися надмірно. Дайте мотору, що регулює за нахил, охолонути. 4. Перевірте, чи надійно підключені кабелі мотору, що регулює нахил, до контрольної плати. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Пошкоджену деталь (мотор, що регулює нахил, або контрольну плату) слід замінити. Зверніться до служби технічної підтримки
E14	Проблема з мотором, що регулює нахил	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вимкніть бігову доріжку за допомогою перемикача Увімк./Вимк. на 1 хвилину, а потім увімкніть знову. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Перевірте, чи надійно під'єднані кабелі мотору, що регулює нахил, до контрольної плати. <p>Якщо проблему не буде усунуто, перейдіть до кроку 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Пошкоджену деталь (мотор, що регулює нахил) слід замінити. Зверніться до служби технічної підтримки.

Bạn đã chọn sản phẩm của DOMYOS và chúng tôi cảm ơn bạn đã tin tưởng. Cho dù bạn là người mới bắt đầu hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS là đồng minh của bạn trong việc giữ dáng hoặc phát triển thể chất của bạn. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế những sản phẩm tốt nhất để bạn sử dụng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ nhận xét, đề xuất hoặc câu hỏi nào, chúng tôi luôn sẵn sàng phục vụ bạn trên trang web decathlon.com của chúng tôi. Bạn cũng sẽ tìm thấy các mẹo để luyện tập và hỗ trợ nếu cần. Chúc bạn tập luyện hiệu quả và hy vọng rằng sản phẩm DOMYOS này sẽ đáp ứng đầy đủ mong đợi của bạn.

GIỚI THIỆU

Luyện tập đi bộ hoặc chạy trên máy chạy bộ cho phép rèn luyện tim mạch và cơ bắp hoàn chỉnh, từ người mới bắt đầu đến vận động viên có kinh nghiệm. Những lợi ích của việc luyện tập này như sau:

- Cải thiện hô hấp và hệ thống tim mạch
- Duy trì vóc dáng
- Phục hồi chức năng với các bài tập áp dụng
- Giảm cân bằng cách kết hợp với chế độ ăn phù hợp

THÔNG SỐ KỸ THUẬT

- Máy chạy bộ RUN500 được thiết kế để chạy bộ tại nhà lên đến 10 giờ mỗi tuần. (dùng loại HC)
- Máy chạy bộ bắt đầu với tốc độ 1km/h và có thể tăng lên 16km/h để cho phép đi bộ và chạy.
- Máy chạy bộ được trang bị hệ thống nghiêng có động cơ có thể tăng tới 10% để tăng cường nỗ lực và đốt cháy nhiều calo hơn. Bề mặt chạy rộng 45 cm, dài 130 cm thoải mái sử dụng.
- Bảng điều khiển có 6 chức năng hiển thị: thời gian, khoảng cách, lượng calo, tốc độ, độ nghiêng và nhịp tim khi kết hợp với thiết bị đo.
- Có 30 chương trình được lưu trữ sẵn trong bảng điều khiển và được chia thành 3 loại: 10 chương trình «giảm calo», 10 chương trình «sức bền» và 10 chương trình «tập luyện».
- Máy chạy bộ RUN500 tương thích qua Bluetooth với ứng dụng Domyos E Connected để truy cập nhiều nội dung hơn, tạo phiên tập của riêng bạn, ghi lại và theo dõi quá trình tập luyện của bạn.
- Ứng dụng Domyos E Connected có sẵn miễn phí trên điện thoại thông minh và máy tính bảng.
- Máy chạy bộ RUN500 cũng tương thích qua Bluetooth với các ứng dụng đối tác khác như Kinomap, để đa dạng hóa các bài tập của bạn và duy trì động lực theo thời gian.
- Máy chạy bộ RUN500 có thể kết nối WIFI ở nơi bạn tập qua ứng dụng Domyos E Connected.
- Cổng USB ở phía bên phải của giá đỡ máy tính bảng cho phép bạn sạc điện thoại hoặc máy tính bảng khi bạn tập luyện.
- Công suất tiêu thụ của máy chạy bộ có thể thay đổi từ 580 watt đến 610 watt cho người dùng 90kg chạy với tốc độ 10km/h.
- Mức áp suất âm thanh đo được cách bảng điều khiển 1m và ở độ cao 1,60m so với mặt đất là 57dBa, ở tốc độ tối đa 16km/h và không có người chạy. Mức âm thanh phát ra trong điều kiện không tải thấp hơn mức âm thanh phát ra khi hoạt động có tải.

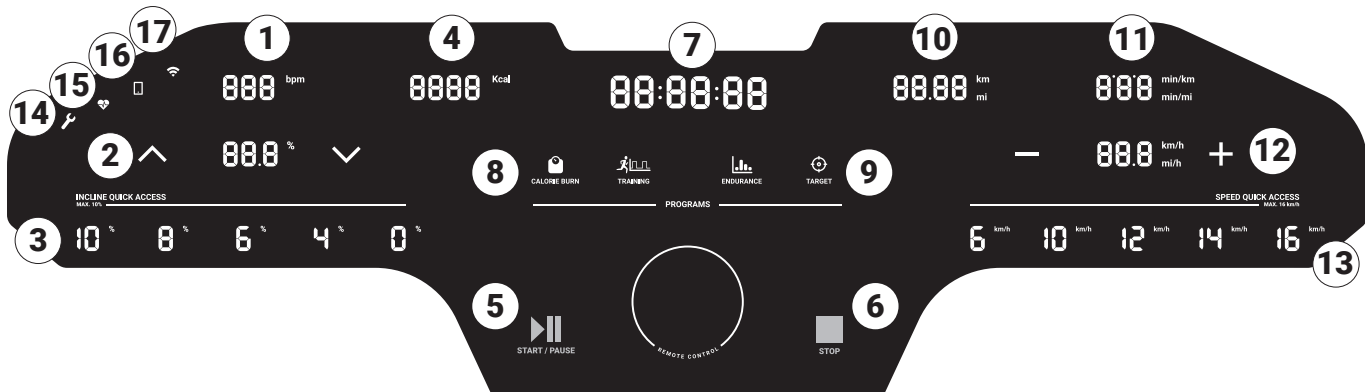
VẬN HÀNH BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển màn hình cảm ứng RUN500 có màn hình LED chiếu sáng nền, giá đỡ điện thoại thông minh và máy tính bảng, cổng sạc USB và cảm biến Bluetooth để kết nối với các ứng dụng theo dõi nhịp tim và thể dục tương thích.

Cổng USB ở phía bên phải của giá đỡ máy tính bảng giúp điện thoại hoặc máy tính bảng của bạn được sạc khi bạn tập luyện.

Công suất tiêu thụ của máy chạy bộ có thể thay đổi từ 580 watt đến 610 watt cho người dùng 90kg chạy với tốc độ 10km/h.

Mức áp suất âm thanh đo được cách bảng điều khiển 1m và ở độ cao 1,60m so với mặt đất là 57dBa, ở tốc độ tối đa 16km/h và không có người chạy. Mức âm thanh phát ra trong điều kiện không tải thấp hơn mức âm thanh phát ra khi hoạt động có tải.



hiển thị nhịp tim khi cảm biến được kết nối với bảng điều khiển qua bluetooth

nghiêng, điều chỉnh theo mức tăng 0,5%

phím tắt nghiêng

ước tính lượng calo bị đốt cháy

Bắt đầu/tạm dừng

ngừng

thời lượng của phiên tập hiện tại hoặc phiên tập còn lại

chương trình tập luyện theo mục tiêu: đốt cháy calo, tập luyện, sức bền

chế độ mục tiêu: thời gian, khoảng cách

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Khoảng cách

nhịp độ

tốc độ, có thể điều chỉnh theo mức tăng 0,1km/h và 0,5km/h bằng một lần nhấn lâu.

phím tắt tốc độ

bảo dưỡng máy chạy bộ

phát hiện cảm biến tim

phát hiện ứng dụng tập luyện

máy chạy bộ được kết nối với mạng Wifi

VẬN HÀNH

- Cắm dây nguồn.
- Xoay công tắc bên cạnh dây nguồn thành |.
- Đặt mình trên chỗ để chân của máy chạy bộ.
- Gắn kẹp chia khóa an toàn vào quần áo của bạn.
- Chèn chìa khóa an toàn vào khe khóa an toàn trên bảng điều khiển.
- Màn hình của bạn sẽ bật và hiển thị GO.
- Máy chạy bộ đã sẵn sàng sử dụng!

KHỞI ĐỘNG NHANH

Chế độ Khởi động nhanh cho phép bạn tập luyện mà không cần theo một chương trình cụ thể nào bằng cách tự kiểm soát tốc độ và thời gian. Nhấn **▶** và quá trình tập luyện của bạn sẽ tự động bắt đầu với tốc độ 1km/giờ và độ nghiêng 0%.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH

Máy chạy bộ RUN500 có 30 chương trình cài đặt sẵn với tốc độ và độ nghiêng luân phiên. Hồ sơ chương trình chi tiết có thể được tìm thấy ở phần đầu của hướng dẫn này.

- 10 chương trình «ĐỐT CHÁY CALO» để giảm mỡ trong hoặc sau khi tập
- 10 chương trình «TẬP LUYỆN» để cải thiện sức mạnh nhịp điệu của bạn, phát triển khả năng mạnh mẽ hơn, lâu hơn.
- 10 chương trình «SỨC BỀN» để phát huy khả năng nhịp điệu và cải thiện sức bền cơ bản của bạn.

Các chương trình được chia thành nhiều phần. Mỗi phần tập luyện có cài đặt thời gian, tốc độ và độ nghiêng tương ứng. Xin lưu ý rằng hai phần luyện tập liên tiếp có thể có cùng cài đặt. Bạn có thể điều chỉnh tốc độ và độ nghiêng bất cứ lúc nào, trước khi bắt đầu chương trình hoặc trong quá trình tập luyện.

Máy chạy bộ cũng có chế độ MỤC TIÊU cho phép bạn đặt mục tiêu THỜI GIAN hoặc KHOẢNG CÁCH cho phiên tập. Trong trường hợp này, bạn chọn tốc độ và độ nghiêng để đạt được mục tiêu của mình.

LỰA CHỌN CHƯƠNG TRÌNH

Bạn chỉ có thể chọn chương trình khi Máy chạy bộ của bạn tắt, trên màn hình chính «GO». Chọn mục tiêu của bạn bằng cách nhấn nút **▶** tương ứng. Màn hình hiển thị số chương trình, tổng thời gian chương trình, tốc độ tối đa và độ nghiêng tối đa cho chương trình đó. Nhấn cùng một nút nhiều lần để cuộn qua các số chương trình và tìm số bạn muốn.

KIỂM SOÁT TỐC ĐỘ điều chỉnh tốc độ tối đa của chương trình được lựa chọn và KIỂM SOÁT ĐỘ DỐC điều chỉnh độ dốc tối đa của chương trình được lựa chọn. Dữ liệu mới này sẽ được áp dụng tương ứng đối với toàn bộ chương trình.

Nhấn nút **▶** để bắt đầu chương trình. Để thoát menu chương trình và quay lại màn hình chính, nhấn nút **▶**.


Vào cuối mỗi chương trình, Máy chạy bộ cung cấp 2 phút thời gian phục hồi và sau đó tự động tắt khi phiên tập luyện hoàn tất.

CHẾ ĐỘ MỤC TIÊU:


Nút **▶** cho phép bạn chọn mục tiêu thời gian hoặc khoảng cách. Sử dụng các nút + và - để hiển thị giá trị cần đặt và sau đó **▶** để bắt đầu phiên. Điều chỉnh tốc độ và độ nghiêng bằng tay. Máy chạy bộ dừng khi phiên tập kết thúc, sau hai phút phục hồi.

TƯƠNG THÍCH VỚI ỨNG DỤNG KẾT NỐI ĐIỆN TỬ DOMYOS

Bạn có thể kết nối Máy chạy bộ của mình qua Bluetooth với ứng dụng Domyos E-Connected và 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. Các ứng dụng tương thích cho phép bạn đa dạng hóa các phiên của mình và duy trì động lực theo thời gian, tùy theo mục tiêu của bạn. Nhờ đồng bộ hóa tự động, các phiên tập của bạn được ghi lại và chia sẻ.

Nút  sáng lên khi bảng điều khiển được kết nối với ứng dụng thực hành.

MÁY CHẠY BỘ KẾT NỐI WIFI

Máy chạy bộ RUN500 có thể kết nối với mạng wifi của nơi bạn tập luyện nhờ ứng dụng Domyos E Connected. Tính năng này có thể được kích hoạt hoặc hủy kích hoạt bất cứ lúc nào từ ứng dụng. Nút  sáng lên khi máy chạy bộ được kết nối. Kết nối máy chạy bộ RUN500 với wifi cho phép bạn tự động nhận các bản cập nhật sản phẩm cũng như tất cả các phiên tập của bạn trong ứng dụng Domyos E Connected mà không cần phải kết nối ứng dụng cho mỗi phiên.

NHỊP TIM

Máy chạy bộ RUN500 được trang bị bộ Bluetooth tương thích với bất kỳ đai đeo theo dõi nhịp tim Bluetooth không được mã hóa nào. Để tìm hiểu sản phẩm Decathlon nào tương thích, hãy truy cập trang web hỗ trợ của chúng tôi. Cảm biến được máy chạy bộ tự động phát hiện và nhịp tim, tính bằng nhịp mỗi phút, được hiển thị trên màn hình bảng điều khiển. Cách đo này là một chỉ định và không có cách nào đảm bảo y tế. Vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia thể dục để được tư vấn cá nhân hóa dựa trên mục tiêu của bạn.

Nút  sáng lên khi bảng điều khiển được kết nối với cảm biến nhịp tim.

ĐIỀU KHIỂN TỪ XA






Máy chạy bộ RUN500 được trang bị điều khiển từ xa cho phép bạn điều chỉnh tốc độ và độ nghiêng của máy chạy bộ trong suốt buổi tập của mình. Để luyện tập an toàn, điều khiển từ xa phải được gắn từ tính vào bảng điều khiển hoặc dành riêng cho người sử dụng máy chạy bộ.

Điều khiển từ xa phải luôn để xa tầm tay trẻ em, cho dù Máy chạy bộ đang bật hay tắt.

Vòng sáng xung quanh điều khiển từ xa sáng khi điều khiển từ xa được kết nối với bảng điều khiển (Bluetooth) và tắt khi điều khiển từ xa không được kết nối với bảng điều khiển.

Để ghép nối điều khiển từ xa với bảng điều khiển, hãy nhấn đồng thời các nút + và - trên điều khiển từ xa trong vài giây. Một tiếng bip và ánh sáng của vòng tròn cho biết điều khiển từ xa đã được kết nối với bảng điều khiển và sẵn sàng sử dụng.

CÁU HÌNH NGƯỜI DÙNG

1. Khi rút khóa bảo vệ, vui lòng nhấn đồng thời các nút  và + trong 3 giây.
2. Màn hình AM THANH xuất hiện và bạn có thể điều chỉnh âm lượng của tiếng bip bằng các nút + và -.
3. Nhấn  để chuyển sang màn hình tiếp theo
4. Màn hình UNIT xuất hiện và bạn có thể chọn KM hoặc MI bằng các nút + và -.
5. Nhấn  để chuyển sang màn hình tiếp theo
6. Màn hình TIME hiển thị tổng thời gian Máy chạy bộ của bạn đã được sử dụng
7. Nhấn  để chuyển sang màn hình tiếp theo
8. Màn hình DIST hiển thị tổng quãng đường bạn đã đi trên Máy chạy bộ của mình*
9. Bất cứ lúc nào để thoát khỏi menu CÀI ĐẶT, vui lòng nhấn 

BẢO QUẢN MÁY CHẠY BỘ

Bảo dưỡng thường xuyên máy chạy bộ của bạn là điều cần thiết để đảm bảo hiệu suất tối ưu và tuổi thọ cao. Vui lòng đọc và làm theo hướng dẫn bên dưới. Việc không bảo trì Máy chạy bộ theo chỉ dẫn có thể dẫn đến Máy chạy bộ bị hao mòn quá mức và hư hỏng vĩnh viễn. Đối với mọi công việc bảo trì, vui lòng ngắt kết nối tất cả các nguồn điện trước khi bảo dưỡng Máy chạy bộ. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng liên hệ với cửa hàng Decathlon tại địa phương của bạn hoặc truy cập decathlon.com


SAU MỖI LẦN SỬ DỤNG

Rút dây nguồn. Kiểm tra và siết chặt tất cả các bộ phận bên ngoài của máy chạy bộ đúng cách. Các bộ phận bị mòn hoặc hư hỏng phải được thay thế ngay lập tức hoặc nên ngừng sử dụng máy chạy bộ cho đến khi việc sửa chữa được thực hiện. Chỉ nên sử dụng các bộ phận đã được phê duyệt hoặc do đại lý cung cấp để bảo trì và sửa chữa máy chạy bộ.

VỆ SINH MÁY CHẠY BỘ

- Bụi và mồ hôi có thể nhanh chóng làm hỏng Máy chạy bộ của bạn. Bạn nên chú ý vệ sinh máy chạy bộ sau mỗi lần sử dụng.
- Tắt và rút phích cắm Máy chạy bộ.
- Thấm một lượng nhỏ chất tẩy rửa đa năng dịu nhẹ vào một miếng vải cotton
- 100% và loại bỏ bụi và vết bẩn khỏi tay vịn, thanh đứng, bàn để chân, khung và vỏ động cơ.
- Không sử dụng bất kỳ chất tẩy rửa nào dưới vành đai đưa.
- Thấm một lượng nhỏ chất tẩy rửa đa năng nhẹ vào một miếng vải cotton 100% và lau bảng điều khiển và màn hình. Không phun chất tẩy rửa trực tiếp lên Máy chạy bộ và không sử dụng chất tẩy rửa gốc amoniac hoặc axit.
- Đảm bảo Máy chạy bộ được cân giữa và căng đúng. Nếu chuẩn rồi, không thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào. Nếu cần điều chỉnh, vui lòng tham khảo mô tả bên dưới.

ĐÈN DỊCH VỤ XUẤT HIỆN


Cứ sau 200 km (125 dặm) Máy chạy bộ hiển thị nút , bạn cần tiến hành bảo dưỡng Máy chạy bộ của mình: bôi trơn, siết ốc vít... Tìm kiếm các lời khuyên bảo trì của chúng tôi trên trang web của chúng tôi.

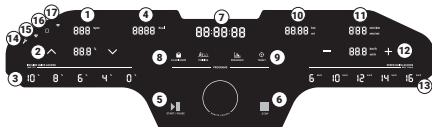
Để tháo nút , khi đã cắm khóa an toàn, nhấn đồng thời phím STOP và + trong 5 giây.

HỖ TRỢ ĐIỀU CHỈNH ĐỘ CĂNG ĐAI

Máy chạy bộ của bạn được trang bị chương trình điều chỉnh độ căng dây đai. Chương trình này hiển thị một giá trị trên màn hình mà bạn có thể thay đổi bằng cách vặn vào và ra các vít điều chỉnh độ căng của đai.

Để truy cập chế độ hỗ trợ vui lòng thực hiện các bước sau:


- Xóa chế độ khóa bảo mật
- Nhấn và giữ đồng thời các nút START/PAUSE và STOP trong 3 giây.
- Một tiếng bip kép sẽ cho bạn biết rằng bạn đã vào chế độ cài đặt.
- Máy chạy bộ sẽ chạy mà không có người dùng trên đó. Để khởi động Máy chạy bộ ở Chế độ hỗ trợ, nhấn  ở chế độ này, sau đó cắm khóa an toàn.
- Máy chạy bộ bây giờ sẽ bắt đầu, tăng lên 5 km/h.



- Giá trị đặt được để điều chỉnh tối ưu, khi không có người sử dụng trên đường đua và khi tốc độ là 5km/h, phải nằm trong khoảng từ 1,36 đến 1,48» (lạnh).
- Đây là cách sửa đổi giá trị này



- Nếu giá trị trên màn hình thấp hơn, bạn phải thắt chặt đai hành trình. Do đó, bạn phải siết chặt 2 vít của con lăn, theo cùng cách ở mỗi bên và theo chiều kim đồng hồ.
- Nếu giá trị cao hơn, bạn phải nới lỏng đai hành trình. Do đó, 2 vít phía sau phải được nới lỏng theo cùng một cách ở mỗi bên và theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

Để thoát khỏi chế độ hỗ trợ bất cứ lúc nào, vui lòng nhấn nút .

BÔI TRƠN MẠCH

Khuyến cáo nên bôi trơn máy chạy bộ của bạn để hạn chế ma sát giữa đai chạy và ván. Không cần bôi trơn nếu có vết silicone ở bên trong băng chạy hoặc trên băng (bề mặt ướt và hơi nhờn).

Tắt và rút phích cắm Máy chạy bộ.

Nhấc các cạnh của Máy chạy bộ lên và phủ bên trong Máy chạy bộ bằng 5-10ml silicone*.

Cắm lại máy chạy bộ của bạn.

Chạy Máy chạy bộ với tốc độ 4 km/h (2,5 dặm/giờ) trong 10-20 giây.

Thắt lưng của bạn đã sẵn sàng để sử dụng!

* Hãy cẩn thận, lượng silicone dư thừa có thể ảnh hưởng đến hoạt động bình thường của Máy chạy bộ của bạn (nguy cơ bị trượt). Để mua chất bôi trơn, vui lòng liên hệ với cửa hàng DECATHLON tại địa phương của bạn hoặc truy cập www.decathlon.com



ĐINH TÂM CỦA ĐAI CHẠY

• **Đai chạy lệch tâm**

Tim các chỉ báo màu ở mặt sau Máy chạy bộ. Nếu bạn thấy màu đỏ, thì dây đai cần được căn giữa lại. Điều này sẽ giúp bảo vệ dây đai chạy của Máy chạy bộ và ngăn chặn việc dừng đột ngột.

Chạy Máy chạy bộ của bạn với tốc độ 2,5 mph/giờ (4 km/giờ) và đứng ở phía sau máy.

• **Thắt lưng lệch về bên trái**

Xoay vít điều chỉnh bên trái theo chiều kim đồng hồ nửa vòng.

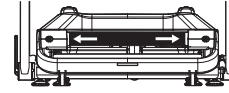
• **Đai được chuyển sang bên phải**

Xoay vít điều chỉnh bên phải theo chiều kim đồng hồ nửa vòng.

Đề băng chạy trong 1 đến 2 phút và lặp lại nếu cần. Cần thận trọng để dây đai quá chặt.

• **Đai chạy bị khóa trong khi chạy**

Đai chạy bộ là bộ phận mòn sẽ bị lỏng ra theo thời gian. Siết lại ngay khi bắt đầu trượt (cảm giác trơn, giật khi tăng tốc). Xoay 2 vít điều chỉnh theo chiều kim đồng hồ nửa vòng. Lặp lại các động tác trên nếu cần, nhưng không siết đai quá chặt. Đai được căng đúng cách nếu bạn có thể nâng các cạnh lên 2 đến 3 cm ở mỗi bên.



CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG

Máy chạy bộ không bật hoặc tắt trong quá trình sử dụng:

- Kiểm tra để đảm bảo rằng dây nguồn đã được cắm vào ổ cắm trên tường đang hoạt động (để xác minh rằng ổ cắm trên tường đang hoạt động, vui lòng cắm đèn hoặc thiết bị điện khác để kiểm tra). 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 |. Kiểm tra cầu chì.

Máy chạy bộ phát ra tiếng ồn:

- Tiếng ồn ma sát: Kiểm tra để đảm bảo đai chạy được căn giữa chính xác (dây đai không được cọ xát vào hai bên).
- Tiếng rít: Kiểm tra và siết chặt tất cả các bộ phận bên ngoài của máy chạy bộ nếu cần.
- Tuy nhiên, một số tiếng ồn có liên quan đến việc sử dụng. Chúng có thể do giày của bạn cọ xát với đai chạy hoặc do lớp đệm nhiệt của đai chạy với các con lăn gây ra.

Nếu cầu dao điện nhà tôi bị hỏng khi tôi đang sử dụng máy chạy bộ:

- Đảm bảo rằng dây nguồn được cắm vào ổ cắm trên tường và không được kết nối qua dài nguồn hoặc dây nối dài. Đảm bảo rằng chỉ máy chạy bộ của bạn được cắm vào bộ ngắt mạch 16 amp.

MÃ LỖI

Mã lỗi	Giải thích	Kiểm tra
E1	Vấn đề kết nối giữa bàn điều khiển và bảng kiểm soát	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt trong một phút, sau đó bật lại. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt và rút phích cắm. 3. Đảm bảo cáp bảng điều khiển được kết nối đúng cách với bảng điều khiển và bảng kiểm soát. 4. Đảm bảo mã PIN trên đầu nối cáp bảng điều khiển không bị cong hoặc gãy. 5. Kiểm tra để đảm bảo rằng cáp bảng điều khiển không bị hỏng, bị dập hoặc bị cắt trong quá trình lắp đặt. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Bộ phận bị hư hỏng (cáp, bảng điều khiển hoặc bảng kiểm soát) phải được thay thế. Liên hệ hỗ trợ kỹ thuật.
E4	Role an toàn bảng điều khiển bị hỏng	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt trong một phút, sau đó bật lại. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Bảng điều khiển cần phải được thay thế. Liên hệ hỗ trợ kỹ thuật.
E5	Bảo vệ quá dòng động cơ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt trong một phút, sau đó bật lại. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Bộ phận bị hư hỏng (động cơ hoặc bảng điều khiển) phải được thay thế. Liên hệ hỗ trợ kỹ thuật.
E7	Bảo vệ quá áp hoặc thiếu điện áp của mạng điện trong nhà	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt trong một phút, sau đó bật lại. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Đảm bảo rằng máy chạy bộ không được cắm vào dây nối dài hoặc ổ cắm điện mà được cắm trực tiếp vào ổ cắm nối đất. 3. Nhờ chuyên gia kiểm tra xem điện áp ở ổ cắm của bạn có nằm trong khoảng từ 135 VAC đến 279 VAC không. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Bộ phận bị hư hỏng (bảng điều khiển) phải được thay thế. Liên hệ với bộ phận hỗ trợ kỹ thuật.
E11	Quá nhiệt của bảng điều khiển	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt trong một phút, sau đó bật lại. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Đảm bảo rằng máy chạy bộ của bạn không được đặt trong môi trường quá nóng (hiên nhà, phía sau cửa sổ lồi, v.v.). Máy chạy bộ sẽ giảm nhiệt độ. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Bộ phận bị hư hỏng (bảng điều khiển) phải được thay thế. Liên hệ với bộ phận hỗ trợ kỹ thuật.
E12	Vấn đề động cơ nghiêng	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt trong một phút, sau đó bật lại. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Đảm bảo rằng máy chạy bộ của bạn không được đặt trong môi trường quá nóng (hiên nhà, phía sau cửa sổ lồi, v.v.). Máy chạy bộ sẽ giảm nhiệt độ. 3. Cũng có thể là động cơ nghiêng đã được sử dụng quá mức. Để động cơ nghiêng nguội đi. 4. Kiểm tra xem cáp động cơ nghiêng có được kết nối chắc chắn với bảng điều khiển không. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn vui lòng chuyển sang bước 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Bộ phận bị hư hỏng (động cơ nghiêng hoặc bảng điều khiển) phải được thay thế. Liên hệ hỗ trợ kỹ thuật
E14	Vấn đề động cơ nghiêng	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tắt máy chạy bộ bằng công tắc bật/tắt trong một phút, sau đó bật lại. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Kiểm tra để đảm bảo cáp động cơ nghiêng được cắm chắc chắn vào bảng điều khiển. <p>Nếu sự cố vẫn tiếp diễn, vui lòng chuyển sang bước 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Bộ phận bị hư hỏng (động cơ nghiêng) phải được thay thế. Liên hệ hỗ trợ kỹ thuật.

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda dan 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 siap melayani di situs web deathlon.com. Di situ, Anda juga dapat menemukan saran untuk latihan Anda dan bantuan apabila perlu. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

GAMBARAN UMUM

Kegiatan berjalan ataupun berlari pada treadmill merupakan latihan yang lengkap untuk jantung maupun otot, dimulai dari pemula sampai dengan atlet berpengalaman. Manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Meningkatkan pernapasan dan sistem kardiovaskular
- Meningkatkan kebugaran
- Fisioterapi dengan gerakan yang sesuai
- Menurunkan berat badan disertai dengan pola makan yang sesuai

SPESIFIKASI TEKNIS

- Treadmill RUN500 dirancang untuk lari di rumah hingga 10 jam per minggu. (penggunaan kelas HC)
- Treadmill mulai berfungsi pada kecepatan 1 km/jam dan dapat mencapai 16 km/jam untuk berjalan dan berlari.
- Treadmill dilengkapi dengan sistem kemiringan bemesin yang bisa mencapai 10% untuk mengintensifkan upaya dan membakar lebih banyak kalori. Permukaan lari lebarnya 45 cm dan panjangnya 130 cm demi penggunaan yang mudah.
- Adapun 6 fungsi penampilan pada monitor: waktu, jarak tempuh, kalori, kecepatan, irama, kemiringan, dan detak jantung ketika dihubungkan dengan perangkat pengukuran.
- Dalam monitor ini terdapat 30 program yang telah direkam sebelumnya dan dibagi menjadi 3 kategori: 10 program «membakar kalori», 10 program «daya tahan», dan 10 program «latihan».
- Treadmill RUN500 kompatibel dengan aplikasi Domyos E Connected melalui Bluetooth untuk mengakses konten lebih banyak, membuat sesi pribadi, merekam dan mengikuti latihan Anda.
- Aplikasi Domyos E Connected tersedia gratis di smartphone dan tablet.
- Treadmill RUN500 juga kompatibel dengan aplikasi mitra lain seperti Kinomap melalui Bluetooth, demi diversifikasi latihan dan tetap mendapat motivasi seiring dengan waktu.
- Treadmill RUN500 dapat terhubung dengan WIFI tempat Anda latihan melalui aplikasi Domyos E Connected.
- Dengan port USB di sisi kanan penyangga tablet maka ponsel ataupun tablet dapat tetap diisi selama sesi Anda.
- Konsumsi listrik treadmill dapat bervariasi antara 580 watt dan 610 watt, untuk pengguna dengan berat badan 90 kg dengan kecepatan 10km/jam.
- Tingkat tekanan suara yang diukur 1 m dari monitor dan pada ketinggian 1,60 m dari lantai adalah 57 dBa, dengan kecepatan maksimal 16 km/jam, tanpa orang. Tingkat suara yang dihasilkan dalam kondisi tanpa beban lebih rendah daripada yang dihasilkan dengan beban.

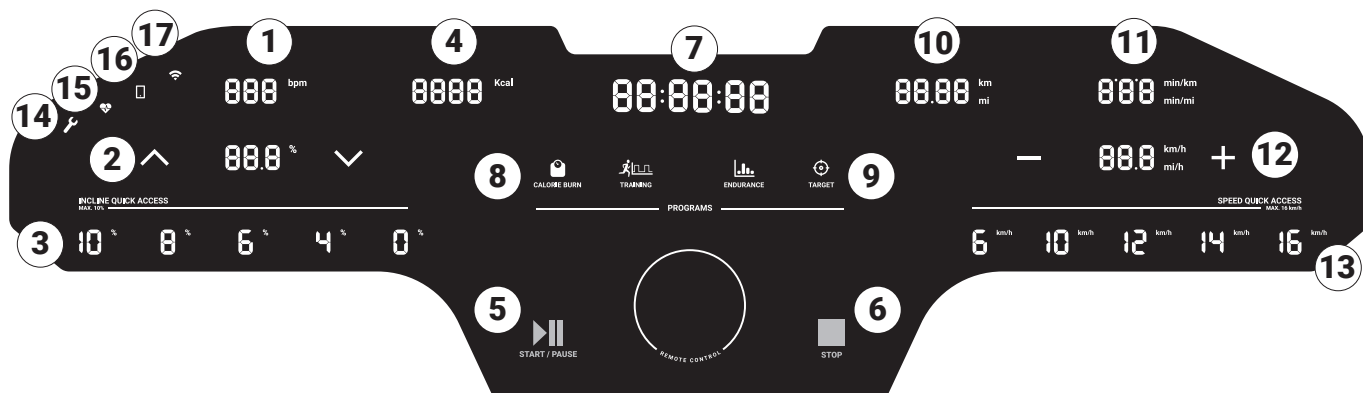
MENGERASAKAN MONITOR

Monitor RUN500 dengan layar sentuh dilengkapi tampilan dengan lampu latar LED, penyangga smartphone dan tablet, port USB untuk pengisian, dan sensor Bluetooth untuk penghubungan dengan alat monitor detak jantung dan aplikasi fitness yang kompatibel.

Dengan port USB di sisi kanan penyangga tablet maka ponsel ataupun tablet dapat tetap diisi selama sesi Anda.

Konsumsi listrik treadmill dapat bervariasi antara 580 watt dan 610 watt, untuk pengguna dengan berat badan 90 kg dengan kecepatan 10km/jam.

Tingkat tekanan suara yang diukur 1 m dari monitor dan pada ketinggian 1,60 m dari lantai adalah 57 dBa, dengan kecepatan maksimal 16 km/jam, tanpa orang. Tingkat suara yang dihasilkan dalam kondisi tanpa beban lebih rendah daripada yang dihasilkan dengan beban.



- | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| tampilan detak jantung ketika ada sensor terhubung dengan monitor melalui bluetooth | 1 | 10 | Jarak tempuh |
| kemiringan, penyesuaian per 0,5% | 2 | 11 | irama |
| pintasan kemiringan | 3 | 12 | kecepatan, dapat disesuaikan per 0,1 km/jam dan per 0,5 km/jam dengan ditekan lama. |
| perkiraan kalori yang telah terbakar | 4 | 13 | pintasan kecepatan |
| start/jeda | 5 | 14 | pemeliharaan treadmill |
| stop | 6 | 15 | detak jantung terdeteksi |
| durasi sesi yang sedang berlangsung atau sesi tersisa | 7 | 16 | aplikasi latihan terdeteksi |
| program sesuai target: calorie burn (membakar kalori), training (latihan), endurance (daya tahan) | 8 | 17 | treadmill terhubung ke jaringan Wifi |
| modus target: waktu, jarak tempuh | 9 | | |

MENGHIDUPKAN PERANGKAT

1. Sambungkan kabel listrik.
2. Putar sakelar di sebelah kabel listrik ke posisi |.
3. Posisikan diri di pijakan kaki treadmill.
4. Kaitkan klip kunci pengaman pada pakaian Anda.
5. Masukkan kunci pengaman dalam celah kunci pengaman di monitor.
6. Tampilan akan hidup dan menunjukkan GO.
7. Treadmill kini siap digunakan!

QUICK START

Dengan modus Quick Start maka Anda dapat berlatih tanpa mengikuti program spesifik, dengan mengontrol sendiri kecepatan dan waktu. Tekan **▶▶** dan latihan akan secara otomatis bermula pada 1 km/jam dan 0% kemiringan.

BERBAGAI PROGRAM

Dalam treadmill RUN500, terdapat 30 program yang telah diset terlebih dahulu dengan kecepatan dan kemiringan yang berubah-ubah. Profil program terperinci dapat ditemukan di awal petunjuk ini.

- 10 program «CALORIES BURN» untuk mengurangi lemak selama atau setelah latihan
- 10 program «TRAINING» untuk mengembangkan kekuatan aerobik, meningkatkan kemampuan agar lebih kuat lebih lama.
- 10 program «ENDURANCE» untuk melatih kapasitas aerobik dan meningkatkan daya tahan dasar.

Program-program tersebut terbagi menjadi beberapa segmen. Pada setiap segmen, terdapat pengaturan waktu, kecepatan, dan kemiringan yang terkait. Mohon dicatat bahwa dua segmen berurutan mungkin memiliki pengaturan yang sama. Kecepatan dan kemiringan dapat disesuaikan kapan pun, baik sebelum program ataupun selama sesi.

Treadmill juga dilengkapi dengan modus TARGET sehingga target WAKTU atau JARAK TEMPUH dapat diatur untuk sesi Anda. Dalam keadaan demikian, Anda memilih kecepatan dan kemiringan untuk mencapai target Anda.

MEMILIH PROGRAM

Anda dapat memilih program hanya ketika treadmill dalam keadaan mati, di layar beranda «GO». Pilih target Anda dengan menekan tombol terkait. Tampilan menunjukkan nomor program, waktu total program, kecepatan maksimum, dan kemiringan maksimum untuk program itu. Tekan tombol yang sama beberapa kali untuk melewati nomor program dan memilih yang Anda inginkan.

SPEED CONTROL untuk menyesuaikan kecepatan maksimum pada program yang dipilih dan SLOPE CONTROL untuk menyesuaikan kemiringan maksimum pada program yang dipilih. Data baru akan diterapkan secara proporsional terhadap keseluruhan program.

Tekan tombol **▶▶** untuk start program. Untuk keluar menu program dan kembali ke layar beranda, tekan tombol **■**.

Pada akhir setiap program, treadmill memberi waktu 2 menit untuk pemulihan dan kemudian mati secara otomatis ketika sesi sudah selesai.

MODUS TARGET:


Tombol  memberi kemungkinan untuk memilih target waktu atau jarak tempuh. Gunakan tombol + dan - untuk menampilkan nilai yang ingin dicapai dan kemudian  untuk memulai sesi. Sesuaikan kecepatan dan kemiringan secara manual. Treadmill berhenti ketika sesi selesai, setelah waktu pemulihan 2 menit.

KOMPATIBILITAS DENGAN APLIKASI Domyos E-CONNECTED

Treadmill dapat dihubungkan dengan Bluetooth ke aplikasi Domyos E-Connected dan ke aplikasi mitra, yang tersedia di tablet dan smartphone. Koneksi Bluetooth antara perangkat dan telepon dilakukan dari aplikasi. Dengan aplikasi kompatibel, Anda dapat melakukan diversifikasi sesi dan tetap mendapat motivasi seiring waktu berjalan, sesuai dengan target Anda. Berkat sinkronisasi otomatis, sesi Anda direkam dan dibagikan.

Tombol  menyala ketika monitor terhubung dengan aplikasi latihan.

TREADMILL DAPAT DIHUBUNGKAN DENGAN WIFI

Treadmill RUN500 dapat terhubung dengan jaringan wifi tempat Anda latihan melalui aplikasi Domyos E Connected. Fitur ini dapat diaktifkan atau dinonaktifkan kapan pun dari aplikasi. Tombol  menyala ketika treadmill terhubung. Dengan menghubungkan treadmill RUN500 ke wifi maka Anda akan langsung menerima update produk dan semua sesi terekam dalam aplikasi Domyos E Connected tanpa perlu menghubungkan aplikasi untuk setiap sesi.

DETAJ JANTUNG

Treadmill RUN500 dilengkapi dengan penerima Bluetooth yang kompatibel dengan segala sabuk pengukur detak jantung tanpa kode. Untuk mengetahui produk Decathlon mana yang kompatibel, kunjungi situs layanan dukungan kami. Sensor secara otomatis dideteksi oleh treadmill, dan detak jantung, dalam bentuk jumlah detak per menit, akan tampil di layar monitor. Pengukuran tersebut merupakan indikasi dan sama sekali bukan merupakan jaminan medis. Mohon berkonsultasi dengan seorang profesional bidang kesehatan atau bidang fitness untuk mendapat saran yang sesuai dengan diri Anda, berdasarkan target Anda.

Tombol  menyala ketika monitor terhubung dengan sensor detak jantung.

KENDALI JARAK JAUH






Treadmill RUN500 dilengkapi dengan kendali jarak jauh sehingga Anda dapat menyesuaikan kecepatan dan kemiringan treadmill selama sesi Anda. Demi praktik yang aman, kendali jarak jauh harus tetap melekat ke monitor dengan sistem magnet atau berada di tangan orang yang menggunakan treadmill saja.

Dalam keadaan apa pun, kendali jarak jauh harus berada di luar jangkauan anak, baik ketika treadmill hidup maupun mati.

Lingkar cahaya di sekeliling kendali jarak jauh akan menyala ketika kendali jarak jauh terhubung dengan monitor (Bluetooth) dan mati ketika kendali jarak jauh tidak terhubung dengan monitor.

Untuk menghubungkan kendali jarak jauh dengan monitor, tekan tombol + dan - pada kendali jarak jauh secara bersamaan selama beberapa detik. Suara bip dan lingkaran yang menyala menandakan bahwa kendali jarak jauh terhubung dengan monitor dan siap dipakai.

PENGATURAN UNTUK PENGGUNA

1. Ketika kunci pengaman dilepas, tekan tombol  dan + secara bersamaan selama 3 detik.
2. Layar SOUND tampil dan volume suara bip dapat diatur dengan menggunakan tombol + dan -.
3. Tekan  untuk menuju layar berikutnya
4. Layar UNIT tampil dan KM atau MI dapat dipilih dengan menggunakan tombol + dan -.
5. Tekan  untuk menuju layar berikutnya
6. Layar TIME menunjukkan waktu total treadmill telah dipakai
7. Tekan  untuk menuju layar berikutnya
8. Layar DIST menunjukkan jarak total yang telah ditempuh pada treadmill*
9. Untuk keluar dari menu PENYETELAN, tekan  kapan pun

PEMELIHARAAN TREADMILL

Pemeliharaan rutin treadmill sangatlah penting untuk memastikan kinerja optimal dan masa pakai lama. Mohon baca dan ikuti petunjuk di bawah ini. Tidak memelihara treadmill sebagaimana diarahkan dapat mengakibatkan keausan yang berlebihan pada treadmill dan kerusakan permanen. Untuk segala jenis tindakan pemeliharaan, lepaskan semua sumber listrik sebelum melakukan servis treadmill. Apabila ada pertanyaan, hubungi toko Decathlon setempat atau kunjungi decathlon.com

SETELAH SETIAP PENGGUNAAN

Lepaskan kabel listrik. Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill dengan benar. Komponen yang usang ataupun rusak harus langsung diganti atau jangan menggunakan treadmill hingga perbaikan selesai. Hanya komponen yang dipasok peritel ataupun komponen terakreditasi yang harus digunakan untuk pemeliharaan dan perbaikan treadmill.

MEMBERSIHKAN TREADMILL

• Debu dan keringat dapat merusak treadmill dengan cepat. Sangat dianjurkan agar terdapat perhatian khusus untuk membersihkan treadmill setelah setiap penggunaan.


- Matikan treadmill dan lepaskan kabel listrik.
- Gunakan pembersih multifungsi dalam kuantitas kecil pada kain 100% katun untuk menghilangkan debu dan noda dari pegangan tangan, penyangga, pijakan

kaki, kerangka, dan kap mesin.

- Jangan menggunakan produk pembersih di bawah belt.
- Gunakan pembersih multifungsi dalam kuantitas kecil pada kain 100% katun untuk menyeka monitor dan layar. Jangan langsung menyempatkan produk pembersih pada treadmill dan jangan menggunakan amonia ataupun pembersih berbasis asam.

- Pastikan treadmill dipusatkan dan ditegangkan dengan benar. Apabila sudah demikian, jangan disetel lagi. Apabila diperlukan penyetelan, lihat keterangan di bawah ini.

LAMPU SERVIS MUNCUL


Setiap 200 km (125 mil), treadmill menampilkan tombol , berarti tindakan pemeliharaan perlu dilakukan pada treadmill: pelumasan, pengencangan sekrup, dst. Dapatkan semua tip pemeliharaan di situs web kami.

Untuk menghilangkan tombol , dengan kunci pengaman terpasang, tekan tombol STOP dan + secara bersamaan selama 5 detik.

BANTUAN UNTUK MENYETEL TEGANGAN BELT

Treadmill dilengkapi dengan program penyetelan tegangan belt. Program ini menampilkan nilai pada layar yang dapat diubah dengan memutar sekrup untuk menyetel tegangan belt ke arah dalam dan luar.

Untuk masuk modus bantuan, lakukan langkah berikut:

- Lepaskan kunci pengaman
- Tekan dan tahan tombol START/PAUSE dan STOP secara bersamaan selama 3 detik.
- Suara bip yang berbunyi dua kali menunjukkan bahwa sudah masuk modus setup.
- Treadmill seharusnya berfungsi tanpa ada pengguna di atasnya. Untuk start treadmill dalam modus Assist, tekan  dalam modus ini, kemudian masukkan kunci pengaman.
- Treadmill kini akan start, mencapai 5 km/h.



- Nilai yang perlu dicapai demi penyetelan yang optimal, tanpa orang pada bagian untuk jalan dan ketika kecepatannya 5 km/jam, harus berada antara 1,36 dan 1,48» (dingin).

Berikut cara mengubah nilai tersebut



- Apabila nilai di layar lebih rendah, maka stroke band harus dikencangkan. Maka, ke-2 sekrup pada gulungan harus dikencangkan, dengan arah yang sama di setiap sisi, dan sesuai arah jarum jam.
- Apabila nilainya lebih tinggi, maka stroke band harus dikendurkan. Maka, ke-2 sekrup belakang harus dikendurkan, dengan arah yang sama di setiap sisi, dan dengan arah yang berlawanan dengan arah jarum jam.

Untuk keluar dari modus assistance, tekan tombol  kapan pun.

PELUMASAN PAPAN

Dianjurkan untuk melumasi treadmill guna membatasi gesekan antara belt dan papan. Pelumasan tidak diperlukan apabila ada bekas silikon di bagian dalam belt ataupun pada papan (permukaan basah dan sedikit berminyak).

Matikan treadmill dan lepaskan kabel listrik.

Angkat bagian pinggir treadmill dan lapisi bagian dalam treadmill dengan 5-10 ml silikon*.

Hubungkan lagi treadmill ke sambungan listrik.

Fungsikan treadmill pada kecepatan 4 km/jam (2,5 mph) selama 10-20 detik.

Belt kini siap dipakai!

* Hati-hati, terlalu banyak silikon dapat mengganggu fungsi baik treadmill (risiko tergelincir). Untuk membeli pelumas, hubungi toko DECATHLON setempat atau kunjungi decathlon.com



PEMUSATAN BELT

• Belt tidak terpusat

Lihat tanda berwarna di bagian belakang treadmill. Apabila warna merah yang tampak, maka belt perlu dipusatkan. Hal ini akan membantu menjaga belt treadmill dan mencegah stop yang tidak terduga.

Fungsikan treadmill pada kecepatan 2,5 mph (4 km/jam) dan posisikan diri berdiri di belakang perangkat.

• Belt bergeser ke kiri

Putar sekrup pengatur kiri setengah putaran sesuai arah jarum jam.

• Belt bergeser ke kanan

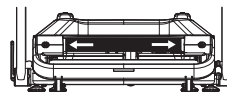
Putar sekrup pengatur kanan setengah putaran sesuai arah jarum jam.

Biarkan belt berfungsi 1 s.d. 2 menit lalu ulang kembali apabila perlu. Perhatikan agar belt tidak terlalu dikencangkan.

• Belt tertahan selama lari

Belt merupakan komponen yang dapat usang, yang akan kendur seiring dengan waktu. Kencangkan kembali segera ketika mulai licin (terasa licin, sentakan kecepatan).

Putar ke-2 sekrup pengatur setengah putaran sesuai arah jarum jam. Ulang lagi tahap ini apabila perlu, akan tetapi perhatikan agar belt tidak terlalu dikencangkan. Belt telah ditegangkan dengan benar apabila Anda dapat mengangkat pinggirnya setinggi 2 sampai 3 cm di setiap sisi.



PENYELESAIAN MASALAH

Treadmill tidak hidup 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 |. Periksa sekring.

Treadmill menghasilkan suara:

- Bunyi gesekan: Pastikan belt sudah terpusat dengan benar (belt sepatutnya tidak menggosok bagian samping).
- Bunyi derit: Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila perlu.
- Namun, beberapa bunyi berkaitan dengan penggunaan. Hal ini mungkin disebabkan sepatu yang bergesekan dengan belt atau seal panas belt pada gulungan.

Apabila pemutus sirkit di rumah putus ketika treadmill digunakan:

- Pastikan kabel listrik dihubungkan dengan soket pada dinding dan tidak terhubung dengan strip daya ataupun kabel pemanjang. Pastikan hanya treadmill yang terhubung dengan pemutus sirkit 16 amp.

KODE EROR

Kode eror	Keterangan	Pemeriksaan
E1	Masalah komunikasi antara monitor dan papan kontrol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matikan treadmill selama satu menit dengan menggunakan sakelar on/off, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Matikan treadmill dengan menggunakan sakelar on/off dan lepaskan sambungan listrik. 3. Pastikan kabel monitor terhubung dengan baik ke monitor dan papan kontrol. 4. Pastikan PIN pada konektor kabel monitor tidak bengkok ataupun rusak. 5. Periksa bahwa kabel monitor tidak rusak, tertindih ataupun terpotong saat pemasangan. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Komponen yang rusak (kabel, monitor atau papan kontrol) harus diganti. Hubungi bagian dukungan teknis.
E4	Relai keamanan papan kontrol rusak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matikan treadmill selama satu menit dengan menggunakan sakelar on/off, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Papan kontrol perlu diganti. Hubungi bagian dukungan teknis.
E5	Perlindungan arus berlebihan pada mesin	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matikan treadmill selama satu menit dengan menggunakan sakelar on/off, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Komponen yang rusak (mesin atau papan kontrol) harus diganti. Hubungi bagian dukungan teknis.
E7	Perlindungan tegangan lebih atau kurang pada jaringan listrik rumah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matikan treadmill selama satu menit dengan menggunakan sakelar on/off, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pastikan treadmill tidak dihubungkan dengan kabel pemanjang ataupun strip steker, melainkan langsung terhubung dengan steker yang dilengkapi ground. 3. Minta seorang profesional untuk memeriksa bahwa voltase pada steker berkisar antara 135 VAC dan 279 VAC. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Komponen yang rusak (papan kontrol) harus diganti. Hubungi bagian dukungan teknis.
E11	Panas berlebihan pada papan kontrol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matikan treadmill selama satu menit dengan menggunakan sakelar on/off, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pastikan treadmill tidak berada di lingkungan yang terlalu panas (beranda, di belakang jendela teluk, dst.). Suhu treadmill seharusnya turun. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Komponen yang rusak (papan kontrol) harus diganti. Hubungi bagian dukungan teknis.
E12	Masalah mesin kemiringan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matikan treadmill selama satu menit dengan menggunakan sakelar on/off, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pastikan treadmill tidak berada di lingkungan yang terlalu panas (beranda, di belakang jendela teluk, dst.). Suhu treadmill seharusnya turun. 3. Bisa jadi mesin kemiringan telah dipakai secara berlebihan. Biarkan mesin kemiringan mendingin. 4. Periksa kabel mesin kemiringan terhubung dengan aman ke papan kontrol. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Komponen yang rusak (mesin kemiringan atau papan kontrol) harus diganti. Hubungi bagian dukungan teknis.
E14	Masalah mesin kemiringan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matikan treadmill selama satu menit dengan menggunakan sakelar on/off, kemudian hidupkan kembali. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Periksa dan pastikan kabel mesin kemiringan tersambung dengan aman ke papan kontrol. <p>Apabila masalah masih berlanjut, lakukan langkah 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Komponen yang rusak (mesin kemiringan) harus diganti. Hubungi bagian dukungan teknis.

您选择了一个DPMYOS产品,感谢您的信任。无论您是初学者还是高水平运动员,DOMYOS都是您保持体型或提高您体能条件的好帮手。我们的团队将始终致力于设计适合您应用的最佳产品。您若有任何评语、建议或提问,可访问我们的网站 decaathlon.com 联系我们。此外还提供了练习小贴士,并在需要时给予协助。我们祝您达到良好的训练效果,并希望此款 DOMYOS 产品将全方位地符合您的预期。

介绍

从初学者到具有经验的运动员,通过在跑步机上练习走路或跑步,可进行完整的心肺和肌肉训练。此练习将带来以下优势:

- 改善呼吸和心肺系统
- 通过调整练习进行康复训练
- 保持您的体型
- 通过结合调整饮食实现减少体重

技术参数规格

- RUN500 跑步机适用于每周最多10小时的居家跑步 (使用等级 HC)
- 踏步器起始速度为 1公里/小时,并且最高速度可达 16公里/小时,以便于行走和跑步。
- 此款跑步机配备了电动倾斜系统,可最大倾斜至10%,以增加强度,并燃烧更多热量。跑步表面宽 45cm,长 130cm,使用方便。
- 操控台具有6个显示功能:时间、距离、卡路里、速度、节奏、倾斜度,以及在连接测量设备时,还可显示心率。
- 操控台预存了30个程序,并分为3个类别:10个“消耗热量”程序,10个“耐力”程序,以及10个“训练”程序。
- RUN500 跑步机可通过蓝牙兼容 Domyos E Connected 应用程序,以访问更多内容、创建您自己的训练时段、记录并跟踪您的训练效果。
- Domyos E Connected App 可在智能手机和平板电脑上免费使用。
- RUN500 跑步机还可通过蓝牙兼容其他合作伙伴的应用程序,例如 Kinomap,以使您的训练效果多样化,并长期保持训练动力。
- RUN500 跑步机可通过Domyos E Connected 应用程序连接到您训练地点的无线网络。
- 通过平板右侧的USB接口,可在您的训练时段中使您的手机或平板电脑保持充电状态。
- 对于一个90kg体重的用户,以10公里/小时的速度跑步,跑步机功耗范围为580 W至 610 W。
- 在最大速度为16公里/小时,且无跑步者的情况下,距离操控台1m,以及高于地面1.60m的位置测得的声压水平为 57dBA。在无负载条件下释放的音量水平,低于带负载运行时释放的音量。

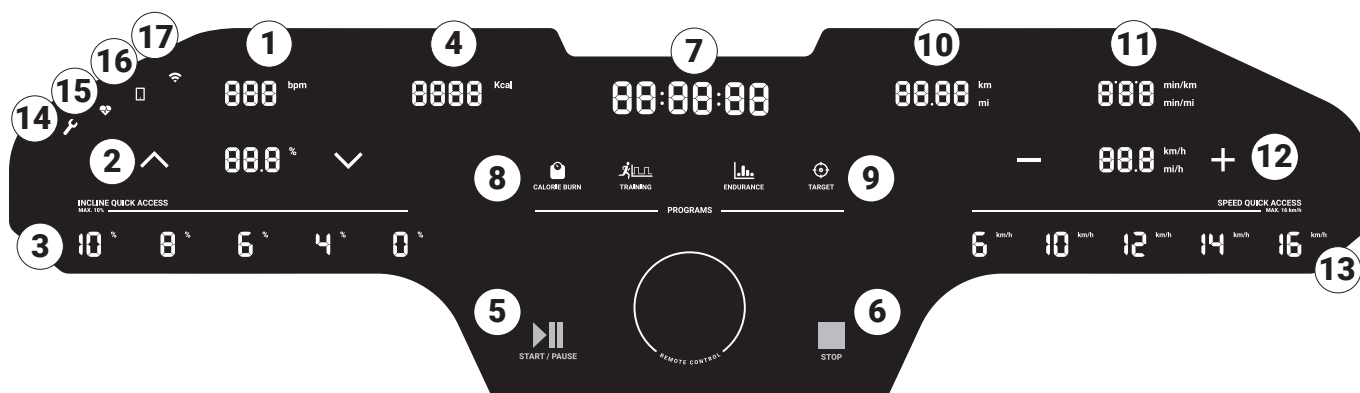
操控台操作

RUN500 触摸屏操控台配备背光式 LED 显示屏、智能手机和平板电脑固定架、USB充电端口以及蓝牙传感器,用于连接到兼容的心率监测装置和健身应用。

通过平板右侧的USB接口,可在您的训练时段中手机或平板电脑保持充电状态。

对于一个90kg体重的用户,以10公里/小时的速度跑步,跑步机功耗范围为580 W至 610 W。

在最大速度为16公里/小时,且无跑步者的情况下,距离操控台1m,以及高于地面1.60m的位置测得的声压水平为 57dBA。在无负载条件下释放的音量水平,低于带负载运行时释放的音量。



当传感器通过蓝牙连接到操控台时的心率显示

倾斜,采用0.5%增量调整

倾斜快捷方式

预估燃烧的热量

启动/暂停

停止

当前和剩余时段持续时间

通过目标分类的程序:燃烧卡路里,训练,耐力

目标模式:时间、距离

距离

节奏

速度,通过长按调整的增量为 0.1公里/小时和 0.5公里/小时。

速度快捷方式

跑步机维护

检测到心率传感器

检测到练习应用程序

跑步机已连接到无线网络

启动

1. 插上电源线。
2. 将电源线旁边的开关转至 |。
3. 站在跑步机脚踏板上。
4. 将安全钥匙夹连接到您的衣服上。
5. 将安全钥匙插入操控台上的安全钥匙孔。
6. 您的显示屏将开启,并显示GO。
7. 您的跑步机已使用就绪!

快速开始

通过快速开始模式,可自行通过控制速度和时间,无需遵照特定程序即可进行练习。按下 且您的训练将自动从1公里/小时和 0% 斜度开始。

程序

RUN500 跑步机具有 30个预设程序,其中包含交替速度和倾斜度。详细的程序配置可参见此手册起始部分。

- 10个“燃烧卡路里” 程序用于在练习过程中或练习结束后减轻体重。
- 10个“训练” 程序用于改善您的有氧体能,使您更为强壮,耐力更持久。
- 10个“耐力” 程序用于训练您的有氧能力以及改善您的基础耐力。

这些程序可分为多个片段。每个片段具有相应的时间、速度和倾斜度设置。请注意,两个连续片段可能具有相同的设置。您可在启动程序前或训练时段过程中,随时调整速度和倾斜度。

此款跑步机还具有目标模式 ,可用于设定一个您训练节的时间或距离目标。在此情况下,您可选择速度和倾斜度,以达到您的目标。

程序选择

您仅可在跑步机关闭的情况下,在“GO”初始页面上选择一个程序。通过按下相应的 按钮选择您的目标。显示屏将显示该程序的程序编号、总程序时间、最大速度和最大倾斜度 反复按下相同的按钮,以滚动显示程序编号,并找到您需要的程序。

通过SPEED CONTROL 可调整所选程序的最大速度,以及使用 SLOPE CONTROL 调整所选程序的最大坡度。这些新数据将按比例用于整个程序。

按下 按钮开始程序。如需退出程序菜单并返回到主页面,按下 按钮。


在每个程序结束时,跑步机将提供2分钟恢复时间,随后将在训练时段完成后自动关闭。

目标模式:


通过 按钮可选择一个时间或距离目标。使用 + 和 - 按钮显示需达到的值,然后使用 开始训练节。手动调整速度和倾斜度。当训练时段结束时,在2分钟恢复时间过后,跑步机将停止。

和DOMYOS E-CONNECTED 应用程序的兼容性

您可通过蓝牙将您的跑步机连接到平板电脑和智能手机上可用的 Domyos E-Connected 应用程序以及合作伙伴的应用程序。面板和手机之间的蓝牙连接通过应用程序进行。通过兼容的应用程序,可根据的目标使您的训练时段多样化,并长时间保持训练动力。借助自动同步功能,可记录并分享您的训练时段。

当操控台连接到一个练习应用时,  按钮将亮起。

具有无线连接功能的跑步机

RUN500 跑步机可通过Domyos E Connected 应用程序连接到您训练地点的无线网络。此功能可随时通过应用程序进行激活或停用。当跑步机已连接时,  按钮将亮起。通过将 RUN500 跑步机连接到无线网络,可自动接收产品更新,并将您所有顺利阶段保存到 Domyos E Connected 应用程序,且无需为每个训练时段连接应用。

心率

RUN500 跑步机配备了蓝牙接收器,可兼容任何非编码式蓝牙心率监测皮带。要了解兼容的Decathlon产品,请访问我们的支持网站。传感器将通过跑步机自动监测,并在操控台屏幕上以分钟心跳的形式显示心率。此测量工具仅提供显示功能,绝非医疗的担保。如需获得和您的目标匹配的个性化建议,请咨询健康专业人员或健身专业人士。

当操控台连接到心率传感器时,  按钮将亮起。

远程控制






RUN500 跑步机配备了远程控制装置,可在您的训练时段中调节跑步机的速度和倾斜度。为确保练习安全,远程控制装置已与操控台保持磁吸,或仅位于使用跑步机的人的手中。

无论跑步机开启还是关闭,远程控制装置都必须始终远离儿童可以够到的地方。

当远程控制装置连接到操控台(蓝牙)时,远程控制周围的灯环将亮起,并在远程控制装置未连接到操控台时熄灭。

在将远程装置和操控台配对时,同步按下远程装置上的 + 和 - 按钮几秒钟。发出一道蜂鸣声以及灯环亮起,提示远程装置已连接到操控台,且使用就绪。

用户配置

1. 若安全钥匙已移除,同时按下  和 + 按钮3秒。
2. 将出现 SOUND 页面,您可通过 + 和 - 按钮调整蜂鸣声的音量。
3. 按下  前进至下一个页面
4. 将出现 UNIT 页面,您可使用 + 和 - 按钮选择 KM 或 MI。
5. 按下  前进至下一个页面
6. TIME 页面显示您的跑步机已使用的总时间
7. 按下  前进至下一个页面
8. DIST 页面显示您在跑步机走路的总距离。*
9. 随时退出 设置 菜单,按下 

跑步机维护

为确保您的跑步机具有最佳性能状态和较长的使用寿命,请务必对其进行定期维护。请遵照以下指导说明。若未根据指导说明维护跑步机,可能会导致跑步机出现过量磨损和撕裂,以及永久损坏。在进行所有维护操作时,应在开始维护跑步机前,断开所有电源。若您有任何疑问,应联系您当地的迪卡侬商店或访问 decathlon.com


每次使用后

拔出电源插头。检查并正确紧固跑步机的所有外部部件。若部件磨损或损坏,应立即更换,或应将跑步机停用,直至完成维修。仅可使用经批准的或销售商提供的部件,进行跑步机的维护和维修。

清洁您的跑步机

- 灰尘和汗水会快速损坏您的跑步机。建议您每次使用后,务必注意清洁您的跑步机。
- 将您的跑步机关闭并拔出插头。
- 将少量温和型多用途清洁剂涂覆到100%棉布上,并清除扶手、立柱、脚踏板、框架和电机盖板上的灰尘和污渍。
- 不得在快速运行的皮带下方使用任何清洁剂。
- 将少量温和型多用途清洁剂涂覆到100%棉布上,并擦拭操控台和屏幕。不得将清洁剂喷涂到跑步机上,且不得使用基于胺类或酸类的清洁剂。
- 确保跑步机已置中,且正确张紧。若是,不得进行任何调整。若需要调整,则参考以下说明。

出现服务指示灯


每 200 km (125 英里)跑步机将显示  按钮,需要对您的跑步机进行维护:润滑、上紧螺钉... 可访问我们的网络查看我们所有维护小贴士。

如需移除  按钮,在安全钥匙插入的情况下,同时按下STOP和+ 键5秒。

皮带张紧力调整辅助

您的跑步机配备了皮带张紧力调整程序。此程序在屏幕上显示一个数值,可通过向内和向外转动皮带张紧力调整螺钉进行更改。

如需访问辅助模式,操作以下步骤:

- 移除安全钥匙
- 同时按下并保持按住START/PAUSE和STOP按钮3秒
- 发出两声蜂鸣音,将提示您已进入设置模式。
- 跑步机应在无用户站在上面的情况下运行。如需在辅助模式下启动跑步机,则在此模式下按下 ,然后插入安全钥匙。
- 现在跑步机将启动,速度增加到每小时5公里。



- 在跑道上无用户,且速度为5公里/小时的情况下,达到优化调整所需的数值必须为 1.36 和 1.48" (低温)。
- 以下将说明如何修改此数值



- 若屏幕上的数值更低,您需要紧固跑带。因此您必须在每侧采用相同的方式,在顺时针方向紧固侧体的2个螺钉。
- 若数值更高,则需要松开跑带。因此您必须在每侧采用相同的方式,在逆时针方向松开2个后侧螺钉。

如需随时退出辅助模式,按下  按钮。

跑带润滑

建议对您的跑步机进行润滑,以限制跑带和控制板之间的摩擦。若在跑带内侧或面板上有硅胶痕迹(湿润和轻微带油表面),则无需润滑。

将您的跑步机关闭并拔出插头。

将跑步机边沿提起,并将5-10ml 硅胶涂到跑步机内侧*。

将您的跑步机电源重新插上。

以 4 公里/小时(2.5 英里每小时)的速度运行跑步机 10-20 秒。

您的踏步皮带已使用就绪!

* 应小心,硅胶过量可能会影响您跑步机的正常功能(滑脱风险)。如需购买润滑剂,联系您本地的迪卡侬商店,或访问 www.decathlon.com



跑带对中

- 跑带偏离中心位置

在跑步机背面找到彩色指示装置。若其显示红色,需要对皮带重新对中。这将有助于保护跑步机的跑带,并防止意外停止。以 2.5 英里每小时(4 公里/小时)的速度运行您的跑步机,并站在机器背面。

- 皮带向左侧偏离

顺时针转动左侧调节螺钉半圈。

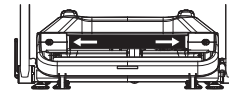
- 皮带向右侧偏离

顺时针转动右侧调节螺钉半圈。

使皮带运行1到2分钟,并在需要时重复。小心不要过度张紧皮带。

- 跑带在运行过程中锁定

跑带是损耗件,将在使用较长时间后松开。一旦其开始滑动(滑动感觉,速度急拉),应立即将其重新张紧。顺时针转动2个调节螺钉半圈。必要时可重复操作,但请勿过度增大跑带的张紧度。若您可在每侧提升边沿2至3cm,则皮带已正确张紧。



故障诊断

跑步机在使用过程中无法开启或关闭:

- 检查以确保电源线插入功能正常的壁式插座(确认壁式插座功能正常,检查时可照明灯或其他电气设备插入)。检查电源线插头是否已正确插入跑步机背面。检查跑步机框架上靠近电源线的开关,以确保其到位。检查保险丝。

跑步机发出噪声:

- 摩擦噪声:检查以确保跑带已正确对中(皮带不得在侧面摩擦)。
- 发出吱吱噪声:检查,并在需要时紧固跑步机的所有外部部件。
- 但是,一些噪声和使用相关。其可能由于您的鞋子摩擦跑带或跑带和辊体之间的热封导致。

若在使用跑步机时,我家中的断路器脱扣:

- 确保电源线已插入壁式插座,且未通过电源条或延长线连接。确保仅有您的跑步机插入16安的断路器。

代码错误

代码错误	解释	检查
E1	操控台和控制板之间的通讯问题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过开启/关闭开关,将跑步机关闭1分钟,然后再次开启。 若问题仍存在,前往步骤2。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 使用开启/关闭开关将跑步机关闭,然后拔出插头。 3. 确保操控台电缆已正确连接至操控台和控制板。 4. 确保操控台电缆连接器上的引脚未弯折或断裂。 5. 确认操控台电缆在安装过程中否无损坏、挤压或切割。 若问题仍存在,前往步骤6。 <ol style="list-style-type: none"> 6. 若部件(电缆、操控台或控制板)损坏,应个更换。联系技术支持部门。
E4	控制板安全继电器已损坏	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过开启/关闭开关,将跑步机关闭1分钟,然后再次开启。 若问题仍存在,前往步骤2。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 控制板需更换。联系技术支持部门。
E5	电机过电流保护	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过开启/关闭开关,将跑步机关闭1分钟,然后再次开启。 若问题仍存在,前往步骤2。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 若部件(电机或控制板)损坏,需更换。联系技术支持部门。
E7	家庭电气网络的过电压或欠电压保护	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过开启/关闭开关,将跑步机关闭1分钟,然后再次开启。 若问题仍存在,前往步骤2。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 确保跑步机插头未插入延长线或电源条,但以直接插入接地的插座。 3. 通过专业的方式检查您插座的电压是否在 135 VAC 至 279 VAC 之间。 若问题仍存在,前往步骤4。 <ol style="list-style-type: none"> 4. 若部件(控制板)损坏,必须更换。联系技术支持部门。
E11	控制板过热	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过开启/关闭开关,将跑步机关闭1分钟,然后再次开启。 若问题仍存在,前往步骤2。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 确保您的跑步机未放置在过热的环境中(门廊,凸窗后侧等)。跑步机温度应下降。 若问题仍存在,前往步骤3。 <ol style="list-style-type: none"> 3. 若部件(控制板)损坏,必须更换。联系技术支持部门。
E12	倾斜电机问题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过开启/关闭开关,将跑步机关闭1分钟,然后再次开启。 若问题仍存在,前往步骤2。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 确保您的跑步机未放置在过热的环境中(门廊,凸窗后侧等)。跑步机温度应下降。 3. 也可能倾斜电机已过度使用。使倾斜电机冷却。 4. 检查倾斜电机电缆是否已紧固连接至控制板。 若问题仍存在,前往步骤5。 <ol style="list-style-type: none"> 5. 若部件(倾斜电机或控制板)损坏,应更换。联系技术支持部门。
E14	倾斜电机问题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 通过开启/关闭开关,将跑步机关闭1分钟,然后再次开启。 若问题仍存在,前往步骤2。 <ol style="list-style-type: none"> 2. 检查倾斜电机电缆是否已紧固插入控制板。 若问题仍存在,前往步骤3。 <ol style="list-style-type: none"> 3. 若部件(倾斜电机)损坏,必须更换。联系技术支持部门。

DOMYOS (ドミオス) 製品をお選びいただき、誠にありがとうございます。初心者からハイレベルなアスリートまで、DOMYOSは体型維持や身体能力向上のための味方です。私たちのチームは、常にお客様の用途に合わせた最適な製品をデザインするよう心がけています。ご意見、ご提案、ご質問がある場合は、当社のウェブサイト deathlon.com をご利用ください。必要に応じて、練習や支援のヒントも見つかります。このDOMYOSの製品がお客様の期待に十分に答えられるよう、良いトレーニングになることを祈っています。

紹介

トレッドミルの上を歩いたり走ったりすることで、初心者から経験豊富なアスリートまで、心肺機能や筋力のトレーニングを行うことができます。この練習のメリットは、以下の通りです：

- 呼吸および心血管系の改善
- 適応した運動によるリハビリテーション
- 体型を維持する
- 適応食と組み合わせることで減量する

技術仕様

- トレッドミル「RUN500」は、家庭で週10時間までランニングをするために設計されています。(クラスHCを使用)
- トレッドミルは時速1kmからスタートし、最高時速16kmでウォーキングやランニングが可能です。
- トレッドミルには電動まで傾斜システムが装備されており、最大10%まで上昇できるので、運動を強化し、より多くのカロリーを消費できます。走行面は幅45cm、長さ130cmと使い勝手の良いサイズです。
- コンソールには6つの表示機能を備えています：計測装置と組み合わせると、時間、距離、カロリー、速度、ペース、傾斜、心拍数。
- コンソールには、30のプログラムがあらかじめ保存されており、3つのカテゴリ

に分かれています。10の「カロリー損失」プログラム、10の「持久力」プログラム、10の「トレーニング」プログラム。

- トレッドミルRUN500は、BluetoothでDomyos E Connected アプリケーションと互換性があり、より多くのコンテンツへのアクセス、独自のセッションの作成、ワークアウトを記録して追跡します。
- Domyos E Connected アプリは、スマートフォンやタブレットで無料で利用できます。
- また、トレッドミルRUN500は、KinomapなどのパートナーアプリケーションとBluetoothで互換性があり、ワークアウトの多様化や長期的なモチベーションを維持します。

トレッドミルRUN500は、Domyos E Connected アプリケーションを介して、練習場所のWiFiに接続できます。

- タブレットホルダーの右側にはUSBポートがあり、セッション中にスマホやタブレットを充電しておくことができます。
- トレッドミルの消費電力は、体重90kgのユーザーが時速10kmで走った場合、580ワットから610ワットまでさまざまです。
- コンソールから1m、地上1.60mの高さで測定した音圧レベルは、最高時速16km、ランナーなしの状態です。無負荷時の騒音レベルは、負荷時の騒音レベルより低くなります。

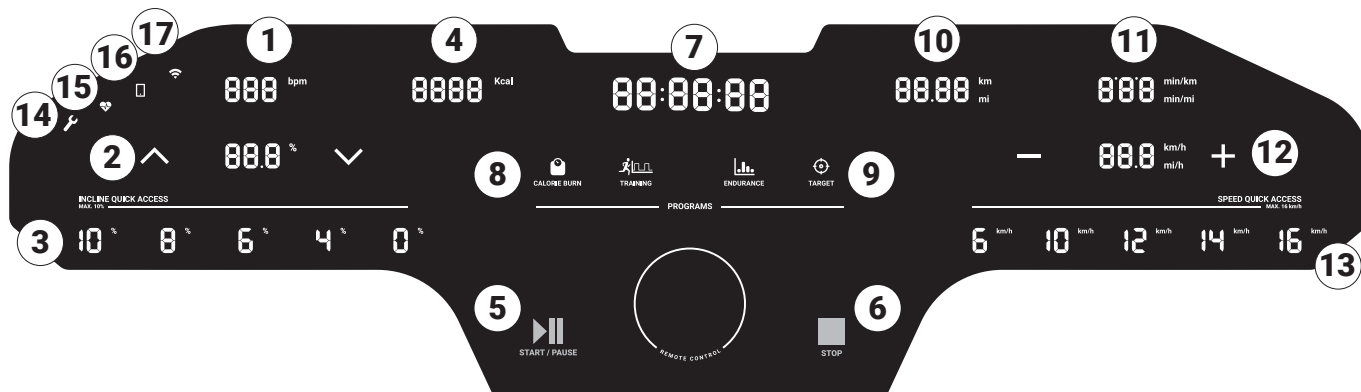
コンソール操作

RUN500タッチスクリーンコンソールは、バックライト付きLEDディスプレイ、スマートフォンとタブレットホルダー、USB充電ポート、Bluetoothセンサーを備えており、互換性のある心拍数モニターとフィットネスアプリケーションに接続できます。

タブレットホルダーの右側にはUSBポートがあり、セッション中にスマホやタブレットを充電しておくことができます。

トレッドミルの消費電力は、体重90kgのユーザーが時速10kmで走った場合、580ワットから610ワットまでさまざまです。

コンソールから1m、地上1.60mの高さで測定した音圧レベルは、最高時速16km、ランナーなしの状態です。無負荷時の騒音レベルは、負荷時の騒音レベルより低くなります。



センサーがBluetoothでコンソールに接続されている場合に心拍数が表示されます

- | | | | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|----|
| 傾斜、0.5%刻みで調整 | 1 | 距離 | 10 |
| tilt (ティルト) ショートカット | 2 | ペース | 11 |
| 消費カロリーの推定値 | 3 | 速度は、長押しで0.1km/hおよび0.5km/h刻みで調整可能。 | 12 |
| 開始/一時停止 | 4 | スピードショートカット | 13 |
| 停止 | 5 | トレッドミルメンテナンス | 14 |
| 現在または残りのセッションの継続時間 | 6 | 心拍センサーが検出されました | 15 |
| 目的別プログラム：カロリー燃焼、トレーニング、持久力 | 7 | practice application が検出されました | 16 |
| ターゲットモード：時間、距離 | 8 | wifiネットワークに接続されたトレッドミル | 17 |
| | 9 | | |

開始方法

- プラグをコンセントにつなぐ。
- 電源コードの隣のスイッチを「I」に回します。
- トレッドミルのフットレストに立ってください。
- 安全キークリップを衣服に装着します。
- 安全キーを本体の安全キースロットに挿入する。
- ディスプレイがオンになり、「GO」と表示されます。
- トレッドミルは使用準備完了です！

クイックスタート

クイックスタートモードは、自分でスピードと時間をコントロールすることで、特定のプログラムに従うことなくトレーニングができるモードです。▶▶ を押すと、ワークアウトは自動的に1km/時、および0%の傾斜で開始します。

プログラム


RUN500トレッドミルには、速度と傾斜が交互になる30種類のプログラムがあらかじめ設定されています。詳細なプログラムプロファイルは、本書の冒頭でご確認いただけます。

- エクササイズ中、またはエクササイズ後の脂肪質の損失を目標とした10の「カロリー燃焼」プログラム
- 有酸素パワーを改善し、さらに強力な長期的な能力を発達させる、10の「トレーニング」プログラム
- 有酸素容量で動き、基礎的な持久力を改善する、10の「持久力」プログラム

プログラムはいくつかのセグメントに分かれています。各セグメントには、対応する時間、速度、傾斜設定があります。連続する2つのセグメントが同じ設定になる場合がありますので、ご注意ください。速度と傾斜は、プログラムを開始する前またはセッション中にいつでも調整できます。

トレッドミルには、セッションの時間と距離を設定できる、ターゲットモード  もあります。この場合、目標を達成するための速度と傾斜を選択します。

プログラムの選択

トレッドミルの電源がオフのときのみ、ホーム画面「GO」でプログラムを選択することができます。対応する  ボタンを押して、目標を選択してください。ディスプレイには、そのプログラムのプログラム番号、プログラムの総時間、最高速度、最大傾斜が表示されます。同じボタンを繰り返し押してプログラム番号をスクロールし、目的のプログラム番号を見つけてください。

SPEED CONTROL (速度制御) は選択したプログラムの最高速度を、SLOPE CONTROL (スロープ制御) は選択したプログラムの最高勾配を調整するものです。新しいデータは、プログラム全体に比例して適用されます。

▶▶ ボタンを押してプログラムを開始します。プログラムのメニューを終了しホーム画面に戻るには、▶▶ ボタンを押します。


各プログラムの終了時には、2分間の回復時間があり、セッションが完了すると自動的に電源が切れます。

TARGET MODE (ターゲットモード)：

 ボタンでは、時間と距離の目標を設定できます。「+」ボタンと「-」ボタンを使用して、達成される値を表示し、次に「▶▶」を使用してセッションを開始します。速度と傾斜を手動で調整します。セッションが終了すると、2分間の回復後にトレッドミルが停止します。


DOMYOS E-CONNECTED (ドミオスEコネクテッド) アプリケーションとの互換性

タブレットやスマートフォンで利用できるDomyos E-Connected アプリケーションやパートナーアプリケーションに、トレッドミルをBluetooth (ブルートゥース) で接続することができます。マットとスマホのBluetooth接続は、アプリケーションから行います。互換性のあるアプリケーションを使用すると目標に応じてセッションを多様化し、長期にわたってモチベーションを維持できます。自動同期により、あなたのセッションは記録され、共有されます。

 ボタンは、コンソールが演習アプリケーションに接続されているときに点灯します。

WiFi接続可能なトレッドミル


RUN500トレッドミルは、Domyos E Connected アプリケーションにより、練習場所のWi-Fiネットワークに接続できます。この機能は、アプリケーションからいつでも有効または無効に切り替えることができます。トレッドミルが接続されているときに

 ボタンが点灯します。

RUN500トレッドミルをWi-Fiに接続すると、各セッションのアプリケーションを接続することなく製品の更新を自動的に受信できるほか、すべてのセッションをDomyos E Connected アプリケーションに保存できます。

心拍数

RUN500トレッドミルには、コード化されていないBluetooth 心拍数モニターベルトと互換性のあるBluetooth レシーバーが装備されています。互換性のあるデカトロンの商品を知るためには、弊社のサポートサイトをご覧ください。センサーはトレッドミルによって自動的に検出され、心拍数 (毎分の拍数) がコンソール画面に表示されます。この測定は表示であって、いかなる方法でも医療保証となるものではありません。お客様の目標に基づいた個別のアドバイスについては、医療専門家またはフィットネス専門家に相談ください。

コンソールに心拍センサーが接続されている場合、 ボタンが点灯します。

リモートコントロール (リモコン)






トレッドミル「RUN500」は、セッション中にスピードや傾斜を調整できるリモコンが装備されています。安全に練習するには、リモコンはコンソールにマグネットで固定するが、トレッドミルを使用する人の手の中だけに置いておく必要があります。

リモコンは、トレッドミルのオン/オフにかかわらず、常に子供の手の届かないところに置いておく必要があります。

リモコンの周囲の光り輝く輪は、リモコンがコンソール (Bluetooth) に接続されている場合は点灯し、リモコンがコンソールに接続されていない場合は消灯します。

リモコンと本機をペアリングするには、リモコンの「+」ボタンと「-」ボタンを同時に数秒間押しします。ピープ音とリモコンの周りの輪の点灯はこのリモコンが本体と接続され、使用可能な状態であることを示します。

ユーザー設定

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. セキュリティキーを解除したときに、「  」と「+」ボタンを3秒間同時に押しします。 | 4. UNIT (ユニット) 画面が表示され、「+」ボタンまたは「-」ボタンでKM (キロメートル) またはMI (マイル) を選択できます。 | 7. 「  」を押して次の画面に進みます。 |
| 2. SOUND (サウンド) 画面が表示され、「+」ボタンと「-」ボタンでピープ音の音量を調整できます。 | 5. 「  」を押して次の画面に進みます。 | 8. DIST画面には、トレッドミルで歩いた総距離が表示されます* |
| 3. 「  」を押して次の画面に進みます。 | 6. TIME (時間) 画面には、トレッドミルが使用されている総時間が表示されます。 | 9. いつでもセットアップメニューを終了するには、「  」を押します。 |

トレッドミルのメンテナンス

最適なパフォーマンスと長寿命を確保するには、トレッドミルの定期的なメンテナンスが不可欠です。以下の説明をお読みの上、お進みください。指示に従ってトレッドミルのメンテナンスを行わないと、トレッドミルの過度の磨耗や損傷、永久的な損傷につながる可能性があります。すべてのメンテナンスにおいて、トレッドミルを整備する前に、すべての電源の接続を解除してください。ご不明な点がございましたら、お近くのデカトロンショップにお問い合わせいただくか、decathlon.comをご覧ください。

毎回の使用後

電源コードを抜きます。トレッドミルのすべての外装部品を点検し、適切に締め付ける。摩耗または損傷した部品は直ちに交換するか、修理が完了するまでトレッドミルの使用を中止する必要があります。トレッドミルのメンテナンスや修理には、承認済みの部品または販売店から提供された部品のみを使用してください。

トレッドミルを掃除する

- ホコリや汗は、すぐにトレッドミルを傷めます。使用後はトレッドミルの清掃に細心の注意を払うことをお勧めします。
- トレッドミルをオフにしてプラグを抜きます。
- 綿100%の布に少量のマイルドな万能クリーナーを含ませ、手すり、支柱、フット

- ボード、フレーム、モーターカバーのほこりや汚れを取り除きます。
- レッシングベルトの下にはクリーナーを使用しないでください。
- 綿100%の布にマイルドな万能クリーナーを少量塗布し、コンソールと画面をしっかり拭き取ります。トレッドミルに直接クリーナーをスプレーしないでください

- また、アンモニアや酸性クリーナーは使用しないでください。
- トレッドミルが中央にあり、適切に張られていることを確認します。適切に張られていない場合は、何の調整も行わないでください。調整が必要な場合は、以下の説明をご参照ください。

サービスライトが表示されます


トレッドミルは200 km (125マイル) ごとに  ボタンを表示します。トレッドミルのメンテナンスを行う必要があります。注油、ネジの締め付け...。当社のウェブサイトですべてのメンテナンスのヒントをご覧ください。

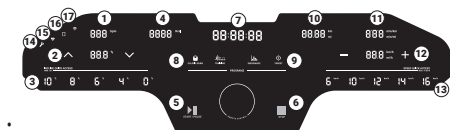
「」ボタンを解除するには、セキュリティキーを挿入したまま、「STOP」および「+」キーを同時に5秒間押しします。

ベルト張力調整補助具

トレッドミルにはベルト張力調整プログラムが装備されています。このプログラムは、ベルト張力調整ネジを内側と外側に回すことで変更できる値が画面に表示されます。

アシスタンスモードにアクセスするには、以下の手順を実行します：


- セキュリティキーを外す
- 「START/PAUSE」および「STOP」ボタンを同時に3秒間押ししたままにします。
- 2回のピープ音が鳴り、セットアップモードに入ったことをお知らせします。
- トレッドミルは、ユーザーが乗っていないでも実行されている必要があります。アシストモードでトレッドミルを開始するには、このモードで「」を押し、次にセーフティーキーを挿入します。
- トレッドミルは時速5kmまで上昇します。



- ユーザーがレストラックにいない状態で、最適な調整を行うために到達すべき値は、速度が5km毎時の場合は、1.36~1.48インチ (冷間時) である必要があります。
- この値を変更する方法は以下の通りです。



- 画面上の数値が低い場合は、ストロークバンドを締めなければなりません。そのため、ローラーの2本のネジを、左右同じように、時計回りに締める必要があります。
- 画面上の数値が高い場合は、ストロークバンドを緩める必要があります。そのため、背面の2本のネジは左右同じように、反時計回りに緩める必要があります。

アシストモードを終了する場合はいつでも、「」ボタンを押します。

ボードの注油

ランニングベルトとボードの間の摩擦を制限するには、トレッドミルに潤滑油をさすことを推奨します。DIST画面には、トレッドミルで歩いた総距離が表示されます。

トレッドミルをオフにしてプラグを抜きます。

トレッドミルの端を持ち上げ、トレッドミルの内側に5~10mlのシリコン*を塗布します。

トレッドミルの電源を入れ直します。

トレッドミルを4 km/h (2.5mph) で10~20秒間走行させます。

ベルトが使えるようになりました！

*シリコンの過剰使用は、トレッドミルの適切な機能に影響を与える可能性があります (滑るリスク)。潤滑油のご購入は、お近くのデカトロンの店舗にお問い合わせいただくか、www.decathlon.comをご覧ください。



ランニングベルトのセンタリング

• ランニングベルトが中心から外れている

トレッドミルの背面にある色付きのインジケーターをご確認ください。赤色で表示されている場合は、ベルトを再度中央に合わせる必要があります。これにより、トレッドミルのランニングベルトを保護し、予期せぬ停止を防ぐことができます。

トレッドミルを時速2.5マイル (4km) で走らせ、マシンの後方に立ちます。

• ベルトが左側にずれている

左調整ネジを時計回りに半回転させます。

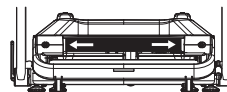
• ベルトが右側にずれている

右の調整ネジを時計回りに半回転させます。

ベルトを1~2分間走行させ必要に応じて繰り返します。ベルトを締めすぎないように注意してください。

• ランニング中にランニングベルトがロックされる

ランニングベルトは摩擦部品であり、時間の経過とともに緩みます。滑り始めたらすぐに締め直します (滑りやすい感じ、スピードがガクガクする)。2本の調整ネジを時計回りに半回転させます。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。両側のエッジ端を2~3cm持ち上げることができれば、ベルトは正しく張られています。



故障かな?と思ったら

トレッドミルが使用中にオンまたはオフにならない:

- 電源コードが正常に動作している壁のコンセントに差し込まれていることを確認します(壁のコンセントが機能していることを確認するには、ライト照明などの電気機器を接続して確認します)。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。| の位置にあることを確認するために、電源コードの付近のトレッドミルのフレームのスイッチをチェックします。ヒューズを確認します。

トレッドミルから音がする:

- 摩擦音: ランニングベルトが適切に中央に配置されていることを確認します (ベルトが側面にこすれないようにしてください)。
- きしみ音: 必要に応じてトレッドミルのすべての外装部品を点検し、締め付けます。
- ただし、使用時に関係するノイズもあります。遠因としては、靴とランニングベルトがこすれたり、ランニングベルトとローラーに熱融着されたりすることで発生することがあります。

ルームランナーを使っている時に自宅のブレーカーが落ちた場合:

- 電源コードが壁のコンセントに差し込まれており、電源タップまたは延長コードで接続されていないことを確認します。トレッドミルだけが16アンペアのサーキットブレーカーに接続されていることを確認してください。

コードエラー

コードエラー	説明	検査
E1	コンソールと制御盤の間の通信の問題	<ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチで、1分間トレッドミルをオフにして、再度オンにします。 <p>それでも問題が続く場合は、ステップ2に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチを使用してトレッドミルをオフにして、プラグを抜きます。 コンソールケーブルが正しくコンソールと制御盤に接続されていることを確認します。 コンソールケーブルコネクタのPINが曲がっていないこと、あるいは破損していないことを確認してください。 設置中に、コンソールケーブルに破損がないこと、押しつぶされたり切断されていないことを確認してください。 <p>問題が続くようであれば、ステップ6に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 破損したパーツ(ケーブル、コンソール、制御盤)は交換しなければなりません。技術サポートにご連絡ください。
E4	制御盤の安全リレーが破損	<ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチで、1分間トレッドミルをオフにして、再度オンにします。 <p>それでも問題が続く場合は、ステップ2に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 制御盤を交換する必要があります。技術サポートにご連絡ください。
E5	モーター過電流保護	<ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチで、1分間トレッドミルをオフにして、再度オンにします。 <p>それでも問題が続く場合は、ステップ2に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 損傷したパーツ(モーターまたは制御盤)は交換する必要があります。技術サポートにご連絡ください。
E7	家庭の電気ネットワークの過電圧または電圧不足保護	<ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチで、1分間トレッドミルをオフにして、再度オンにします。 <p>それでも問題が続く場合は、ステップ2に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> トレッドミルが延長コードまたはケーブルタップに差し込まれていないことを確認し、および接地付きコンセントに直接差し込まれていることを確認してください。 コンセントの電圧が135 VAC から 279 VACの間であることを、専門家が確認するようにしてください。 <p>それでも問題が続くようであればステップ4に進んでください</p> <ol style="list-style-type: none"> 損傷したパーツ(制御盤)は交換しなければなりません。技術サポートにご連絡ください。
E11	制御盤の過熱	<ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチで、1分間トレッドミルをオフにして、再度オンにします。 <p>それでも問題が続く場合は、ステップ2に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> トレッドミルが熱すぎる環境に設置されていないことを確認してください。(ポーチ、出窓の後ろなど)トレッドミルの温度が下がるようにしてください。 <p>それでも問題が続くようであればステップ3に進んでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 損傷したパーツ(制御盤)は交換しなければなりません。技術サポートにご連絡ください。
E12	チルトモーターの問題	<ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチで、1分間トレッドミルをオフにして、再度オンにします。 <p>それでも問題が続く場合は、ステップ2に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> トレッドミルが熱すぎる環境に設置されていないことを確認してください。(ポーチ、出窓の後ろなど)トレッドミルの温度が下がるようにしてください。 チルトモーターが酷使されている可能性もあります。チルトモーターを冷却させてください。 モーターケーブルがしっかりと制御盤に接続されていることを確認してください。 <p>それでも問題が続くようであればステップ5に進んでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 損傷したパーツ(制御盤)は交換しなければなりません。技術サポートにご連絡ください。
E14	チルトモーターの問題	<ol style="list-style-type: none"> オン/オフスイッチで、1分間トレッドミルをオフにして、再度オンにします。 <p>それでも問題が続く場合は、ステップ2に進みます。</p> <ol style="list-style-type: none"> チルトモーターケーブルがしっかりと制御盤に差し込まれていることを確認してください。 <p>それでも問題が続くようであればステップ3に進んでください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 破損したパーツ(チルトモーター)は必ず交換してください。技術サポートにご連絡ください。

您已選擇購買 DOMYOS 產品，我們在此誠摯感謝您的信賴。不論您是初學者或高階運動員，DOMYOS 都是您維持身材或培養體能狀況的堅定夥伴。我們的團隊始終致力設計出最適合您使用的產品。不過，若您有任何寶貴意見、建議或疑問，我們將在我們的網站decathlon.com 為您提供服務。您也將發現適合您練習的訣竅，如有需要還可提供協助。我們希望您能有出色的訓練成果並真心期盼本 DOMYOS 產品能充分符合您的期望。

產品簡介

從初學者到經驗豐富的運動員都能藉由在跑步機上健走或跑步的做法實現完整的心臟與肌肉訓練。此運動的優勢如下：

- 改善呼吸及心血管系統
- 維持您的身材
- 借助適應性活動進行復健
- 藉由與適應性飲食結合來減重

技術規格

- 本 RUN500 跑步機設計可在家中跑步長達每周 10 小時。(使用級別 HC)
- 本跑步機以 1km/h 速度開始，最高可達 16km/h 以方便行走與跑步。
- 本跑步機配備一組電動傾斜系統，可上升至 10% 以強化投入並燃燒更多熱量。跑步表面積達 45cm 寬與 130cm 長，方便使用。
- 主控台配備 6 顯示功能：時間、距離、熱量、速度、步速、傾斜度與結合測量裝置時的心率。
- 主控台預先儲存 30 個程式，並分成 3 種類別。10 個「熱代謝」程式、10 個「耐力」程式和 10 個「訓練」程式。
- 本 RUN500 跑步機透過藍牙相容於 Domyos E Connected 應用程式，若存取更多內容、建立您自己的訓練資料、記錄和追蹤您的健身成果。
- 本 Domyos E Connected 應用程式可免費安裝在智慧型手機與平板電腦上。
- 本 RUN500 跑步機也透過藍牙相容於其他合作夥伴應用程式，如 Kinomap，並可讓訓練內容多樣化並長時間保持動力。
- 本 RUN500 跑步機可透過 Domyos E Connected 應用程式連接至您訓練場所的 WIFI。
- 您可利用平板電腦固定座右側的 USB 連接埠讓手機或平板電腦在訓練期間維持充電狀態。
- 體重 90kg 的使用者以 10km/h 的速度跑步時，跑步機的耗電量可以從 580 瓦到 610 瓦不等。
- 離主控台 1m 和離地面高度 1.60m 測得的聲壓等級為 57dBA，在此條件下的最大速度為 16km/h 且跑步機上無跑者。在無負載情況下發出的聲音等級遠低於有負載情況下發出的聲音等級。

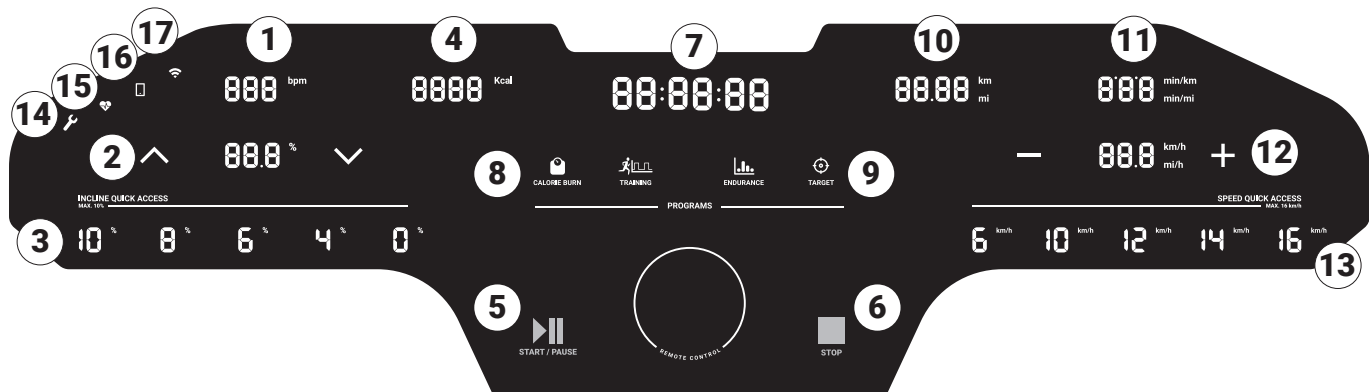
主控台操作

本 RUN500 觸控螢幕主控台搭載一個背光 LED 顯示器、智慧型手機與平板電腦固定座、USB 充電埠和藍牙感應器，可連接至相容的心率監控器與健身應用程式。

平板電腦固定座右側的 USB 連接埠可確保您的手機或平板電腦在訓練期間維持充電。

體重 90kg 的使用者以 10km/h 的速度跑步時，跑步機的耗電量可以從 580 瓦到 610 瓦不等。

離主控台 1m 和離地面高度 1.60m 測得的聲壓等級為 57dBA，在此條件下的最大速度為 16km/h 且跑步機上無跑者。在無負載情況下發出的聲音等級遠低於有負載情況下發出的聲音等級。



- | | | | |
|---------------------|---|----|---------------------------------------|
| 感應器透過藍牙連接至主控台時將顯示心率 | 1 | 10 | 距離 |
| 傾斜度，以 0.5% 為增量調整單位 | 2 | 11 | 步速 |
| 傾斜度捷徑 | 3 | 12 | 速度，可以 0.1km/h 增量調整，長按可以 0.5km/h 增量調整。 |
| 評估燃燒的熱量 | 4 | 13 | 速度捷徑 |
| 開始/暫停 | 5 | 14 | 跑步機維護 |
| 停止 | 6 | 15 | 偵測到心率感應器 |
| 目前或剩餘訓練的時間長度 | 7 | 16 | 偵測到訓練應用程式 |
| 按目標分類的程式：消耗熱量、訓練、耐力 | 8 | 17 | 跑步機連接至 Wifi 網路 |
| 目標模式：時間、距離 | 9 | | |

啟動

- 插上電源線。
- 將電源線旁的開關轉至 |。
- 將您的腳擺放在跑步機上的踏板上。
- 連接安全鑰匙固定夾至您的衣服上。
- 在主控台上的安全鑰匙插槽中插入安全鑰匙。
- 您的顯示幕將開啟並顯示 GO。
- 您的跑步機可開始使用！

快速開始

您可利用快速開始模式在不遵循指定程式的情況下自行控制速度與時間。按下 **▶▶** 後，您的訓練將自動以 1km/hr 開始且傾斜度為 0%。

程式

本 RUN500 跑步機配備 30 個預先設定的程式，並可切換速度與傾斜度。在本手冊開頭可找到詳細的程式概述。

- 10 «消耗熱量» 程式適用於健身期間與訓練後減重
- 10 «訓練» 程式可改善您的有氧運動、培養您的運動能力並更有力量且持久。
- 10 «耐力» 程式能鍛鍊您的有氧能力並改善您的基礎耐力。

這些程式可分為多個片段。每個片段都有對應的時間、速度與傾斜度設定。請注意兩個連續片段可能有相同的設定。您可隨時在啟動程式前或在訓練期間調整速度及傾斜度。

本跑步機也配備目標模式 ，能讓您設定健身過程的時間或距離目標。在此情況下，您選擇速度及傾斜度來達到您的目標。

程式選擇

當您的跑步機關閉時，您只能在「GO」首頁畫面上選擇一個程式。按下對應的 按鈕即可選擇您的目標。顯示幕顯示該程式的程式編號、總程式時間、最大速度及最大傾斜度。重複按下相同按鈕可捲動程式編號並尋找您想要的程式。

SPEED CONTROL 可調整選取程式的最大速度，而 SLOPE CONTROL 可調整選取程式的最大斜度。此新資料將依比例套用至整個程式。

按下 **▶▶** 按鈕可啟動程式。若要離開程式選單並返回首頁畫面，請按下 **■** 按鈕。

在各程式結束時，跑步機會提供 2 分鐘的恢復時間，然後在完成訓練時自動關閉。

目標模式：

您可利用 按鈕選擇時間或距離目標。利用 + 和 - 按鈕顯示要達到的數值，然後按 **▶▶** 開始訓練。手動調整速度及傾斜度。當訓練結束且經過兩分鐘的恢復時間後，跑步機將停止。

相容於 DOMYOS E-CONNECTED 應用程式

您可透過藍牙連接跑步機至 Domyos E-Connected 應用程式與適用平板電腦與智慧型手機的合作夥伴應用程式。跑步機與電話之間的藍牙連線是透過應用程式建立。您可利用相容的應用程式來根據您的目標讓訓練多樣化並長時間保持動力。您的練習應用程式可借助自動同步化來記錄與分享訓練資料。

當主控台連接至練習應用程式時， 按鈕會亮起。

可連接 WIFI 的跑步機

RUN500 跑步機可借助 Domyos E Connected 應用程式連接至您練習位置的 wifi 網路。此功能可隨時在應用程式中啟動或停用。當連接跑步機時， 按鈕會亮起。

連接 RUN500 跑步機至 wifi 可讓您自動接收產品更新，以及在無需連接各項訓練應用程式的情況下儲存所有您在 Domyos E Connected 應用程式中的訓練資料。

心跳頻率

本 RUN500 跑步機配備相容於任何非編碼藍牙心率監控帶的藍牙接收器。想知道迪卡儂提供哪些相容產品，請參考我們的支援網站。跑步機會自動偵測感應器與心率 (以每分鐘心跳為單位)，並顯示在主控台螢幕上。此測量工具僅提供顯示功能，絕非醫療保證。如需個人化目標建議，請洽詢醫療專業人員或健身專業人員。

當主控台連接至心率感應器時， 按鈕會亮起。

遙控器






RUN500 跑步機配備一個遙控器，可讓您在訓練期間調整跑步機的速度與傾斜度。為安全起見，遙控器應置於主控台上或使用跑步機的使用人員手中。

遙控器必須隨時遠離兒童伸手可及之處，不論跑步機是否開啟或關閉。

當遙控器連接至主控台時 (藍牙)，遙控器的環形燈亮起，而當遙控器未連接至主控台時則會熄滅。

若要配對遙控器與主控台，同時按下遙控器上的 + 和 - 按鈕持續數秒。環形燈會發出嗶聲並亮起，代表遙控器連接至主控台且準備開始使用。

使用者組態

1. 拔出安全鑰匙時，同時按下  和 + 按鈕持續 3 秒。
2. SOUND 畫面顯示您可透過 the + 和 - 按鈕調整嗶聲的音量。
3. 按下  可前進至下一個畫面
4. UNIT 畫面顯示您可利用 + 和 - 按鈕選擇 KM 或 MI。
5. 按下  可前進至下一個畫面
6. TIME 畫面顯示您使用跑步機的總時間
7. 按下  可前進至下一個畫面
8. DIST 畫面顯示您在跑步機上行走的總距離*
9. 若要隨時離開 設置 選單，請按下 

跑步機維護

例行維護跑步機是確保跑步機維持最佳性能及長效壽命不可或缺的動作。請詳閱並遵循以下說明。無法依規定維護跑步機會導致跑步機磨損過度及永久受損。在各項維護方面，務必優先拔除所有電源後再維修跑步機。若您有任何問題，請聯絡您當地的 Decathlon 商店或造訪 decathlon.com


每次使用後

拔除電源線插頭。檢查並正確鎖緊跑步機所有外部零件。磨損或損壞的零組件應立即更換，或者應停止使用跑步機，直到完成維修。僅限使用核准或經銷商提供的零組件來維護與維修跑步機。

清潔跑步機

- 灰塵及汗水會迅速破壞您的跑步機。建議在每次使用後密切留意清潔您的跑步機。
- 關閉電源並拔除跑步機的插頭。
- 在 100% 棉布上添加少量溫和全效清潔劑，然後清除扶手、直立柱、腳踏板、骨架與馬達蓋上的灰塵與污垢。
- 在跑步帶下方請勿使用任何清潔劑。
- 在 100% 棉布上添加少量溫和全效清潔劑，然後擦拭主控台與螢幕。請勿直接對跑步機噴灑清潔劑，並避免使用氨或酸性清潔劑。
- 確定跑步機置中後再正確施加張力。若已正確置中，請勿進行任何調整。若不需要調整，請參閱以下說明。

維修燈亮起


每使用 200 公里 (125 英里) 後，跑步機會顯示  按鈕，此時必須執行跑步機維護：潤滑、鎖緊螺絲... 到我們的網站上尋找各種維護訣竅。

若要移除  按鈕，請先插入安全鑰匙，同時按下 STOP 和 + 鍵持續 5 秒。

跑帶張力調整輔助

您的跑步機配備有跑帶張力調整程式。此程式會在螢幕上顯示數值，轉動跑帶張力調整螺絲即可變更數值。

若要存取協助模式，請執行下列步驟：

- 取下安全鑰匙
- 同時按住 START/PAUSE 和 STOP 按鈕持續 3 秒。
- 響起兩聲嗶聲代表您已進入設定模式。
- 跑步機應在無人使用時運轉。若要在協助模式中啟動跑步機，按下此模式中的 ，然後插入安全鑰匙。
- 跑步機將立即開始啟動，且速度提高至 5 km/h。



- 在沒有使用者位於跑步機平台上且速度達 5km/h 時，如要達到最佳調整數值，則此值必須介於 1,36 和 1,48* (冷啟動) 之間。
- 以下是修改此數值的方式



- 若螢幕上的數值偏低，您必須鎖緊行程帶。因此，您必須以相同的方式在每一側逆時針方向鎖緊滾軸的 2 支螺絲。
- 若數值偏高，您必須放鬆行程帶。因此 2 支後側螺絲必須以相同方式在每一側採逆時針方向放鬆。

若要隨時離開協助模式，按下  按鈕。

跑步機潤滑劑

建議為您的跑步機潤滑，以減少跑帶和平台間的摩擦機率。若跑帶內側或平台上有矽利康的痕跡則無需潤滑 (潮濕且略為偏油的表面)。

關閉電源並拔除跑步機的插頭。

抬高跑步機的邊緣，並以 5-10ml 的矽利康*塗在跑步機的內側。

插回您跑步機的插頭。

以 4 km/h (2.5 mph) 的速度運轉跑步機持續 10-20 秒。

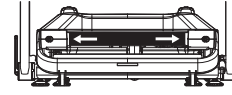
您的跑帶已可開始使用!

* 請留意，過多的矽利康會影響跑步機正常運作(打滑風險)。若要購買潤滑油，請聯絡您當地的 DECATHLON 商店或造訪 www.decathlon.com



讓跑步機皮帶置中

- 跑帶偏離中心
尋找您跑步機背面的彩色指示燈。若您看見紅燈，代表需要重新置中跑帶。這將有助保護跑步機的跑帶並防止意外停止。
以 2.5 mph (4 km/h) 運轉跑步機，然後站在機器的背面上。
- 跑帶偏向左側
順時針轉動左側調整螺絲二分之一圈。
- 跑帶偏向右側
順時針轉動右側調整螺絲二分之一圈。
讓皮帶運轉 1 至 2 分鐘，然後視需要重複執行。留意避免將跑帶鎖過緊。
- 跑帶在運轉期間鎖定
跑帶屬於耗損零件，會隨時間出現鬆脫狀況。一開始打滑就重新鎖緊（打滑感、猛然跳動）。將 2 支調整螺絲順時針轉動半圈。必要時可重複操作，但請勿過度增大跑帶的張緊度。若您可抬高每側的邊緣 2 至 3 cm，即可讓皮帶的張力保持正確。



異常診斷

在使用期間跑步機未開啟或關閉：
- 檢查並確定電源線插入通電的牆壁插座（如要確認牆壁插座有電，將燈或其他電器的插頭插入檢查）。確定電源線正確插入跑步機的背面。檢查跑步機骨架上電源線旁的開關，確定此開關位於 | 位置。檢查保險絲。

跑步機發出噪音：
- 摩擦噪音：檢查並確定跑帶正確置中（跑帶不可摩擦到兩側）。
- 吱吱噪音：檢查並在必要時緊固跑步機所有外部零件。
- 不過，有些噪音與使用有關。這可能是因為您的跑鞋與跑帶摩擦或跑帶與滾輪的熱封造成。

如果在使用跑步機時家裡的斷路器燒毀：
- 確定電源線插頭插入牆壁插座且未經由電源排插或延長線連接。確定只有您的跑步機插入 16 安培的斷路器。

代碼錯誤

代碼錯誤	詳細說明	檢查
E1	主控台與控制板之間有通訊問題	1. 利用開啟/關閉開關關閉跑步機電源約一分鐘，然後重新開啟。 若問題持續出現，請前往步驟 2。 2. 使用開啟/關閉開關關閉跑步機電源然後拔除插頭。 3. 確定主控台纜線正確連接至主控台與控制板。 4. 確定主控台纜線接頭上的 PIN 未彎曲或斷裂。 5. 確定在安裝期間主控台纜線未受損、壓壞或切斷。 若問題持續出現，請前往步驟 6。 6. 受損零件（纜線、主控台或控制板）皆應更換。聯絡技術支援部門。
E4	控制板安全繼電器受損	1. 利用開啟/關閉開關關閉跑步機電源約一分鐘，然後重新開啟。 若問題持續出現，請前往步驟 2。 2. 控制板需更換。聯絡技術支援部門。
E5	馬達過電流保護	1. 利用開啟/關閉開關關閉跑步機電源約一分鐘，然後重新開啟。 若問題持續出現，請前往步驟 2。 2. 受損零件（馬達或控制板）皆需更換。聯絡技術支援部門。
E7	住家電氣網路過電壓或欠電壓保護	1. 利用開啟/關閉開關關閉跑步機電源約一分鐘，然後重新開啟。 若問題持續出現，請前往步驟 2。 2. 確定跑步機插頭未插入延長線或電源排插，而是直接插入接地的插座中。 3. 請專業人員檢查您插座的電壓是否介於 135 VAC 和 279 VAC 之間。 若問題持續出現，請前往步驟 4 4. 受損的零件（控制板）必須更換。聯絡技術支援部門。
E11	控制板過熱	1. 利用開啟/關閉開關關閉跑步機電源約一分鐘，然後重新開啟。 若問題持續出現，請前往步驟 2。 2. 確定您的跑步機未放置在溫度過高的環境中（門廊、凸窗後方等）。跑步機溫度應下降。 若問題持續出現，請前往步驟 3 3. 受損的零件（控制板）必須更換。聯絡技術支援部門。
E12	傾斜馬達問題	1. 利用開啟/關閉開關關閉跑步機電源約一分鐘，然後重新開啟。 若問題持續出現，請前往步驟 2。 2. 確定您的跑步機未放置在溫度過高的環境中（門廊、凸窗後方等）。跑步機溫度應下降。 3. 也有可能是因為傾斜馬達使用過度。讓傾斜馬達冷卻。 4. 確定傾斜馬達纜線確實連接至控制板。 若問題持續出現，請前往步驟 5。 5. 受損的零件（傾斜馬達或控制板）皆應更換。聯絡技術支援部門
E14	傾斜馬達問題	1. 利用開啟/關閉開關關閉跑步機電源約一分鐘，然後重新開啟。 若問題持續出現，請前往步驟 2。 2. 檢查並確定傾斜馬達纜線確實插入控制板。 若問題持續出現，請前往步驟 3。 3. 受損的零件（傾斜馬達）必須更換。聯絡技術支援部門。

คุณได้เลือกผลิตภัณฑ์ Domyos เราชขอขอบคุณในความไว้วางใจของคุณ Domyos เป็นพันธมิตรช่วยรักษาสุขภาพและพัฒนาสุขภาพกายของคุณเสมอ ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือนักกีฬาระดับสูง ทีมของเรามุ่งมั่นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดเพื่อการใช้งานของคุณ อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณมีข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือคำถามใดๆ เรายินดีรับจากคุณผ่านทางเว็บไซต์ของเรา decathlon.com นอกจากนี้คุณจะได้พบกับเคล็ดลับในการออกกำลังกายและความช่วยเหลือที่จำเป็นได้ เราขอให้คุณมีการออกกำลังกายที่ดีและหวังว่าผลิตภัณฑ์ Domyos จะตอบสนองความคาดหวังของคุณได้

รูปลักษณะ

การออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งลู่วิ่งไฟฟ้าช่วยให้คุณออกกำลังกายเพื่อหัวใจและกล้ามเนื้อที่สมบูรณ์ ตั้งแต่ผู้เริ่มต้นจนถึงนักกีฬาที่มีประสบการณ์ ประโยชน์ของการออกกำลังกายลักษณะนี้มีดังต่อไปนี้:

- ปรับปรุงการหายใจและระบบหัวใจและหลอดเลือด
- ฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยการออกกำลังกายที่ปรับให้เหมาะสม
- รักษาสุขภาพของคุณ
- ลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายร่วมกับการควบคุมอาหารที่เหมาะสม

ข้อมูลจำเพาะทางเทคนิค

- ลู่วิ่งไฟฟ้า RUN500 ได้รับการออกแบบสำหรับการวิ่งที่บ้านสำหรับออกกำลังกายนานสูงสุดถึง 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ใช้คลาส HC)
- ลู่วิ่งไฟฟ้าจะเริ่มต้นที่ความเร็ว 1 กม./ชม. และเพิ่มความเร็วได้สูงสุดถึง 16 กม./ชม. สำหรับการเดินและการวิ่ง
- ลู่วิ่งไฟฟ้ามีระบบปรับการลาดเอียงด้วยมอเตอร์ที่สามารถปรับได้สูงสุดถึง 10% เพื่อเพิ่มความเข้มข้นของความเร็วและเผาผลาญแคลอรีที่มากกว่าวิธีมีขนาดกว้าง 45 ซม. และยาว 130 ซม. เพื่อให้ใช้งานง่าย
- คอนโซลมีฟังก์ชันแสดงผล 6 รายการ: เวลา ระยะทาง แคลอรี ความเร็วก้าว การลาดเอียง และอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อใช้ร่วมกับอุปกรณ์การวัด
- มีโปรแกรมที่ติดตั้งล่วงหน้า 30 รายการในคอนโซลและแบ่งออกเป็น 3 หมวดหมู่: 10 โปรแกรมของ «เผาผลาญแคลอรี» 10 โปรแกรมของ «ความทรหด» และ 10 โปรแกรมของ «การออกกำลังกาย»
- ลู่วิ่งไฟฟ้า RUN500 สามารถใช้งานร่วมกับ Bluetooth ด้วยแอปพลิเคชัน Domyos E Connected เพื่อเข้าถึงเนื้อหาเพิ่มเติม สร้างเซชันออกกำลังกายของคุณเอง บันทึกและติดตามการออกกำลังกาย
- แอป Domyos E Connected พร้อมให้ดาวน์โหลดฟรีบนสมาร์ตโฟนและแท็บเล็ต
- นอกจากนี้ลู่วิ่งไฟฟ้า RUN500 ยังทำงานได้กับ Bluetooth กับแอปพลิเคชันของพาร์เนอร์อื่นๆ เช่น Kinomap เพื่อให้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลายและมีแรงกระตุ้นยอดเยี่ยมเวลาใช้งาน
- ลู่วิ่งไฟฟ้า RUN500 สามารถเชื่อมต่อกับ WIFI ในสถานที่ของคุณเพื่อออกกำลังกายโดยผ่านแอปพลิเคชัน Domyos E Connected
- มีพอร์ต USB ที่ด้านขวาของตัวยึดแท็บเล็ตที่คุณสามารถชาร์จโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตในระหว่างการออกกำลังกายได้
- การใช้งานของลู่วิ่งไฟฟ้าสามารถปรับตั้งแต่ 580 วัตต์ถึง 610 วัตต์สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนักที่ 90 กก. วัตต์กำลังกายด้วยความเร็ว 10 กม./ชม.
- ระดับแรงดันเสียงที่วัดที่ 1 ม. จากคอนโซลและที่ความสูง 1.60 ม. เนื่องจากอยู่ที่ 57dBA ที่ความเร็วสูงสุด 16 กม./ชม. และโดยไม่มีคนอยู่บนเครื่อง ระดับเสียงที่ปล่อยออกในสภาพที่ไม่มีโหลดจะต่ำกว่าระดับเสียงที่ปล่อยออกเมื่อใช้งานเครื่อง

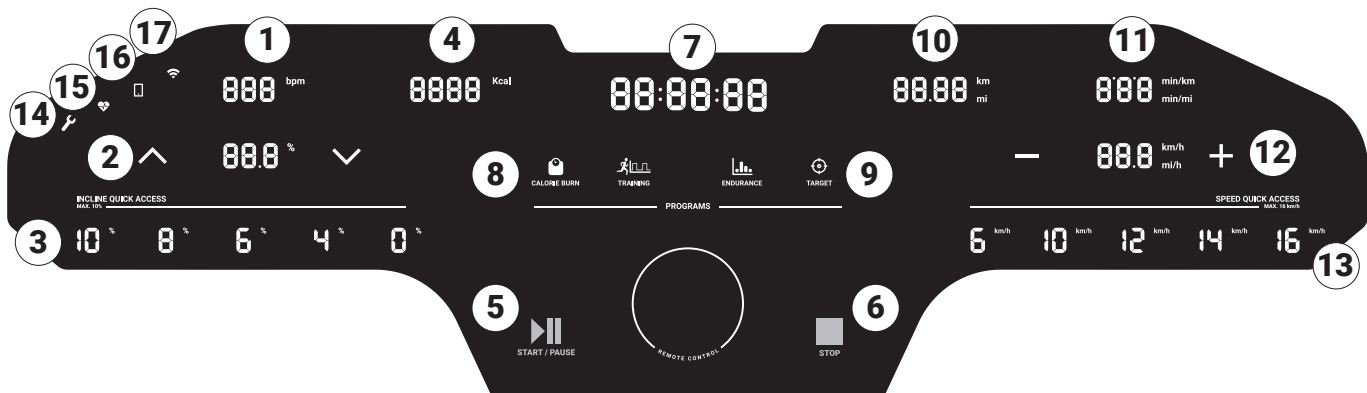
การใช้งานคอนโซล

คอนโซลจอลิมิเต็ดของ RUN500 มีจอแสดงผล LED แแบ็คไลท์ ด้วยยึดสมาร์ตโฟนและแท็บเล็ต พอร์ตชาร์จ USB และเซ็นเซอร์ Bluetooth เพื่อเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจและแอปพลิเคชันการออกกำลังกายที่ใช้ร่วมกันได้

มีพอร์ต USB ที่ด้านขวาของตัวยึดแท็บเล็ตที่คุณสามารถชาร์จโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตในระหว่างเซชันของคุณได้

การใช้งานของลู่วิ่งไฟฟ้าสามารถปรับตั้งแต่ 580 วัตต์ถึง 610 วัตต์สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนักที่ 90 กก. วัตต์กำลังกายด้วยความเร็ว 10 กม./ชม.

ระดับแรงดันเสียงที่วัดที่ 1 ม. จากคอนโซลและที่ความสูง 1.60 ม. เนื่องจากอยู่ที่ 57dBA ที่ความเร็วสูงสุด 16 กม./ชม. และโดยไม่มีคนอยู่บนเครื่อง ระดับเสียงที่ปล่อยออกในสภาพที่ไม่มีโหลดจะต่ำกว่าระดับเสียงที่ปล่อยออกเมื่อใช้งานเครื่อง



อัตราการเต้นของหัวใจจะแสดงผลเมื่อเซ็นเซอร์เชื่อมต่อกับคอนโซลผ่าน Bluetooth

- 1 การเอียง, ปรับได้ครั้งละ 0.5%
- 2 ปุ่มลดการเอียง
- 3 แคลอรีที่เผาผลาญโดยประมาณ
- 4 เริ่มต้น/หยุดชั่วคราว
- 5 หยุด
- 6 ระยะเวลาของเซชันปัจจุบันหรือที่เหลืออยู่
- 7 โปรแกรมตามจุดประสงค์; เผาผลาญแคลอรี ออกกำลังกาย ความทนทาน
- 8 โหมดเป้าหมาย: เวลา ระยะทาง
- 9

- 10 ระยะทาง
- 11 ก้าว
- 12 ความเร็ว, ปรับได้ครั้งละ 0.1 กม./ชม. และ 0.5 กม./ชม. ด้วยการกดค้าง
- 13 ปุ่มลดความเร็ว
- 14 การบำรุงรักษาลู่วิ่งไฟฟ้า
- 15 ตรวจสอบเซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจ
- 16 ตรวจสอบแอปพลิเคชันออกกำลังกาย
- 17 ลู่วิ่งไฟฟ้าเชื่อมต่อกับเครือข่าย WIFI

การเริ่มใช้งาน

1. เสียบสายไฟฟ้าเพื่อจ่ายไฟเข้า
2. หมุนสวิตช์ติดกับสายไฟไปที่ |
3. ยืนยันที่ทัชแท็บของลู่วิ่งไฟฟ้า
4. คาดคัลปิดกุญแจนิรภัยเข้ากับชุดล้อผ้าของคุณ
5. เสียบกุญแจนิรภัยลงในช่องเสียบบนคอนโซล
6. จอแสดงผลจะเปิดขึ้นและแสดง GO
7. ลู่วิ่งไฟฟ้าพร้อมสำหรับใช้งาน!

คู่มือ

โหมดคู่มือคู่มืออนุญาตให้คุณออกกำลังกายโดยไม่ต้องทำตามโปรแกรมเฉพาะ โดยการควบคุมความเร็วและเวลาของคุณเอง กดปุ่ม **▶** การออกกำลังกายของคุณจะเริ่มโดยอัตโนมัติที่ความเร็ว 1 กม./ชม. และความลาด 0%

โปรแกรม

ลู่วิ่งไฟฟ้า RUN500 มีโปรแกรมที่ติดตั้งล่วงหน้า 30 รายการพร้อมความเร็วและการลาดเอียงที่แตกต่างกัน สามารถดูโปรไฟล์ของโปรแกรมแบบละเอียดที่บทแนะนำ ของคู่มือนี้

- 10 โปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี» **🔥** เพื่อการลดไขมันในระหว่างหรือหลังจากออกกำลังกาย
- 10 โปรแกรม «ออกกำลังกาย» **🏃** เพื่อปรับปรุงกำลังและฝึกพัฒนาความสามารถของคุณให้มีพลังมากขึ้นและนานขึ้น
- 10 โปรแกรม «ความทนทาน» **🏔️** เพื่อทำงานกับความสามารถแอโรบิกของคุณและปรับปรุงความทนทานพื้นฐานของคุณ

โปรแกรมถูกแบ่งออกเป็นหลายส่วนย่อย แต่ละส่วนย่อยมีค่าเวลา ความเร็ว และการลาดเอียงที่สอดคล้องกัน โปรแกรมที่ง่ายกว่าส่วนย่อยที่ต่อเนื่องกันเองอาจมีการตั้งค่าเหมือนกันได้ คุณสามารถปรับความเร็วและการลาดเอียงได้ตลอดเวลาทั้งก่อนเริ่มโปรแกรมหรือในระหว่างเซชันก็ได้

ลู่วิ่งไฟฟ้ายังมีโหมดเป้าหมาย **🎯** ที่ให้คุณตั้งเป้าหมายเวลาหรือระยะทางสำหรับเซชันของคุณ ในกรณีนี้ คุณจะเลือกความเร็วและการลาดเอียงเพื่อการบรรลุเป้าหมายของคุณ

การเลือกโปรแกรม

คุณสามารถเลือกโปรแกรมเมื่อลู่วิ่งไฟฟ้าปิดเครื่องอยู่นั่น บนหน้าจอหลัก «GO» เลือกเป้าหมายของคุณโดยกดปุ่มที่เกี่ยวข้อง **🏃** **🏔️** **🔥** จอแสดงผลจะแสดงหมายเลขโปรแกรม เวลารวมของโปรแกรม ความเร็วสูงสุด และการลาดเอียงสูงสุดสำหรับโปรแกรมนั้น กดปุ่มเดียวกันซ้ำกันเพื่อเลื่อนผ่านหมายเลข โปรแกรมต่างๆ และค้นหาโปรแกรมที่คุณต้องการ

เมนูควบคุมความเร็วใช้เพื่อปรับความเร็วสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก และเมนูการควบคุมความลาดชันใช้เพื่อปรับความลาดชันสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก ข้อมูลใหม่จะถูกนำไปใช้อย่างเป็นลึกลับกับโปรแกรมทั้งหมด

กดปุ่ม **▶** เพื่อเริ่มโปรแกรม หากต้องการออกจากเมนูโปรแกรมและกลับไปหน้าจอหลัก กดปุ่ม **■**

เมื่อสิ้นสุดแต่ละโปรแกรม ลู่วิ่งไฟฟ้าจะแสดงเวลาการคืนค่า 2 นาที จากนั้นเปิดเครื่องโดยอัตโนมัติเมื่อเซชันเสร็จสิ้น

โหมดเป้าหมาย:

ปุ่ม **🎯** ให้คุณเลือกเป้าหมายของเวลาและระยะทาง ใช้ปุ่ม + และ - เพื่อแสดงค่าที่ต้องการได้ จากนั้น **▶** เพื่อเริ่มเซชัน ปรับความเร็วและการลาดเอียงด้วยตัวเอง ลู่วิ่งไฟฟ้าจะหยุดทำงานเมื่อเซชันสิ้นสุดหลังจากการคืนค่าสองนาทีแล้ว

การทำงานร่วมกันได้กับแอป Domyos E CONNECTED

คุณสามารถเชื่อมต่อลำโพงของคุณผ่าน Bluetooth เข้ากับแอปพลิเคชัน Domyos E Connected และแอปพลิเคชันของพาร์เนอร์ ที่พร้อมใช้งานบนแท็บเล็ตและสมาร์ตโฟน การเชื่อมต่อ Bluetooth ระหว่างลำโพงและโทรศัพท์จะทำงานจากแอปพลิเคชัน แอปพลิเคชันที่ใช้งานร่วมกันได้ช่วยให้คุณสามารถเข้าถึงฟังก์ชันต่างๆที่มีประสิทธิภาพและมีแรงกระตุ้นตลอดความปั่นป่วนของคุณ ด้วยคุณสมบัติการซิงโครไนซ์ เซสชันของคุณจะถูกบันทึกไว้และแชร์ได้

ปุ่ม  จะติดสว่างเมื่อคอนโซลเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันการออกกำลังกาย

ลำโพงไฟฟ้าสามารถเชื่อมต่อผ่าน WIFI ได้

ลำโพงไฟฟ้า RUN500 สามารถเชื่อมต่อกับเครือข่าย WIFI ของสถานที่ออกกำลังกายของคุณผ่านแอปพลิเคชัน Domyos E Connected ได้ คุณสมบัตินี้สามารถเปิดหรือปิดใช้งานได้ทุกเมื่อจากแอปพลิเคชัน ปุ่ม  จะติดสว่างเมื่อลำโพงไฟฟ้าถูกเชื่อมต่อ การเชื่อมต่อลำโพงไฟฟ้า RUN500 เข้ากับเครือข่าย WIFI ช่วยให้คุณรับข้อมูลอัปเดตผลิตภัณฑ์โดยอัตโนมัติและรวมถึงฟังก์ชันเซสชันของคุณทั้งหมดลงในแอปพลิเคชัน Domyos E Connected โดยไม่ต้องเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันทุกเซสชัน

อัตราการเต้นของหัวใจ

ลำโพงไฟฟ้า RUN500 มีตัวรับสัญญาณ Bluetooth ที่ใช้งานร่วมกับสายรัดตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจผ่าน Bluetooth แบบไม่ต้องดึงโปรแกรมนำไป หากต้องการค้นหาว่าผลิตภัณฑ์ของคุณสามารถใช้งานได้ โปรดไปที่เว็บไซต์สนับสนุนของเรา ลำโพงไฟฟ้าจะตรวจรับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติ และอัตราการเต้นของหัวใจในหน่วยการเต้นของหัวใจเป็นครั้งคราวที่แสดงบนหน้าจอคอนโซล การวัดเป็นการประมาณและไม่ได้รับการปรับเทียบทางการแพทย์ โปรดปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการออกกำลังกายสำหรับคำแนะนำส่วนบุคคลตามเป้าหมายของคุณ

ปุ่ม  จะติดสว่างเมื่อคอนโซลเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจ

ริโมทคอนโทรล






ลำโพงไฟฟ้า RUN500 มีริโมทคอนโทรลที่อนุญาตให้คุณปรับความเร็วและการลาดเอียงของลำโพงไฟฟ้าในระหว่างเซสชันได้ เพื่อการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ควรแนบตัวริโมทคอนโทรลกับคอนโซลด้วยแฉกหรือถือไว้ในมือของคุณที่กำลังใช้ลำโพงไฟฟ้า

เกี่ยวกับริโมทคอนโทรลให้ห่างจากการเข้าถึงได้ของเด็กตลอดเวลา ไม่ว่าลำโพงไฟฟ้าจะอยู่ในสถานะเปิดหรือปิดเครื่อง

ไฟวงกลมรอบๆ ริโมทคอนโทรลจะติดสว่างเมื่อริโมทคอนโทรลเชื่อมต่อกับคอนโซล (Bluetooth) และจะดับเมื่อริโมทคอนโทรลไม่ได้เชื่อมต่อกับคอนโซล

ในการจับคู่ริโมทคอนโทรลให้กดปุ่ม + และ - บนริโมทพร้อมกันสองสามวินาที คุณจะได้ยินเสียงบี๊บของไฟวงกลม ซึ่งบ่งชี้ว่าริโมทเชื่อมต่อกับคอนโซลและพร้อมใช้งานแล้ว

การกำหนดค่าของผู้ใช้

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. เมื่อถอดกุญแจความปลอดภัยออก กดปุ่ม  และ + พร้อมกันค้างไว้ 3 วินาที | 4. หน้าจอ UNIT จะปรากฏขึ้นและคุณสามารถเลือกหน่วย KM หรือ MI ด้วยปุ่ม + และ - | 7. กดปุ่ม  เพื่อไปหน้าจอถัดไป |
| 2. หน้าจอ SOUND จะแสดงขึ้นและคุณสามารถปรับระดับเสียงของเสียงบี๊บด้วยปุ่ม + และ - | 5. กดปุ่ม  เพื่อไปหน้าจอถัดไป | 8. หน้าจอ DIST จะแสดงระยะทางรวมที่คุณได้เดินบนลำโพงไฟฟ้า* |
| 3. กดปุ่ม  เพื่อไปหน้าจอถัดไป | 6. หน้าจอ TIME จะปรากฏขึ้นแสดงเวลารวมที่ได้ใช้งานลำโพงไฟฟ้า | 9. หากต้องการออกจากเมนูติดตั้ง กดปุ่ม  |

การดูแลรักษาลำโพงไฟฟ้าของคุณ

จำเป็นต้องทำการบำรุงรักษาลำโพงไฟฟ้าเป็นประจำเพื่อให้อุปกรณ์มีประสิทธิภาพและอายุการใช้งานที่ยาวนานของเครื่อง โปรดอ่านและทำตามคำแนะนำด้านล่าง หากไม่บำรุงรักษาลำโพงไฟฟ้าตามคำแนะนำ อาจส่งผลให้ลำโพงไฟฟ้าเกิดการสึกหรอมากขึ้นและเกิดการชำรุดแบบถาวรได้ สำหรับการบำรุงรักษาทั้งหมด ให้ปลดการเชื่อมต่อแหล่งจ่ายไฟทั้งหมดก่อนทำการบำรุงรักษาลำโพงไฟฟ้า ถ้าคุณมีคำถามใดๆ โปรดติดต่อร้านค้า Decathlon ในพื้นที่ของคุณหรือไปที่ decathlon.com

หลังการใช้งานทุกครั้ง

ปลดสายไฟของเครื่อง ตรวจสอบและขันส่วนประกอบภายนอกทั้งหมดของลำโพงไฟฟ้าให้แน่นอย่างเหมาะสม เปลี่ยนส่วนประกอบที่สึกหรอหรือชำรุดทันทีหรือนำลำโพงไฟฟ้าออกจากการใช้งานจนกว่าจะได้รับการซ่อมแซม จะต้องใช้เฉพาะส่วนประกอบที่ได้รับรองหรือจัดทำโดยตัวแทนจำหน่ายเท่านั้นเพื่อการบำรุงรักษาและซ่อมแซมลำโพงไฟฟ้า

ทำความสะอาดลำโพงไฟฟ้า

- ผู้ดูแลและเจ้าของบุคคลอาจทำให้ลำโพงไฟฟ้าชำรุดเสียหายได้อย่างรวดเร็ว ขอแนะนำให้คุณใส่ใจในการทำความสะอาดลำโพงไฟฟ้าของคุณทุกครั้งหลังใช้งาน
 - ปิดเครื่องของลำโพงไฟฟ้าและถอดสายไฟ
 - ใช้ผ้าผืน 100% ขูดน้ำยาทำความสะอาดแบบสเปรย์อ่อนๆ เพื่อขจัดฝุ่นและคราบสกปรก
- นอกจากการมีจับ ส่วนตั้งตรง แผ่นรองเท้า โครงเครื่อง และฝาครอบมอเตอร์
- อย่าใช้น้ำยาทำความสะอาดใดๆ ที่สลายพันธะ
 - ใช้ผ้าผืน 100% ขูดน้ำยาทำความสะอาดแบบสเปรย์อ่อนๆ เพื่อเช็ดที่คอนโซลและหน้าจอลดความเสียหายที่ความสะอาดของลำโพงไฟฟ้าโดยตรง และอย่าใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของแอมโมเนียหรือกรด
 - ตรวจสอบว่าลำโพงไฟฟ้าได้ศูนย์และมีการตั้งเหมาะสม ถ้าเป็นไปตามนี้แล้ว ก็ไม่ต้องทำการปรับตั้งใดๆ ถ้าไม่และจำเป็นต้องทำการปรับตั้ง ให้ดูที่คำอธิบายด้านล่าง

ไฟแจ้งการซ่อมบำรุงแสดงขึ้น


ทุก 200 กม. (125 ไมล์) ลำโพงไฟฟ้าจะแสดงปุ่ม  ซึ่งบ่งชี้ว่าเป็นต้องทำการซ่อมบำรุงลำโพงไฟฟ้าแล้ว: การหล่อลื่น, การขันสกรู... ค้นหาและนำการบำรุงรักษาของเราได้บนเว็บไซต์ของเรา

ในการออกจากปุ่ม  เมื่อเสียงบอกแจ้งความปลอดภัยไว้ กดปุ่ม STOP และ + พร้อมกันค้างไว้ 5 วินาที

ตัวช่วยปรับความตึงของสายพาน

ลำโพงไฟฟ้าของคุณมีโปรแกรมปรับความตึงของสายพาน โปรแกรมนี้จะแสดงค่าบนหน้าจอที่คุณสามารถเปลี่ยนได้โดยหมุนสกรูปรับความตึงของสายพานเข้าและออก

หากต้องการเข้าถึงโหมดผู้ช่วย ให้ทำตามขั้นตอนต่อไปนี้:

- ถอดกุญแจนิรภัยออก
- กดปุ่ม START/PAUSE และ STOP พร้อมกันค้างไว้ 3 วินาที
- คุณจะได้ยินเสียงบี๊บซึ่งคุณสามารถเข้าสู่โหมดตั้งค่าแล้ว
- ลำโพงไฟฟ้าจะทำงานโดยไม่มีผู้ใช้อยู่บนเครื่อง ในการสตาร์ทลำโพงไฟฟ้าในโหมดตัวช่วย กดปุ่ม  ในโหมดนี้ แล้วเสียงบอกแจ้งความปลอดภัย
- ลำโพงไฟฟ้าจะเริ่มทำงาน ได้ระดับไปที่ความเร็ว 5 กม./ชม.



- ค่าที่จะไปถึงเพื่อทำการปรับที่เหมาะสมโดยไม่มีผู้ใช้อยู่บนเครื่อง และเมื่อความเร็วอยู่ที่ 5 กม./ชม. จะต้องอยู่ระหว่าง 1.36 และ 1.48 นิ้ว (เย็บ)

นี่คือวิธีการปรับแก้อุปกรณ์



- ถ้าค่าบนหน้าจอต่ำกว่า คุณจะต้องขันแถบปรับระยะเข้า ไป ดังนั้นคุณจะต้องขันสกรู 2 ตัวของลูกกลิ้งในทิศทางเดียวกันในแต่ละด้าน และในทิศทางตามเข็มนาฬิกา
- ถ้าค่าสูงกว่า คุณจะต้องคลายแถบปรับระยะ ต้องคลายสกรู 2 ตัวในทิศทางเดียวกันในแต่ละด้าน และในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา

เมื่อต้องการออกจากโหมดตัวช่วย กดปุ่ม 

การหล่อลื่นมอเตอร์

ขอแนะนำให้หล่อลื่นลำโพงไฟฟ้าเพื่อจำกัดความเสียหายระหว่างสายพานวิ่งและบอร์ด การหล่อลื่นจะไม่จำเป็น ถ้ามีร่องรอยซีลที่ด้านในของสายพานวิ่งหรือบนบอร์ด (ผิวเปียกและมีน้ำมันเล็กน้อย)

ปิดเครื่องของลำโพงไฟฟ้าและถอดสายไฟ

ยกขอบของลำโพงไฟฟ้าและเคลือบด้านในของลำโพงไฟฟ้าด้วยซิลิโคน 5-10 มล.*

ต่อสายไฟลำโพงไฟฟ้ากลับเข้าไป

ให้ลำโพงไฟฟ้าทำงานด้วยความเร็ว 4 กม./ชม. (2.5 ไมล์ต่อชม.) นาน 10-20 วินาที

สายพานของคุณจะพร้อมใช้งาน!

* จะมึดระวัง ซิลิโคนส่วนเกินอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ถูกต้องของลำโพงไฟฟ้าได้ (มีความเสี่ยงการสั้น) หากต้องการซื้อสารหล่อลื่น โปรดติดต่อร้านค้า DECATHLON ในพื้นที่ของคุณหรือไปที่ www.decathlon.com



การปรับศูนย์ของสายพานวิ่ง

• **สายพานวิ่งไม่ได้ศูนย์**

ดูที่สไลด์ภาพชี้ตำแหน่งของลู่วิ่งไฟฟ้า ถ้าคุณเห็นไฟสีแดง แสดงว่าต้องปรับศูนย์ของสายพาน การดำเนินการจะช่วยรักษาประสิทธิภาพของสายพานวิ่งของลู่วิ่งไฟฟ้าและป้องกันไม่ให้หยุดทำงานโดยไม่คาดหมาย

ให้ลู่วิ่งไฟฟ้าทำงานที่ความเร็ว 2.5 ไมล์ต่อชม. (4 กม./ชม.) และยืนที่ด้านหลังของเครื่อง

• **สายพานเอียงไปทางซ้าย**

หมุนสกรูปรับด้านซ้ายตามเข็มนาฬิกาไปครึ่งรอบ

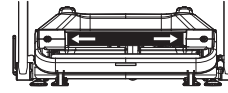
• **สายพานเอียงไปทางขวา**

หมุนสกรูปรับด้านขวาตามเข็มนาฬิกาไปครึ่งรอบ

ให้สายพานทำงานเล็ก 1 ถึง 2 นาทีและทำซ้ำหากจำเป็น ระวังระวังอย่าปรับให้สายพานตึงเกินไป

• **สายพานวิ่งลื่นไถลในระหว่างการวิ่ง**

สายพานวิ่งมีชิ้นส่วนที่สึกหรอที่จะทำให้สายพานหลวมเมื่อเวลาผ่านไป ชิ้นให้แน่นเมื่อสายพานเริ่มที่จะลื่น (รู้สึกถึงการสั่น โกล ความเร็วกระตุก) หมุนสกรูปรับ 2 ด้านตามเข็มนาฬิกาไปครึ่งรอบ ทำซ้ำขั้นตอนหากจำเป็น แต่ระวังอย่าให้สายพานตึงเกินไป สายพานมีความตึงเหมาะสม ถ้าคุณสามารถยกขอบขึ้น 2 ถึง 3 ซม. ในแต่ละข้างได้



การวินิจฉัยความผิดปกติ

ลู่วิ่งไฟฟ้าไม่เปิดหรือปิดเครื่องในระหว่างการใช้งาน:

- ตรวจสอบว่าสายพานไฟฟ้าเชื่อมต่อกับเต้าเสียบไฟที่ผนังได้ปกติ (ในการยืนยันว่าเต้าเสียบไฟที่ผนังใช้งานได้ปกติ ให้เสียบอุปกรณ์ไฟฟ้าแสงสว่างหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าอื่นเพื่อตรวจสอบ) ตรวจสอบว่าได้เสียบสายไฟฟ้าที่ด้านหลังของลู่วิ่งไฟฟ้าได้ถูกต้อง ตรวจสอบสวิตช์บนแฟรมลู่วิ่งไฟฟ้าใกล้สายไฟเพื่อไม่ให้จางอยู่ในตำแหน่ง | ตรวจสอบเช็คฟิวส์

ลู่วิ่งไฟฟ้ามีเสียงดัง:

- เสียงการเสียดทาน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสายพานวิ่งได้ศูนย์อย่างเหมาะสม (สายพานต้องไม่ขีลลื่นที่ด้านข้าง)
- เสียงแหลม: ตรวจสอบและขันส่วนประกอบภายนอกทั้งหมดของลู่วิ่งไฟฟ้าให้แน่นตามที่จำเป็น
- อยากรู้เพิ่มเติม เรามีเสียงดังที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานได้ ซึ่งอาจเกิดจากการทำงานของชุดลิ้นกั้นสายพานวิ่งหรือการสั่นของสายพานกับลูกกลิ้ง

ถ้าเบรกเกอร์ตัดไฟที่บ้านของคุณตัดไฟในขณะ:

- ตรวจสอบว่าสายพานไฟฟ้าเชื่อมต่อกับเต้าเสียบไฟที่ผนังและไม่ได้เชื่อมต่อกับปลั๊กพ่วงหรือสายไฟต่อขยาย ตรวจสอบว่าลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณต้องเสียบเข้ากับเบรกเกอร์ตัดไฟขนาด 16 แอมป์เท่านั้น

รหัสข้อผิดพลาด

รหัสข้อผิดพลาด	คำอธิบาย	การตรวจสอบ
E1	ปัญหาการสื่อสารระหว่างคอนโซลและบอร์ดควบคุม	1. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิดหนึ่งนาที แล้วเปิดใหม่ หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 2 2. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิด แล้วถอดปลั๊กไฟ 3. ตรวจสอบว่าได้อุปกรณ์เคเบิลคอนโซลเข้ากับคอนโซลและบอร์ดควบคุมอย่างถูกต้อง 4. ตรวจสอบว่าพินบนชุดสายเคเบิลของคอนโซลไม่บิดงอหรือแตกหัก 5. ตรวจสอบว่าชุดสายเคเบิลไม่ชำรุด แตกหัก หรือมีรอยตัดในระหว่างการติดตั้ง หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 6 6. จะต้องเปลี่ยนชุดแทนชิ้นส่วนเสียหาย (สายเคเบิล คอนโซล หรือบอร์ดควบคุม) ติดต่อฝ่ายบริการสนับสนุนทางเทคนิค
E4	ริลย์ความปลอดภัยของบอร์ดควบคุมชำรุดเสียหาย	1. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิดหนึ่งนาที แล้วเปิดใหม่ หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 2 2. ต้องเปลี่ยนบอร์ดควบคุมใหม่ ติดต่อฝ่ายบริการสนับสนุนทางเทคนิค
E5	ระบบป้องกันกระแสไฟเกินที่มอเตอร์	1. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิดหนึ่งนาที แล้วเปิดใหม่ หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 2 2. ต้องเปลี่ยนชุดแทนชิ้นส่วนที่ชำรุดเสียหาย (มอเตอร์หรือบอร์ดควบคุม) ติดต่อฝ่ายบริการสนับสนุนทางเทคนิค
E7	ระบบป้องกันแรงดันไฟเกินหรือแรงดันไฟฟ้าเกินของเครื่องจ่ายระบบไฟฟ้าที่บ้าน	1. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิดหนึ่งนาที แล้วเปิดใหม่ หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 2 2. จะต้องไม่เสียบปลั๊กไฟของลู่วิ่งไฟฟ้าเข้ากับสายไฟพ่วงหรือปลั๊กพ่วง แต่ให้เสียบโดยตรงเข้ากับเต้าเสียบไฟที่ผนัง 3. หากช่างไฟมืออาชีพตรวจสอบว่าแรงดันไฟฟ้าที่เต้าเสียบไฟที่ผนังอยู่ที่ระหว่าง 135 VAC และ 279 VAC หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 4 4. จะต้องเปลี่ยนชิ้นส่วนที่ชำรุดเสียหาย (บอร์ดควบคุม) ติดต่อฝ่ายบริการสนับสนุนทางเทคนิค
E11	บอร์ดควบคุมมีความร้อนเกิน	1. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิดหนึ่งนาที แล้วเปิดใหม่ หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 2 2. ตรวจสอบว่าไม่ได้วางลู่วิ่งไฟฟ้าในสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป (วางที่ระเบียดด้านนอก อยู่หลังหน้าต่างที่รับแสงแดด ฯลฯ) จะต้องปล่อยให้ลู่วิ่งไฟฟ้าเย็นตัวลง หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 3 3. จะต้องเปลี่ยนชิ้นส่วนที่ชำรุดเสียหาย (บอร์ดควบคุม) ติดต่อฝ่ายบริการสนับสนุนทางเทคนิค
E12	ปัญหามอเตอร์การเอียง	1. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิดหนึ่งนาที แล้วเปิดใหม่ หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 2 2. ตรวจสอบว่าไม่ได้วางลู่วิ่งไฟฟ้าในสภาพแวดล้อมที่ร้อนเกินไป (วางที่ระเบียดด้านนอก อยู่หลังหน้าต่างที่รับแสงแดด ฯลฯ) จะต้องปล่อยให้ลู่วิ่งไฟฟ้าเย็นตัวลง 3. นอกจากนี้อาจเป็นการใช้งานมอเตอร์การเอียงนานเกินไป ปล่อยให้มอเตอร์การเอียงเย็นตัวลง 4. ตรวจสอบว่าสายเคเบิลของมอเตอร์การเอียงเชื่อมต่อกับบอร์ดควบคุมอย่างแน่นหนา หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 5 5. จะต้องเปลี่ยนชิ้นส่วนที่ชำรุดเสียหาย (มอเตอร์การเอียงหรือบอร์ดควบคุม) ติดต่อฝ่ายบริการสนับสนุนทางเทคนิค
E14	ปัญหามอเตอร์การเอียง	1. ปิดลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยสวิตช์เปิดปิดหนึ่งนาที แล้วเปิดใหม่ หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 2 2. ตรวจสอบว่าได้อุปกรณ์เคเบิลมอเตอร์การเอียงเข้ากับบอร์ดควบคุมอย่างถูกต้อง หากยังพบปัญหาอยู่ ให้ไปขั้นตอนที่ 3 3. จะต้องเปลี่ยนชิ้นส่วนที่ชำรุดเสียหาย (มอเตอร์การเอียง) ติดต่อฝ่ายบริการสนับสนุนทางเทคนิค

DOMYOS 제품을 믿고 선택해 주셔서 감사합니다. 운동 초보자에게도, 전문가에게도 DOMYOS는 체형을 유지하고 신체 조건을 발달시키는 일을 도와드립니다. DOMYOS 팀은 항상 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 그럼에도 문의 사항이나 제안 사항이 있으실 경우 decathlon.com을 통해 알려 주십시오. 필요할 경우 연습 팀이나 도움을 찾아보실 수 있습니다. 안전하게 운동하시기를 바라며, 본 DOMYOS 제품이 고객님의 기대사항을 충족할 수 있기를 바랍니다.

프레젠테이션

트레드밀 위에서 걷거나 뛰는 운동은 초보자부터 경험이 많은 운동선수까지 모두 심장과 근육 훈련을 가능하게 합니다. 이 운동의 장점은 다음과 같습니다.

- 호흡 및 심혈관계 향상
- 체형 유지
- 맞춤 운동으로 재활
- 식단과 함께 체중 감소

기술 사양

- RUN500 트레드밀은 일주일에 최대 10시간 동안 집에서 달릴 수 있도록 설계되었습니다. (HC 클래스 사용)
- 트레드밀은 1km/h의 속도로 시작하며 16km/h까지 진행할 수 있어 걷기와 달리기 가능합니다.
- 본 트레드밀은 10%까지 올라가 노력을 강화하고 더 많은 칼로리를 소모할 수 있는 전동 경사 시스템을 갖추고 있습니다. 러닝 면은 폭 45cm, 길이 130cm로 사용이 편리합니다.
- 콘솔은 6가지 디스플레이 기능을 보유합니다. 시간, 거리, 칼로리, 속도, 페이스, 기울기 및 심박수를 측정 장치와 결합할 때 확인할 수 있습니다.
- 콘솔에는 30개의 프로그램이 사전에 저장되어 있으며 다음 3가지 카테고리로 분류됩니다: 10개의 "칼로리 감소" 프로그램, 10개의 "지구력" 프로그램과 10개의 "훈련" 프로그램.
- RUN500 트레드밀은 Bluetooth를 통해 Domyos Connected 응용 프로그램과 호환되어 더 많은 콘텐츠에 액세스하고, 자신만의 세션을 만들고, 운동을 기록하고 추적할 수 있습니다.
- Domyos E Connected 앱은 스마트폰과 태블릿에서 무료로 이용할 수 있습니다.
- RUN500 트레드밀은 또한 블루투스를 통해 Kinomap과 같은 다른 파트너 애플리케이션과 호환되어 운동을 다양화하고 시간이 지남에 따라 동기부여를 유지할 수 있습니다.
- RUN500 트레드밀은 Domyos E Connected 애플리케이션을 통해 운동하는 장소의 WIFI에 연결할 수 있습니다.
- 태블릿 홀더의 오른쪽에 있는 USB 포트를 사용하면 세션 중에도 휴대전화 또는 태블릿을 계속 충전할 수 있습니다.
- 트레드밀의 전력 소비량은 시속 10km로 달리는 90kg 사용자의 경우 580와트에서 610와트까지 다양할 수 있습니다.
- 콘솔에서 1m, 지상에서 1.60m 높이에서 러너 없이 측정된 음압 수준은 57dB이며, 최대 속도는 16km/h입니다. 무부하 조건에서 방출되는 소음 레벨은 부하로 작동할 때 방출되는 소음 레벨보다 낮습니다.

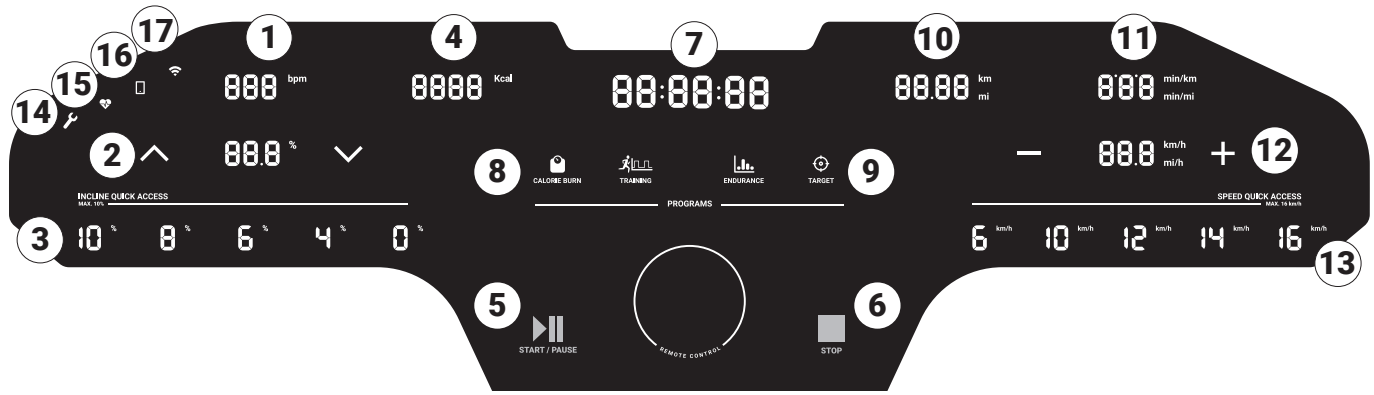
콘솔 작동

RUN500 터치 스크린 콘솔은 백라이트 LED 디스플레이, 스마트폰 및 태블릿 홀더, USB 충전 포트 및 블루투스 센서를 갖추고 있어 호환되는 심박수 모니터 및 피트니스 애플리케이션에 연결할 수 있습니다.

태블릿 홀더의 오른쪽에 있는 USB 포트는 세션 중에도 휴대전화 또는 태블릿을 충전 상태로 유지합니다.

트레드밀의 전력 소비량은 시속 10km로 달리는 90kg 사용자의 경우 580와트에서 610와트까지 다양할 수 있습니다.

콘솔에서 1m, 지상에서 1.60m 높이에서 러너 없이 측정된 음압 수준은 57dB이며, 최대 속도는 16km/h입니다. 무부하 조건에서 방출되는 소음 레벨은 부하로 작동할 때 방출되는 소음 레벨보다 낮습니다.



- | | | | |
|----------------------------------|---|----|--------------------------------------------|
| Bluetooth를 통해 센서가 콘솔에 연결된 경우 심박수 | 1 | 10 | 거리 |
| 기울기, 0.5% 증분 조정 | 2 | 11 | 페이스 |
| 경사 단축키 | 3 | 12 | 속도, 길게 누르면 0.1km/h 및 0.5km/h 단위로 증분 조정 가능. |
| 소모한 칼로리 측정 | 4 | 13 | 속도 단축키 |
| 시작/일시정지 | 5 | 14 | 트레드밀 유지관리 |
| 정지 | 6 | 15 | 심장 센서 감지됨 |
| 현재/잔여 세션 시간 | 7 | 16 | 연습 애플리케이션 감지됨 |
| 특별 프로그램: 칼로리 소모, 트레이닝, 지구력 | 8 | 17 | 트레드밀이 Wifi 네트워크에 연결됨 |
| 표적 모드: 시간, 거리 | 9 | | |

시작하기

1. 전천 코드를 연결합니다.
2. 전천 코드 옆의 스위치를 |로 켭니다.
3. 트레드밀 발판 위에 올라갑니다.
4. 옷에 안전 키 클립을 부착합니다.
5. 안전 키를 콘솔의 안전 키 슬롯에 삽입합니다.
6. 디스플레이가 켜지며 GO가 나타납니다.
7. 트레드밀 사용 준비가 완료되었습니다!

빠른 시작

빠른 시작 모드를 사용하면 속도와 시간을 직접 제어하여 특정 프로그램을 따르지 않고 운동할 수 있습니다. **||** (음) 누르면 1km/hr 0% 경사도로 운동을 자동으로 시작합니다.

프로그램

RUN500 트레드밀에는 속도와 경사가 번갈아 가며 설정된 30개의 사전 설정 프로그램이 있습니다. 자세한 프로그램 프로파일은 이 설명서의 시작 부분에서 확인할 수 있습니다.

- 운동 중, 운동 후 지방 감소를 위한 10개의 "칼로리 소모" 프로그램
- 더 강하고 오래 버티는 능력을 개발하고 유산소 능력을 향상시키는 10개의 "트레이닝" 프로그램
- 유산소 능력과 기초 지구력을 향상시키는 10개의 "지구력" 프로그램

프로그램은 여러 세그먼트로 나뉘어져 있습니다. 각 세그먼트에는 해당 시간, 속도 및 경사 설정이 있습니다. 연속되는 두 세그먼트의 설정은 동일할 수 있습니다. 프로그램을 시작하기 전 또는 세션 중에 언제든지 속도와 경사도를 조정할 수 있습니다.

트레드밀은 또한 세션의 시간 및 거리 목표를 설정할 수 있도록 하는 표적 모드를 제공합니다. 이 경우 목표에 도달하기 위해 속도와 경사도를 선택합니다.

프로그램 선택

트레드밀의 전원이 꺼져있고, "GO" 홈 화면에서만 프로그램을 선택할 수 있습니다. 해당하는 **||** 버튼을 눌러 목표를 설정하십시오. 디스플레이에는 해당 프로그램의 프로그램 번호, 총 프로그램 시간, 최대 속도 및 최대 기울기가 표시됩니다. 프로그램 번호를 스코롤하여 원하는 번호를 찾으려면 동일한 버튼을 반복적으로 누릅니다.

SPEED CONTROL은 선택한 프로그램의 최대 속도를 조정하고 SLOFF CONTROL은 선택한 프로그램의 최대 기울기를 조정합니다. 이 새 데이터는 전체 프로그램에 비례적으로 적용됩니다.

|| 버튼을 눌러 프로그램을 시작하십시오. 프로그램 메뉴를 종료하고 홈 화면으로 돌아가려면 **||** 버튼을 누릅니다.


각 프로그램이 끝날 때마다 트레드밀은 2분의 회복 시간을 제공하고 세션이 완료되면 자동으로 종료됩니다.

표적 모드:


|| 버튼을 시간 및 거리 목표를 선택할 수 있도록 합니다. + 및 - 버튼을 사용하면 도달할 값을 표시하고, **||** 버튼을 눌러 세션을 시작합니다. 속도와 경사도를 수동으로 조정합니다. 트레드밀은 세션이 끝나면 회복 후 2분 후에 중지됩니다.

DOMYOS E-CONNECTED 애플리케이션 호환

Bluetooth를 통해 트레드밀을 태블릿과 스마트폰에서 사용할 수 있는 Domyos E-Connected 애플리케이션 및 파트너 애플리케이션에 연결할 수 있습니다. 트레드밀 매트와 휴대전화의 블루투스 연결은 애플리케이션에서 이루어집니다. 호환되는 애플리케이션을 사용하면 세션을 다양화하고 목표에 따라 시간이 지남에 따라 동기 부여를 유지할 수 있습니다. 자동 동기화 덕분에 세션이 기록되고 공유됩니다.

콘솔이 운동 애플리케이션에 연결되면  버튼에 불이 들어옵니다.

WiFi에 연결할 수 있는 트레드밀

RUN500 트레드밀은 Domyos E Connected 애플리케이션 덕분에 운동 장소의 Wifi 네트워크와 연결할 수 있습니다. 이 기능은 애플리케이션에서 언제든지 활성화하거나 비활성화할 수 있습니다. 트레드밀이 연결되면  버튼에 불이 들어옵니다. RUN500 트레드밀을 와이파이와 연결하면 각 세션마다 애플리케이션을 연결할 필요 없이 자동으로 제품 업데이트를 받을 수 있고 Domyos E Connected 애플리케이션에 모든 세션을 저장할 수 있습니다.

심박수

RUN500 트레드밀에는 암호화되지 않은 블루투스 심박수 모니터 벨트와 호환되는 Bluetooth 수신기가 장착되어 있습니다. 호환되는 데카톤 제품은 당사의 지원 사이트에서 확인할 수 있습니다. 이 센서는 트레드밀이 자동으로 감지하며 심박수(분당 박동 수)가 콘솔 화면에 표시됩니다. 이 측정은 의학적 지표가 될 수 없으며 의학적으로 사용할 수 없습니다. 목표에 따른 맞춤형 조언은 의료 전문가 또는 피트니스 전문가와 상담하십시오.

콘솔이 심박수 센서에 연결되면  버튼에 불이 들어옵니다.

리모컨






RUN500 트레드밀에는 세션 중에 트레드밀의 속도와 기울기를 조정할 수 있는 리모컨이 장착되어 있습니다. 안전하게 운동하려면 리모컨이 콘솔에 자화된 상태로 유지되거나 트레드밀을 사용하는 사람의 손에만 있어야 합니다.

트레드밀의 전원이 켜져있든 꺼져있든, 리모컨은 항상 아동의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다.

리모컨이 콘솔에 연결되어 있을 때(Bluetooth)는 리모컨 주변의 빛의 원이 켜지고, 리모컨이 콘솔에 연결되어 있지 않을 때는 꺼집니다.

리모컨을 콘솔과 페어링하려면 리모컨의 + 및 - 버튼을 몇 초 동안 동시에 누릅니다. 신호음이 울리고 원의 불이 켜지면 리모컨이 콘솔에 연결되어 사용할 준비가 되었음을 나타냅니다.

사용자 설정

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 보안 키가 제거되면  와 + 버튼을 동시에 3초간 누릅니다. | 4. UNIT 화면이 나타나고 +와 -버튼을 사용해 KM 및 MI를 선택할 수 있습니다. | 7.  버튼을 눌러 다음 화면으로 진행합니다 |
| 2. SOUND 화면이 나타나며 +와 -버튼을 이용해 볼륨을 조절할 수 있습니다. | 5.  버튼을 눌러 다음 화면으로 진행합니다 | 8. DIST 화면에는 트레드밀에서 걸은 총 거리가 표시됩니다* |
| 3.  버튼을 눌러 다음 화면으로 진행합니다 | 6. TIME 화면에는 트레드밀이 사용된 총 시간이 표시됩니다. | 9. 설정 메뉴를 나가려면 언제든지  버튼을 누릅니다 |

트레드밀 유지관리

최적의 성능과 긴 수명을 보장하기 위해서는 트레드밀의 정기적인 유지가 필수적입니다. 아래 지침을 잘 읽고 따라해 주십시오. 지시에 따라 트레드밀을 유지 관리하지 않으면 트레드밀이 과도하게 마모되고 영구적으로 손상될 수 있습니다. 유지 관리를 위해 트레드밀을 수리하기 전, 모든 전원의 연결을 해제해 주십시오. 문의사항이 있으시다면 현지 데카톤 매장 혹은 decathlon.com을 방문해 주십시오.

사용 후

전원을 끄십시오. 트레드밀의 모든 외부 부품을 올바르게 검사하고 조이십시오. 마모되거나 손상된 부품은 수리가 완료될 때까지 즉시 교체하거나 트레드밀을 사용하지 않아야 합니다. 승인되거나 판매자가 제공한 구성 요소만 트레드밀을 유지 및 수리하는 데 사용해야 합니다.

트레드밀 청소

- 먼지와 맑은 트레드밀을 빠르게 손상시킬 수 있습니다. 매번 사용한 후에는 트레드밀 청소에 세심한 주의를 기울이는 것이 좋습니다.
- 트레드밀을 종료하고 플러그를 뽑으십시오.
- 순한 다용도 세척제를 100% 면 소재 천에 소량 묻혀 난간, 직립대, 발판, 프레임 및 모터 커버의 먼지와 얼룩을 제거합니다.
- 레이싱 벨트에는 세척제를 사용하지 마십시오.
- 순한 다용도 세척제를 100% 면 소재 천에 묻혀 콘솔과 화면을 닦아냅니다. 트레드밀에 세척제를 직접 분사하지 말고, 알코올이나 산성 세척제를 사용하지 않습니다.
- 트레드밀이 중앙에 있고 장력이 적절하게 조정되었는지 확인합니다. 잘 조정되었으면 그대로 두어도 좋습니다. 조정이 필요할 경우 아래 설명을 참고하십시오.

서비스 조정


200km(125마일)마다 트레드밀에  버튼을 표시되며, 이 때는 트레드밀에서 유지 관리를 수행해야 합니다: 윤활, 나사 조임 등... 웹사이트에서 모든 유지 관리 팁을 찾아 보십시오.

 버튼을 제거하려면 안전 키가 삽입된 상태에서 STOP와 + 키를 동시에 5초간 누릅니다.

벨트 장력 조정 기구

트레드밀에는 벨트 장력 조정 프로그램이 장착되어 있습니다. 이 프로그램은 벨트 장력 조정 나사를 안쪽으로 돌려 변경할 수 있는 값을 화면에 표시합니다.

지원 모드에 액세스하려면 다음 단계를 수행하십시오.


- 안전 키 제거
- START/PAUSE 버튼과 STOP 버튼을 3초간 동시에 누릅니다.
- 신호음이 두 번 들리면 설치 모드에 진입했음을 의미합니다.
- 트레드밀은 사용자가 올라있지 않은 상태에서 달리던 안됩니다. 지원 모드에서 트레드밀을 시작하려면 이 모드에서  버튼을 누른 후 안전 키를 삽입합니다.
- 5 km/h까지 상승하며 트레드밀이 시작됩니다.



- 최적의 조정을 위해 도달해야 하는 값은 사용자가 레이스 트랙에 없고 속도가 5km/h일 때 1,36~1,48인치(Cold)여야 합니다.
- 값을 조정하는 방법입니다.



- 화면의 값이 낮다면 스트로크 밴드를 조여야 합니다. 따라서 양쪽에서 동일한 방식으로 시계 방향으로 롤러의 나사 2개를 조여야 합니다.
- 값이 높다면 스트로크 밴드를 풀어야 합니다. 따라서 양쪽에서 동일한 방식으로 시계 반대 방향으로 2개의 후면 나사를 풀어야 합니다.

지원 모드를 종료하려면 언제든지  버튼을 누릅니다.

보드 윤활

러닝 벨트와 보드 사이의 마찰을 줄이면 트레드밀 윤활을 권장합니다. 러닝 벨트 내부 또는 보드(젓고 약간 기름진 표면)에 실리콘 흔적이 있는 경우에는 윤활이 필요하지 않습니다.

트레드밀을 종료하고 플러그를 뽑으십시오.

트레드밀 가장자리를 들어 올리고 트레드밀 내부에 실리콘 5~10ml*를 코팅합니다.

트레드밀의 전원을 다시 켜십시오.

10-20초 동안 트레드밀을 4 km/h (2.5 mph)로 달립니다.

벨트를 사용해도 좋습니다!

* 실리콘이 과다하면 트레드밀의 올바른 작동에 영향을 미칠 수 있으므로 주의하십시오(미끄러질 위험). 윤활제를 구매하려면 현지 데카톤 매장에 문의하거나 www.decathlon.com에 방문해 주십시오.



러닝 벨트 센터링

• 러닝 벨트가 중앙에서 벗어남

트레드밀 뒷면에 있는 색상 표시기를 찾습니다. 빨간색일 경우 벨트를 중앙으로 다시 조정해야 합니다. 이는 트레드밀의 러닝 벨트를 보존하고 예기치 않은 멈춤을 방지하는데 도움이 됩니다.

트레드밀을 4km/h(2.5mph)의 속도로 실행하고 기계 뒤쪽에 서십시오.

• 벨트가 왼쪽으로 치우쳐짐

왼쪽 조정 나사를 시계방향으로 1바퀴 반 돌립니다.

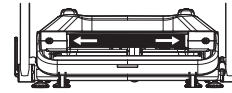
• 벨트가 오른쪽으로 움직입니다.

오른쪽 조정 나사를 시계방향으로 1바퀴 반 돌립니다.

벨트를 1~2분간 작동시키고 필요한 경우 반복합니다. 벨트를 과도하게 조이지 않도록 주의하십시오.

• 사용 중에 러닝 벨트가 잠김

러닝 벨트는 시간이 지남에 따라 느슨해지는 마모 부품입니다. 미끄러지기 시작하면 즉시 다시 조입니다(미끄러움, 속도가 느려짐). 조정 나사 2개를 시계 방향으로 반 바퀴 돌립니다. 필요할 경우 이 작업을 반복하되, 벨트가 지나치게 조여지지 않도록 주의하십시오. 양쪽 가장자리를 2-3cm씩 들어올릴 수 있는 경우 벨트의 장력이 올바르게 조정됩니다.



고장 진단

사용 중에 트레드밀이 켜지거나 꺼지지 않습니다.

- 전원 코드가 작동 중인 벽면 콘센트에 꽂혀 있는지 확인합니다(벽 콘센트가 작동 중인지 확인하려면 조명이거나 전기 장치를 연결하여 확인하십시오). 전원 코드가 트레드밀 뒷면에 잘 꽂혀 있는지 확인해 주십시오. 전원 코드 근처 트레드밀 프레임의 스위치를 확인하여 | 위치해 있는지 확인합니다. 퓨즈를 확인하십시오.

트레드밀에서 소음이 납니다:

- 마찰음: 러닝 벨트가 올바르게 중앙에 위치하는지 확인합니다(벨트가 측면에 마찰되지 않아야 함).
- 끼임소리: 소음: 필요한 경우 트레드밀의 모든 외부 부품을 검사하고 조입니다.
- 단, 일부 소음은 사용과 관련이 있을 수 있습니다. 신발이 러닝 벨트에 마찰을 일으키거나 물러에 대한 러닝 벨트의 열 밀봉으로 인해 발생할 수 있습니다.

트레드밀을 사용하는 동안 중앙 회로 차단기가 작동하는 경우:

- 전원 코드가 콘센트에 꽂혀 있고 멀티탭이나 연장 코드를 통해 연결되어 있지 않은지 확인합니다. 트레드밀만 16A 회로 차단기에 연결되어 있는지 확인합니다.

코드 오류

코드 오류	설명	점검
E1	콘솔과 제어판 간 커뮤니케이션 문제	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레드밀의 전원을 1분간 껐다가 다시 켜주십시오. <p>문제가 지속될 경우 2단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 트레드밀의 전원을 끈 후 플러그를 뽑습니다. 3. 콘솔 케이블이 콘솔과 제어판에 제대로 연결되어 있는지 확인하십시오. 4. 콘솔 케이블 커넥터의 PIN이 구부러지거나 부러지지 않았는지 확인합니다. 5. 설치 중 콘솔 케이블이 손상되거나, 짓눌리거나 잘리지 않았는지 확인합니다. <p>문제가 지속될 경우 6단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 손상된 부품(케이블, 콘솔, 제어판)은 교체하십시오. 기술 지원팀에 문의하십시오.
E4	제어판 안전 릴레이 손상됨	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레드밀의 전원을 1분간 껐다가 다시 켜주십시오. <p>문제가 지속될 경우 2단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 제어판을 교체해야 합니다. 기술 지원팀에 문의하십시오.
E5	모터 과전류 보호	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레드밀의 전원을 1분간 껐다가 다시 켜주십시오. <p>문제가 지속될 경우 2단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 손상된 부품(모터, 제어판)은 교체하십시오. 기술 지원팀에 문의하십시오.
E7	가정 전기 회로 과전압 및 저전압 보호	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레드밀의 전원을 1분간 껐다가 다시 켜주십시오. <p>문제가 지속될 경우 2단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 트레드밀이 멀티탭(연장 코드 혹은 전원 스트립)에 연결되어 있지 않도록 합니다. 접지된 콘센트에 직접 연결해야 합니다. 3. 콘센트 전압이 135 VAC-279 VAC인지 전문적으로 점검합니다. <p>문제가 지속될 경우 4단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 손상된 부품(제어판)은 반드시 교체해야 합니다. 기술 지원팀에 문의하십시오.
E11	제어판 과열	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레드밀의 전원을 1분간 껐다가 다시 켜주십시오. <p>문제가 지속될 경우 2단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 트레드밀이 위치한 환경이 너무 덥지 않은지 확인합니다 (현관, 내달이창 뒤 등). 트레드밀의 온도를 낮춥니다. <p>문제가 지속될 경우 3단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 손상된 부품(제어판)은 반드시 교체해야 합니다. 기술 지원팀에 문의하십시오.
E12	틸트 모터 문제	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레드밀의 전원을 1분간 껐다가 다시 켜주십시오. <p>문제가 지속될 경우 2단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 트레드밀이 위치한 환경이 너무 덥지 않은지 확인합니다 (현관, 내달이창 뒤 등). 트레드밀의 온도를 낮춥니다. 3. 틸트 모터를 과사용했을 가능성도 있습니다. 틸트 모터의 온도도 낮춰주십시오. 4. 틸트 모터 케이블이 제어판에 잘 연결되어 있는지 확인합니다. <p>문제가 지속될 경우 5단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 손상된 부품(틸트 모터 혹은 제어판)은 교체해야 합니다. 기술 지원팀에 문의하십시오.
E14	틸트 모터 문제	<ol style="list-style-type: none"> 1. 트레드밀의 전원을 1분간 껐다가 다시 켜주십시오. <p>문제가 지속될 경우 2단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 틸트 모터 케이블이 제어판에 잘 연결되어 있는지 확인합니다. <p>문제가 지속될 경우 3단계로 진행합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 손상된 부품(틸트 모터)은 반드시 교체해야 합니다. 기술 지원팀에 문의하십시오.

អ្នកបានជ្រើសរើសផលិតផល DOMYOS ហើយយើងសូមជូនដំណឹងអំពីការកំណត់ការតភ្ជាប់កម្មវិធីសម្រាប់សម្រាប់អ្នក។ មិនថាអ្នកជាអ្នកប្រើប្រាស់ថ្មី ឬជាអ្នកប្រើប្រាស់ច្រើនឆ្នាំនោះទេ, DOMYOS គឺជាសម្ព័ន្ធមិត្តរបស់អ្នកក្នុងការរក្សាទុក និងបង្កើនសុខភាពរបស់អ្នក។ ក្រុមរបស់យើងតែងតែខិតខំបន្តការលើកកម្ពស់ផលិតផលរបស់យើង ដើម្បីឱ្យអ្នកមានបទពិសោធន៍ប្រើប្រាស់ល្អបំផុត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយ យើង គឺ ជា ការ ដោះស្រាយ របស់ អ្នក នៅ លើ គេហទំព័រ របស់ យើង decathlon.com។ អ្នកក៏នឹងរកឃើញកន្លែងសម្រាប់ការអនុវត្ត និងជំនួយរបស់អ្នកប្រសិនបើចាំបាច់។ យើងសូមជូនពរឱ្យអ្នកទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលដ៏ល្អ ហើយសង្ឃឹមថាផលិតផល DOMYOS នេះនឹងបញ្ចេញតាមការរំពឹងទុករបស់អ្នកយ៉ាងបំរើបំរាស់។

បទប្បញ្ញត្តិ

ការអនុវត្តការដើរ ឬរត់នៅលើម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ អនុញ្ញាតឱ្យមានការហ្វឹកហាត់បេះដូង និងសាច់ដុំពេញលេញ ពីអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងរហូតដល់អ្នកដែលមានបទពិសោធន៍។ អត្ថប្រយោជន៍នៃការអនុវត្តនេះមានដូចខាងក្រោម៖

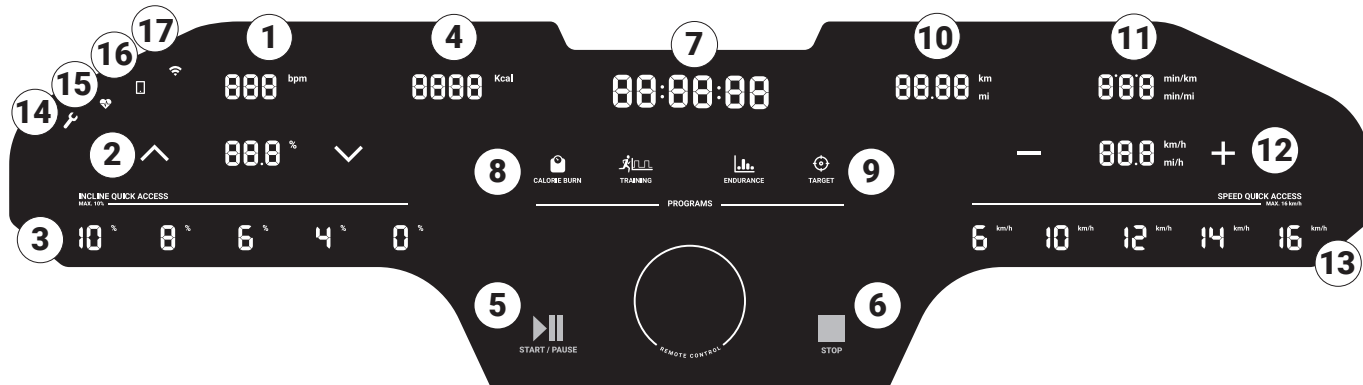
- ធ្វើឱ្យការដកដង្ហើម និងប្រព័ន្ធសរសៃឈាមបេះដូងមានការប្រសើរឡើង
- ការស្តារនីតិសម្បទាជាមួយនិងលំហាត់ប្រាណសម្របខ្លួន
- សម្រកទម្ងន់ដោយផ្សំជាមួយបទពិសោធន៍សម្របខ្លួន

លក្ខណៈបច្ចេកទេស

- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ RUN500 ត្រូវបានរចនាឡើងសម្រាប់ដំណើរការនៅផ្ទះ រហូតដល់ 10 ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍។ (ប្រើថ្នាក់ HC)
- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណចាប់ផ្តើមក្នុងល្បឿន 1 គឺឱ្យម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង ហើយអាចឡើងដល់ 16 គឺឱ្យម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យដើរ និងរត់បាន។
- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណត្រូវបានបំពាក់ដោយប្រព័ន្ធនៃម៉ូទ័រដែលអាចឡើងដល់ 10% ដើម្បីបង្កើនកម្រិតខ្លីប្រើប្រាស់ និងដុតកាឡូរីបន្ថែមទៀត។ ផ្ទៃដែលកំពុងដំណើរការមានទទឹង 45cm និងបណ្តោយ 130cm សម្រាប់គោលដៅយូរឆ្នាំរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។
- ម៉ាស៊ីនមានមុខងារបង្ហាញចំនួន 6៖ ពេលវេលា ចម្ងាយ កាឡូរី ល្បឿន ជំហាន ទំនោរ និងចង្វាក់បេះដូង នៅពេលភ្ជាប់ជាមួយឧបករណ៍ស៊ីន។
- មានកម្មវិធីចំនួន 30 ដែលត្រូវបានរក្សាទុកជាមុននៅក្នុងកុងសូល ហើយបែងចែក
- ជា 3 ប្រភេទ៖ កម្មវិធី «ការដុតកាឡូរី» ចំនួន 10, កម្មវិធី «ស៊ីម៉ា» ចំនួន 10 និងកម្មវិធី «បណ្តុះបណ្តាល» ចំនួន 10 ។
- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ RUN500 អាចប្រើប្រាស់បានតាមរយៈប៊ូតុងដោយកម្មវិធី Domyos E ដែលបានភ្ជាប់ដើម្បីចូលប្រើម៉ាស៊ីនបន្ថែម, បង្កើតគម្រោងបណ្តុះបណ្តាលកត់ត្រា និងតាមដានការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។
- កម្មវិធី Domyos E ដែលបានភ្ជាប់អាចកំណត់ដោយឥតគិតថ្លៃនៅលើស្ថាតូ និងទូរទស្សន៍។
- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ RUN500 ក៏អាចប្រើបានតាមរយៈប៊ូតុងដោយកម្មវិធីដៃគូផ្សេងទៀតដូចជា Kinomap ជាដើម ដើម្បីធ្វើការហាត់ប្រាណរបស់អ្នកឱ្យប្លែកពីគ្នា និងរក្សាការលើកទឹកចិត្តតាមពេលវេលា។
- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ RUN500 អាចភ្ជាប់ទៅ WIFI នៃកន្លែងហាត់របស់អ្នក
- តាមរយៈកម្មវិធី Domyos E ដែលបានភ្ជាប់ ។
- រន្ធ USB នៅជ្រុងខាងស្តាំនៃអ្នកកាន់ចេញអនុញ្ញាតឱ្យអ្នករក្សាទុកស៊ីធី ឬចេញតម្រូវការរបស់អ្នកបានស្របតាមតម្រូវការរបស់អ្នក។
- ការប្រើប្រាស់ថាមពលរបស់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណអាចប្រើប្រាស់ 580 វ៉ាត់ទៅ 610 វ៉ាត់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ 90 គឺឱ្យម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង។
- កម្រិតសម្ពាធសំឡេងដែលវាសំឡេង 1m ពីកុងសូល និងនៅកម្ពស់ 1.60m ពីលើដីគឺ 57dBA ក្នុងល្បឿនអតិបរមា 16km/h និងដោយគ្មានអ្នករត់។ កម្រិតសំឡេងដែលបញ្ចេញនៅក្រោមលក្ខខណ្ឌមិនផ្អាកគឺជាបញ្ហាបញ្ជីសំឡេងនៅពេលដំណើរការជាមួយបន្ទុក។

ប្រតិបត្តិការកុងសូល

កុងសូលអេក្រង់ប៉ះ RUN500 មានអេក្រង់ LED ខាងក្រោយ ស្ថាតូហ្វូន និងចេញតម្រូវការ រន្ធសាក USB និងឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាប៊ូតុង ដើម្បីភ្ជាប់ទៅម៉ូទ័រត្រាម៉ែត្រដែលត្រូវគ្នា និងកម្មវិធីសម្រាប់។ រន្ធ USB នៅជ្រុងខាងស្តាំនៃអ្នកកាន់ចេញអនុញ្ញាតឱ្យអ្នករក្សាទុកស៊ីធី ឬចេញតម្រូវការរបស់អ្នកសាកថ្មក្នុងអំឡុងពេលគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក។ ការប្រើប្រាស់ថាមពលរបស់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណអាចប្រើប្រាស់ 580 វ៉ាត់ទៅ 610 វ៉ាត់សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ 90 គឺឱ្យម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង។ កម្រិតសម្ពាធសំឡេងដែលវាសំឡេង 1m ពីកុងសូល និងនៅកម្ពស់ 1.60m ពីលើដីគឺ 57dBA ក្នុងល្បឿនអតិបរមា 16km/h និងដោយគ្មានអ្នករត់។ កម្រិតសំឡេងដែលបញ្ចេញនៅក្រោមលក្ខខណ្ឌមិនផ្អាកគឺជាបញ្ហាបញ្ជីសំឡេងនៅពេលដំណើរការជាមួយបន្ទុក។



- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| បង្ហាញចង្វាក់បេះដូង នៅពេលដែលឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាត្រូវបានភ្ជាប់ទៅកុងសូលតាមរយៈប៊ូតុង | 1 | ចម្ងាយ |
| លម្អៀង ការលើកកម្រិត 0.5% បង្កើន | 2 | ជំហាន |
| ផ្លូវកាត់លម្អៀង | 3 | ល្បឿនអាចលែតម្រូវបានក្នុងការកើនឡើង 0.1 គឺឱ្យម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង និង 0.5 គឺឱ្យម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង ដោយចុចឱ្យយូរ។ |
| ការប៉ាន់ស្មានកាឡូរីដែលបានដុត | 4 | ផ្លូវកាត់ល្បឿន |
| ចាប់ផ្តើម/ផ្អាក | 5 | ការរត់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ |
| ឈប់ | 6 | ឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាបេះដូងត្រូវបានរកឃើញ |
| រយៈពេលនៃវគ្គបច្ចុប្បន្ន ឬនៅសល់ | 7 | បានរកឃើញកម្មវិធីអនុវត្ត |
| កម្មវិធីតាមគោលបំណង៖ ការដុតកាឡូរី ការហ្វឹកហាត់ ការស៊ីម៉ា | 8 | ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណបានភ្ជាប់ទៅបណ្តាញ Wifi |
| របៀបគោលដៅ៖ ពេលវេលា ចម្ងាយ | 9 | |

បញ្ហា៖ម៉ាស៊ីន

1. ដោតខ្សែភ្លើងចូលរន្ធក្តៅ។
2. បង្ហាញកុងតាក់នៅដាច់នឹងខ្សែភ្លើងទៅ ។
3. ដាក់ ខ្លួន អ្នក នៅ លើ ជើង ទ្រ របស់ ម៉ាស៊ីន ហាត់ប្រាណ។
4. ភ្ជាប់កិច្ចសោស្តុកភាពទៅនឹងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។
5. បញ្ចូលសោស្តុកភាពទៅក្នុងរន្ធសោស្តុកភាពនៅលើកុងសូល។
6. ការបង្ហាញរបស់អ្នកនឹងបើក ហើយបង្ហាញថា ទៅ។
7. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកចាប់ហើយកុងសូលប្រើប្រាស់!

ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ

ដូចជាបង្កើតមរណ៍សម្រាប់អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកដំណើរការដោយមិនអនុវត្តតាមកម្មវិធីដាក់លាក់មួយដោយគ្រប់គ្រងល្បឿន និងពេលវេលាដោយខ្លួនឯង។ ចុច **▶** ហើយការហាត់ប្រាណរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមដោយស្វ័យប្រវត្តិក្នុងល្បឿន 1 គម/ម៉ែ និង 0% ទេរ។

- កម្មវិធី
- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ RUN500 មានកម្មវិធីកំណត់ជាមុនចំនួន 30 ជាមួយនិងល្បឿនផ្លាស់គ្នា និងទំនោរ។ ទម្រង់កម្មវិធីលម្អិតអាចរកបាននៅដើមសៀវភៅនៃនេះ។
 - កម្មវិធី 10 «CALORIES Burn» សម្រាប់ការសម្រកទម្ងន់អំឡុងពេល ឬក្រោយពេលហាត់ប្រាណ
 - 10 «ការបណ្តុះបណ្តាល» កម្មវិធី ដើម្បីបង្កើនថាមពល aerobic របស់អ្នក អភិវឌ្ឍសមត្ថភាពរបស់អ្នកឱ្យកាន់តែមានថាមពល បានយូរ។
 - កម្មវិធី 10 «ENDURANCE» ដើម្បីធ្វើការលើសមត្ថភាពហាត់ប្រាណរបស់អ្នក និងធ្វើអោយប្រសើរឡើងនូវការស៊ីម៉ាជាមួយបន្ទុក។

កម្មវិធីនេះត្រូវបានបែងចែកជាផ្នែកចំនួនច្រើន។ ផ្នែកនីមួយៗមានពេលវេលា ល្បឿន និងការកំណត់ទំនោរដែលត្រូវគ្នា។ សូមចំណាំថាផ្នែកបន្តបន្ទាប់គ្នាពីរអាចមានការកំណត់ដូចគ្នា។ អ្នកអាចលែតម្រូវល្បឿន និងទំនោរបានគ្រប់ពេល ទាំងពេលចាប់ផ្តើមកម្មវិធី ឬអំឡុងពេលវគ្គ។

ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ ក៏មានម៉ូដគោលដៅផងដែរ ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកកំណត់គោលដៅ ពេលវេលា ឬចម្ងាយ សម្រាប់វគ្គរបស់អ្នក។ ក្នុងករណីនេះ អ្នកជ្រើសរើសល្បឿន និងទំនោរដើម្បីទៅដល់គោលដៅរបស់អ្នក។

ការជ្រើសរើសកម្មវិធី

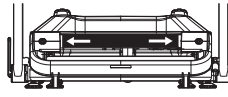
អ្នកអាចជ្រើសរើសកម្មវិធីមួយតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលដែលម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកបិទ នៅលើអ្នកដើម «ទៅ»។ ជ្រើសរើសគោលដៅរបស់អ្នកដោយចុចប៊ូតុង ដែលត្រូវគ្នា។ ការបង្ហាញបង្ហាញលេខកម្មវិធី ពេលវេលាកម្មវិធីសរុប ល្បឿនអតិបរមា និងទំនោរអតិបរមាសម្រាប់កម្មវិធីនោះ។ ចុចប៊ូតុងដដែលម្តងហើយម្តងទៀត ដើម្បីម្យ៉ាងម្តងលេខកម្មវិធី ហើយស្វ័យប្រវត្តិលេខដែលអ្នកចង់បាន។ ការគ្រប់គ្រងល្បឿន លែល្បឿនអតិបរមានៃកម្មវិធីដែលបានជ្រើសរើស ហើយ ការគ្រប់គ្រងជម្រាល លែល្បឿនអតិបរមានៃកម្មវិធីដែលបានជ្រើសរើស។ ខិតខំជ្រើសរើសនេះនឹងត្រូវបានអនុវត្តតាមសមាមាត្រទៅនឹងកម្មវិធីទាំងមូល។

ចុចប៊ូតុង **▶** ដើម្បីចាប់ផ្តើមកម្មវិធី។ ដើម្បីបញ្ចប់កម្មវិធី ហើយត្រឡប់ទៅអេក្រង់ដើមវិញ ចុចប៊ូតុង ។

នៅចុងបញ្ចប់នៃកម្មវិធីនីមួយៗ ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ ផ្តល់ពេលវេលាស្តារឡើងវិញ 2 នាទី ហើយបន្តបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិ នៅពេលវគ្គបញ្ចប់។

ដាក់ខ្សែពានដែលដំឡើងនៅកណ្តាល

- ដំណើរការខ្សែពានគឺមិនចំណុះណាមួយ
 - រកមើលស្ថានភាពដំឡើងខ្សែពានត្រូវតែត្រឹមត្រូវតាមការណែនាំរបស់អ្នកប្រតិបត្តិការ ប្រសិនបើអ្នកឃើញពណ៌ក្រហម ខ្សែពានត្រូវដាក់កណ្តាលឡើងវិញ។ នេះនឹងជួយរក្សាខ្សែពានរត់បស់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ និងការពារការលំបាកដល់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ។
 - រត់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកក្នុងល្បឿន 2.5 ម៉ាយក្នុងមួយម៉ោង (4 គីឡូម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង) ហើយឈរនៅខាងក្រោយម៉ាស៊ីន។
 - ខ្សែពានគឺរត់ទៅមុខ
 - បង្វិលរ៉ឺម៉កលើខាងឆ្វេងតាមទ្រនិចនាឡិកា បត់ពាក់កណ្តាល។
 - ខ្សែពានត្រូវបានប្តូរទៅខាងស្តាំ
 - បង្វិលរ៉ឺម៉កលើខាងស្តាំតាមទ្រនិចនាឡិកា ជនមួយពាក់កណ្តាល។
 - អនុញ្ញាតឱ្យខ្សែពានរត់រយៈពេល 1 ទៅ 2 នាទីហើយឆ្លើម្នុងទៀតប្រសិនបើចាំបាច់។ ប្រយ័ត្នក្នុងវិធីបង្កើនខ្សែពាន។
 - ខ្សែពានដែលកំពុងរត់ចាក់សោរអំឡុងពេលរត់
- ខ្សែពានរត់គឺជាផ្នែកពាក់កណ្តាលដែលនឹងបន្តរត់តាមពេលវេលា។ វិធីបង្កើនឡើងវិញត្រូវតែធ្វើឡើងនៅពេលដែលវាចាប់ផ្តើមរត់ (អាម៉ូណិមរត់ ក្រឡាត់ក្នុងល្បឿន)។ បង្វិលរ៉ឺម៉កលើចំនួន 2 តាមទ្រនិចនាឡិកាដោយពាក់កណ្តាលម៉ែន។ សូម ធ្វើប្រតិបត្តិការនេះ ឡើងវិញម្តងទៀត តាមការចាំបាច់ ប៉ុន្តែ សូមប្រុងប្រយ័ត្ន មិនត្រូវ រត់ខ្សែពាន ឱ្យតឹងពេក នោះទេ។ ខ្សែពានត្រូវបានរត់បន្តិចយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ប្រសិនបើអ្នកអាចលើកតែមធ្យមពី 2 ទៅ 3 សង់ ទីម៉ែត្រ នៅសងខាង។



ការដោះស្រាយបញ្ហា

- ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណមិនបើក ឬបិទអំឡុងពេលប្រើប្រាស់៖
 - ពិនិត្យដើម្បីប្រាកដថាខ្សែពានត្រូវបានដោតចូលទៅក្នុងព្រីងដែលកំពុងដំណើរការ (ដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់ថាព្រីងព្រីងកំពុងដំណើរការ សូមដោតភ្លើង ឬឧបករណ៍អគ្គិសនីផ្សេងទៀតដើម្បីពិនិត្យ)។ ពិនិត្យមើលថាខ្សែពានត្រូវបានដោតយ៉ាងត្រឹមត្រូវនៅក្នុងផ្នែកខាងក្រោយនៃម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ។ ពិនិត្យមើលកុងតាក់នៅលើម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណនៅជិតខ្សែពាន ដើម្បីប្រាកដថាវាស្ថិតនៅក្នុងទីតាំង ។ ពិនិត្យមើលហ្វឺលស៊ីប។
 - ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណកំពុងបង្កើតសំឡេងខ្លាំង៖
 - សំឡេងខ្លាំង ពិនិត្យ ឱ្យ ប្រាកដ ថា ខ្សែ ពាន រត់ ត្រូវ ចំ កណ្តាល ឱ្យ បាន ត្រឹម ត្រូវ (ខ្សែពាន មិន គួរ ត្រដុស លើ ចំហៀង)។
 - សំឡេង ខ្លាំង ពិនិត្យ និងត្រួតពិនិត្យផ្នែកខាងក្រៅទាំងអស់នៃម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ ប្រសិនបើចាំបាច់។
 - ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ សំឡេងខ្លាំងខ្លះៗក៏អាចកើតឡើងបាន។ ពួកវាអាចបណ្តាលមកពីស្បែកជើងរបស់អ្នកបំប៉នខ្សែពានដែលកំពុងរត់ ឬដោយការផ្សាភ្ជាប់កំដៅនៃខ្សែពានតំបន់ទៅវិញ។
- ប្រសិនបើឧបករណ៍បំប៉នស្បែកជើងបំប៉នខ្លះៗ ខណៈពេលដែលខ្ញុំកំពុងប្រើម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណរបស់ខ្ញុំ៖
- ត្រូវប្រាកដថាខ្សែពានត្រូវបានដោតចូលទៅក្នុងព្រីងព្រីង ហើយមិនបានភ្ជាប់តាមរយៈបន្ទះថាមពល ឬខ្សែបន្ថែមទេ។ សូមប្រាកដថាមានតែម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវបានដោតចូលទៅក្នុងឧបករណ៍បំប៉នស្បែកជើង 16 amp ។

កំហុសកូដ

កំហុសកូដ	សេចក្តីពន្យល់	ការត្រួតពិនិត្យ
E1	បញ្ហានៃកំទេងរាងក្នុងស្នូល និងក្តារបញ្ជា	<ol style="list-style-type: none"> 1. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណជាមួយកុងតាក់បិទ / បើកមួយនាទី បន្ទាប់មកបើកវាម្តងទៀត។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 2។ 2. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណដោយប្រើកុងតាក់បើក/បិទ ហើយដកវាចេញ។ 3. ត្រូវប្រាកដថាខ្សែពានត្រូវបានភ្ជាប់យ៉ាងត្រឹមត្រូវទៅនឹងកុងស្នូល និងក្តារបញ្ជា។ 4. ត្រូវប្រាកដថាលេខកូដ PIN នៅលើឧបករណ៍ភ្ជាប់ខ្សែពានត្រូវតែត្រឹមត្រូវ និងត្រូវបានដោតចូល។ 5. ពិនិត្យមើលថាខ្សែពានត្រូវបានដោតចូល ឬក៏ ឬក៏កំទេងពេលដំឡើង។ <p>ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 6 ។</p> <p>ផ្នែកដែលខូច (ខ្សែ កុងស្នូល ឬក្តារបញ្ជា) ត្រូវតែត្រូវបានជំនួស។ ទាក់ទងផ្នែកជំនួយបច្ចេកទេស។</p>
E4	ការបញ្ជូនស្រទាប់របស់ក្តារបញ្ជាខូច	<ol style="list-style-type: none"> 1. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណជាមួយកុងតាក់បិទ / បើកមួយនាទី បន្ទាប់មកបើកវាម្តងទៀត។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 2។ 2. ក្តារបញ្ជាត្រូវតែជំនួស។ ទាក់ទងផ្នែកជំនួយបច្ចេកទេស។
E5	ការការពារមិនលើសម៉ូទ័រ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណជាមួយកុងតាក់បិទ / បើកមួយនាទី បន្ទាប់មកបើកវាម្តងទៀត។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 2។ 2. ផ្នែកដែលខូច (ម៉ូទ័រ ឬក្តារបញ្ជា) ត្រូវតែជំនួស។ ទាក់ទងផ្នែកជំនួយបច្ចេកទេស។
E7	វ៉ុលលើស ឬវ៉ុលទាប ការការពារបណ្តាញអគ្គិសនីនៃផ្ទះ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណជាមួយកុងតាក់បិទ / បើកមួយនាទី បន្ទាប់មកបើកវាម្តងទៀត។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 2។ 2. សូមប្រាកដថាម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណមិនត្រូវបានដោតចូលទៅក្នុងខ្សែបន្ថែម ឬបន្ទះថាមពលទេ ប៉ុន្តែត្រូវបានដោតដោយផ្ទាល់ទៅក្នុងព្រីងព្រីង។ 3. ពិនិត្យប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈថាវ៉ុលនៅត្រឹមត្រូវរបស់អ្នកស្ថិតនៅទន្លេ៖ 135 VAC និង 279 VAC ។ <p>ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 4 ។</p> <p>ផ្នែកដែលខូច (ក្តារបញ្ជា) ត្រូវតែជំនួស។ ទាក់ទងផ្នែកជំនួយបច្ចេកទេស។</p>
E11	ការឡើងកម្ដៅនៃក្តារបញ្ជា	<ol style="list-style-type: none"> 1. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណជាមួយកុងតាក់បិទ / បើកមួយនាទី បន្ទាប់មកបើកវាម្តងទៀត។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 2។ 2. ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកមិនត្រូវបានដាក់ក្នុងបរិយាកាសដែលក្តៅពេក (ឥនធាន ខាងក្រោយបង្អួចច្រកចូល។ល។)។ ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណត្រូវតែត្រួតពិនិត្យកុះកុងស៊ីតុណ្ហភាព។ 3. ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 3 ។ 3. ផ្នែកដែលខូច (ក្តារបញ្ជា) ត្រូវតែជំនួស។ ទាក់ទងផ្នែកជំនួយបច្ចេកទេស។
E12	បញ្ហាម៉ូទ័របង្វិល	<ol style="list-style-type: none"> 1. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណជាមួយកុងតាក់បិទ / បើកមួយនាទី បន្ទាប់មកបើកវាម្តងទៀត។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 2។ 2. ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកមិនត្រូវបានដាក់ក្នុងបរិយាកាសដែលក្តៅពេក (ឥនធាន ខាងក្រោយបង្អួចច្រកចូល។ល។)។ ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណត្រូវតែត្រួតពិនិត្យកុះកុងស៊ីតុណ្ហភាព។ 3. ភក្តីអាចទៅរួចដែលថាម៉ូទ័រល្អឡើងត្រូវបានប្រើប្រាស់ហួសកម្រិត។ អនុញ្ញាតឱ្យម៉ូទ័របង្វិលត្រជាក់។ 4. ពិនិត្យមើលថាខ្សែពានត្រូវបានភ្ជាប់ដោយសុវត្ថិភាពទៅនឹងក្តារបញ្ជា។ <p>ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្តកើតមាន សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 5 ។</p> <p>ផ្នែកដែលខូច (ម៉ូទ័រល្អឡើង ឬក្តារបញ្ជា) ត្រូវតែត្រូវបានជំនួស។ ទាក់ទងផ្នែកជំនួយបច្ចេកទេស។</p>
E14	បញ្ហាម៉ូទ័របង្វិល	<ol style="list-style-type: none"> 1. ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណជាមួយកុងតាក់បិទ / បើកមួយនាទី បន្ទាប់មកបើកវាម្តងទៀត។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 2។ 2. ពិនិត្យ មើល ដើម្បី ឱ្យ ប្រាកដ ថា ខ្សែ ម៉ូទ័រ ល្អឡើង ត្រូវ បាន ដោត ដោយ សុវត្ថិភាព ទៅ ក្នុងក្តារបញ្ជា។ ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែបន្ត សូមចូលទៅកាន់ជំហានទី 3 ។ 3. ផ្នែកដែលខូច (ម៉ូទ័រល្អឡើង) ត្រូវតែជំនួស។ ទាក់ទងផ្នែកជំនួយបច្ចេកទេស។

تدخرت منتجات من شركة SOYMOD ونشرك على تكتك. سواء كنت مبتدئاً أو رياضياً رفيع المستوى، فإن شركة SOYMOD هي حليفك في الحفاظ على لياقتك البدنية أو تطوير حالتك البدنية. وتسمى فرقنا دائماً إلى تصميم أفضل المنتجات لاستخدامك. ومع ذلك، إذا كان لديك أي تعليقات أو اقتراحات أو أسئلة، فنحن في خدمتك على موقعنا الإلكتروني moc.nolhtaced. سنجد أيضاً نصائح لممارستك ومساعدتك إذا أزم الأمر. نتمنى لكم تدريباً جيداً ونأمل أن يلبى هذا المنتج من شركة SOYMOD توقعاتكم.

تقديم

تتيح ممارسة المشي أو الجري على المشاية تدريبات كاملة للقلب والعضلات، من المبتدئين إلى الرياضيين المتمرسين. فوائد هذه الممارسة هي كالتالي:

- تحسين التنفس ونظام القلب والأوعية الدموية
- الحفاظ على شكلك
- إعادة التأهيل مع التدريبات المعدلة
- خسارة الوزن عن طريق الجمع بينه وبين نظام غذائي ملائم

المواصفات الفنية

- تم تصميم المشاية 005NUR للتشغيل في المنزل لمدة تصل إلى 01 ساعات أسبوعياً. (استخدم فة CH)
- تبدأ المشاية بسرعة 1 كم/ساعة ويمكن أن يصل إلى 61 كم/ساعة للسماح بالمشي والجري.
- المشاية مجهزة بنظام إمالة آلي يمكن أن يصل إلى 01% لتكثيف الجهد وحرق مزيد من السعرات الحرارية. يبلغ عرض سطح الجري 54 سم وطوله 031 سم لسهولة الاستخدام.
- تشتمل وحدة التحكم على 6 وظائف عرض: الوقت والمسافة والسعرات الحرارية والسرعة ونمط السرعة والميل ومعدل ضربات القلب عند اقتنائها بجهاز قياس.
- يوجد 03 برنامجاً تم تخزينها مسبقاً في وحدة التحكم وتنقسم إلى 3 فئات: 01 برامج حرق السعرات الحرارية و 01 برامج «تحمل» و 01 برامج تدريبية.
- المشاية 005NUR متوافقة عبر البلوتوث مع تطبيق detcennoC E soymoD للوصول إلى المزيد من المحتوى وإنشاء الجلسات الخاصة بك وتسجيل التدريبات الخاصة بك وتتبعها.
- يتاح تطبيق detcennoC E soymoD مجاناً على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية.
- المشاية 005NUR متوافقة أيضاً عبر البلوتوث مع التطبيقات الشريكة الأخرى مثل pamonik، لتتنوع التدريبات الخاصة بك والبقاء متحمساً بمرور الوقت.
- يمكن للمشاية 005NUR الاتصال بشبكة واي فاي في مكان ممارستك عبر تطبيق detcennoC E soymoD.
- يسمح لك منفذ BSU الموجود على الجانب الأيمن من حامل الجهاز اللوحي بالحفاظ على شحن هاتفك أو جهازك اللوحي أثناء جلستك.
- يمكن أن يتراوح استهلاك طاقة المشاية من 085 إلى 016 واط، لمستخدم يبلغ وزنه 09 كجم ويجري بمعدل 01 كم/ساعة.
- يبلغ مستوى ضغط الصوت المقاس على مسافة متر واحد من وحدة التحكم وعلى ارتفاع 06.1 متر فوق مستوى سطح الأرض 75 ديسيبل A، عند سرعة قصوى تبلغ 61 كم/ساعة، بدون عداد. مستوى الصوت المنبعث في ظل ظروف عدم التحميل أقل من مستوى الصوت المنبعث مع التشغيل بوجود حمل.

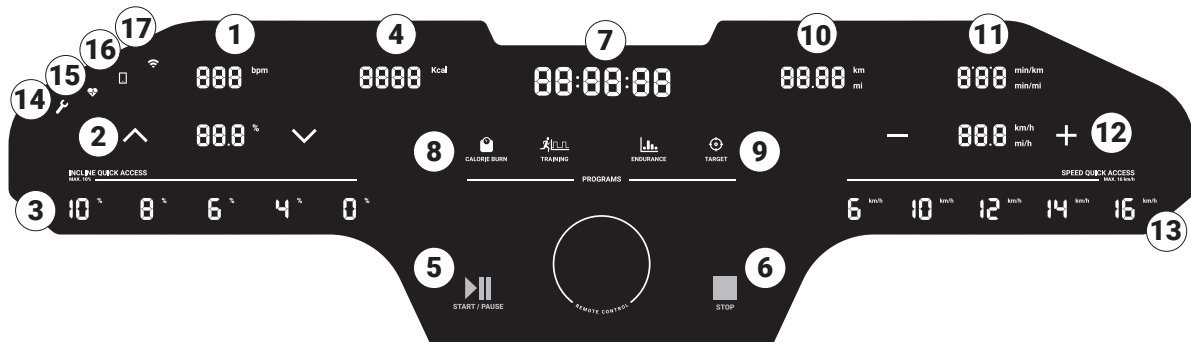
تشغيل وحدة التحكم

تتميز وحدة تحكم المشاية 005NUR التي تعمل باللمس بشاشة DEL بإضاءة خلفية وحامل هاتف ذكي وجهاز لوحي ومنفذ شحن BSU ومستشعرات البلوتوث للاتصال بأجهزة مراقبة معدل ضربات القلب متوافقة وتطبيقات اللياقة البدنية.

يحافظ منفذ BSU الموجود على الجانب الأيمن من حامل الجهاز اللوحي على شحن هاتفك أو جهازك اللوحي أثناء جلستك.

يمكن أن يتراوح استهلاك طاقة المشاية من 085 إلى 016 واط، لمستخدم يبلغ وزنه 09 كجم ويجري بمعدل 01 كم/ساعة.

يبلغ مستوى ضغط الصوت المقاس على مسافة متر واحد من وحدة التحكم وعلى ارتفاع 06.1 متر فوق مستوى سطح الأرض 75 ديسيبل A، عند سرعة قصوى تبلغ 61 كم/ساعة، بدون عداد. مستوى الصوت المنبعث في ظل ظروف عدم التحميل أقل من مستوى الصوت المنبعث مع التشغيل بوجود حمل.



- 1 عرض معدل ضربات القلب عند توصيل مستشعر بوحدة التحكم عبر البلوتوث
- 2 إمالة، تعديل بزيادات 5.0%
- 3 اختصارات الإمالة
- 4 القيمة التقديرية للسعرات الحرارية المحترقة
- 5 البدء/الإيقاف المؤقت esuap/trast
- 6 إيقاف
- 7 مدة الجلسة الحالية أو المتبقية
- 8 البرامج حسب الهدف: حرق السعرات الحرارية، التدريب، التحمل
- 9 وضع الهدف: الزمن، المنافسة

- 10 مسافة
- 11 السرعة
- 12 السرعة قابلة للتعديل بزيادات قدرها 1.0 كم/ساعة و 5.0 كم/ساعة بضغط طويلة.
- 13 اختصارات السرعة
- 14 صياغة المشاية
- 15 تم رصد مستشعر ضربات القلب
- 16 تم رصد تطبيق الممارسة
- 17 المشاية متصلة بشبكة واي فاي

وضع البداية

1. وصل سلك الطاقة.
2. أدر المفتاح الموجود بجوار سلك الطاقة إلى |.
3. ضع نفسك على مساند التمرين في المشاية.
4. اربط مشبك مفتاح الأمان بملابسك.
5. أدخل مفتاح الأمان في فتحة مفتاح الأمان في وحدة التحكم.
6. سيتم تشغيل شاشتك وستظهر النطق OG.
7. المشاية الخاصة بك جاهزة للاستخدام!

بدء التشغيل السريع

يسمح لك وضع البدء السريع بممارسة التمارين الرياضية دون إتباع برنامج معين، من خلال التحكم في السرعة والمسافة بنفسك. اضغط على وسيبدأ التمرين تلقائياً عند 1 كم / ساعة و 0% ميل.

البرامج

تشتمل المشاية 005NUR على 03 برنامجاً مضموناً مسبقاً مع تبديل السرعة والاحتدار. يمكن العثور على ملفات تعريف البرنامج التفصيلية في بداية هذا الدليل.

01 برامج «حرق السعرات الحرارية» لفقدان الدهون أثناء أو بعد التمرين

01 برامج «تدريب» لتحسين قوتك الهوائية، وتطوير قدرتك على أن تكون أقوى لفترة أطول.

01 برامج «تحمل» للعمل على قدرتك الهوائية وتحسين قدرتك على التحمل الأساسية

تتقسم البرامج إلى عدة أجزاء. يحتوي كل قطاع على إعداد مناسب للوقت والسرعة والميل. يرجى ملاحظة أن قطاعين متتاليين قد يكون لهما نفس الإعدادات. يمكنك ضبط السرعة والميل في أي وقت سواء قبل بدء البرنامج أو أثناء الجلسة.

تحتوي كل مشاية أيضاً على وضع الهدف TEGRAT الذي يسمح لك بتعيين الوقت EMIT أو المسافة ECNATSID لجلستك. في هذه الحالة، تختار السرعة والميل للوصول إلى هدفك.

اختيار البرنامج

يمكنك اختيار برنامج واحد فقط عند توقف المشاية، على الشاشة الرئيسية كلمة العنق «OG». اختر برنامجك عن طريق الضغط على الزر  المناسب. تعرض الشاشات رقم البرنامج وإجمالي وقت البرنامج وأقصى سرعة وأقصى ميل لهذا البرنامج. اضغط على الزر نفسه بشكل متكرر للتصفح عبر أرقام البرامج والمعنور على الرقم الذي تريده.


يضبط الزر التحكم في السرعة LORTNOC DEEPS السرعة القصوى للبرنامج المحدد ويضبط الزر التحكم في الميل LORTNOC EPOLS أقصى ميل للبرنامج المحدد. سيتم تطبيق هذه البيانات الجديدة تناسبياً على البرنامج بالكامل.

اضغط على الزر  لتشغيل البرنامج للخروج من قائمة البرنامج والعودة إلى الشاشة الرئيسية، اضغط على زر .

في نهاية كل برنامج، توفر لك المشاية دقيقتين من وقت الاستشفاء ثم يتم إيقافها تلقائياً عند اكتمال الجلسة.

وضع الهدف:



يتيح لك الزر  تحديد هدف زمني أو مسافة. استخدم الزرين + و - لعرض القيمة التي سيتم الوصول إليها ثم  لبدء الجلسة. اضبط السرعة والميل يدوياً. تتوقف المشاية عند انتهاء الجلسة، بعد دقيقتين من الاستشفاء.

التوافق مع تطبيق DETCENNOC-E SOYMOD

لديك خيار توصيل المشاية الخاصة بك عن طريق بلوتوث بتطبيق DETCENNOC E soymOD وبالتطبيقات الشريكة المتوفرة على أجهزة التابلت والهواتف الذكية. تم إجراء اتصال بلوتوث بين المشاية والهاتف من التطبيق. يتيح لك التطبيقات المتوافقة تنويع جلساتك والبقاء متحفزاً بمرور الوقت، وفقاً لأهدافك. بفضل المزامنة التلقائية، يتم تسجيل جلساتك ومشاركتها.

يضمن الزر  عند توصيل وحدة التحكم بتطبيق تدريبي.

المشاية القابلة للاتصال عبر شبكة واي فاي

يمكن توصيل المشاية 005NUR بشبكة واي فاي في مكان التدريب الخاص بك بفضل تطبيق DETCENNOC E soymOD. يمكن تنشيط هذه الميزة أو تعطيلها في أي وقت من التطبيق. يضمن الزر  عند توصيل المشاية.

يتيح لك توصيل المشاية 005NUR بشبكة واي فاي تلقى تحديثات المنتج تلقائياً وكذلك حفظ جميع جلساتك في تطبيق DETCENNOC E soymOD دون الحاجة إلى توصيل التطبيق لكل جلسة.

معدل ضربات القلب

تم تجهيز المشاية 005NUR بجهاز استقبال بلوتوث متوافق مع أي سير مراقبة معدل ضربات القلب بلوتوث غير مشفر. لمعرفة منتجات ديكاتلون المتوافقة، تفضل زيارة صفحة الدعم الخاصة بنا. يتم اكتشاف المستشعر تلقائياً بواسطة المشاية ويتم عرض معدل ضربات القلب، بعد النبضات في الدقيقة، على شاشة وحدة التحكم. يعتبر هذا الإجراء بمثابة مؤشر ولا يعد بأي حال ضماناً طلياً. يرجى استشارة أخصائي الرعاية الصحية أو أخصائي اللياقة البدنية للحصول على مشورة مخصصة بناءً على أهدافك.

يضمن الزر  عند توصيل وحدة التحكم بمستشعر ضربات القلب.

التحكم عن بعد







تم تجهيز المشاية 005NUR بجهاز تحكم عن بعد يتيح لك ضبط سرعة المشاية وميلها أثناء جلستك. للتدريب بأمان، يجب أن يظل جهاز التحكم عن بعد مغنطاً في وحدة التحكم أو في يد الشخص الذي يستخدم المشاية بشكل حصري.

يجب إبقاء جهاز التحكم عن بعد بعيداً عن متناول الأطفال في جميع الأوقات، سواء كانت المشاية قيد التشغيل أو الإيقاف.

دائرة الضوء حول جهاز التحكم عن بعد مضاءة عند توصيل جهاز التحكم عن بعد بوحدة التحكم (بلوتوث) وإيقافه عند عدم توصيل جهاز التحكم عن بعد بوحدة التحكم.

لإقران جهاز التحكم عن بعد بوحدة التحكم، اضغط على زر + و- بجهاز التحكم عن بعد في وقت واحد لضغط ثوان. تشير إشارة تنبيه وإضاءة الدائرة إلى أن جهاز التحكم عن بعد متصل بوحدة التحكم وجاهز للاستخدام.

تهينة المستخدم

1. عند إزالة مفتاح الأمان، اضغط على زر  + في آن واحد لمدة 3 ثوان.
2. تظهر شاشة الصوت DNUOS ويمكنك ضبط مستوى صوت التنبيهات باستخدام الزرين + و-.
3. اضغط على  للانتقال إلى الشاشة التالية
4. تظهر شاشة الوحدة TINU ويمكنك تحديد كم  أو ميل  باستخدام الزرين + و-.
5. اضغط على  للانتقال إلى الشاشة التالية
6. تعرض شاشة الوقت EMIT إجمالي الوقت الذي استخدم فيه المشاية
7. اضغط على  للانتقال إلى الشاشة التالية
8. تعرض شاشة المسافة TSID إجمالي المسافة التي قطعتها على المشاية*
9. في أي وقت للخروج من القائمة، اضغط على 

صيانة المشاية الخاصة بك

تعد الصيانة الدورية للمشاية أمراً ضرورياً لضمان الأداء الأمثل والعمر الطويل. يرجى قراءة واتباع التعليمات أدناه. قد يؤدي عدم صيانة المشاية وفقاً لتوجيهات إلى التآكل المفرط في المشاية والتلف الدائم. لجميع أعمال الصيانة، أفضل جميع مصادر الطاقة قبل صيانة المشاية. إذا كنت لديك أي أسئلة، فاقصل بمتجر ديكاتلون المحلي أو قم بزيارة moc.nolhtaced

عقب كل استعمال

افصل سلك الطاقة. افحص جميع الأجزاء الخارجية بالمشاية وأحكم ربطها بشكل صحيح. يجب استبدال المكونات البالية أو التالفة على الفور أو يجب إخراج المشاية من الخدمة حتى يتم الإصلاح. يجب استخدام المكونات المعتمدة أو التي يوفرها الوكيل فقط لصيانة المشاية وإصلاحها.

تنظيف المشاية الخاصة بك

- يمكن أن يتسبب الغبار والعرق في إتلاف المشاية بسرعة. يوصى بلبلاء اهتمام كبير لتنظيف المشاية بعد كل استخدام.
- أوقف المشاية وافصلها عن التيار الكهربائي.
- ضع كمية صغيرة من المنظف المعتدل لجميع الأغراض على قطعة قماش قطنية 001% وقم بإزالة الغبار والبقع من الدرابزين والقوائم ومساند القدم والإطار وغطاء المحرك.
- لا تستخدم أي منظف تحت سير السباق.
- ضع كمية صغيرة من منظف معتدل متعدد الأغراض على قطعة قماش قطنية 001% وامسح وحدة التحكم والشاشات. لا تترش المنظف على المشاية مباشرة ولا تستخدم منظفات أساسها الأحماض أو الأمونيا.
- تأكد أن المشاية في المنتصف وقم بتدورها بشكل صحيح. إذا كان الأمر كذلك، فلا تقم بإجراء أي تعديلات. إذا تطلب الأمر تعديلاً، فارجع إلى الوصف أدناه.

ظهور مؤشر الخدمة

كل 002 كم (521 ميلاً) تعرض المشاية الزر  ، لذا من الضروري إجراء صيانة للمشاية الخاصة بك: تشحيم وإحكام ربط البراغي... اجتث عن جميع نصائح الصيانة الخاصة بنا على موقعنا.

لإزالة الزر  ، مع إدخال مفتاح الأمان، اضغط على POTS + في وقت واحد لمدة 5 ثوان.

مساعد ضبط شد السير

المشاية الخاصة بك مزودة ببرنامج ضبط شد السير. يعرض هذا البرنامج قيمة على الشاشة يمكنك تغييرها عن طريق تدوير براغي ضبط شد السير للداخل والخارج.

للوصول إلى وضع المساعدة، قم بتنفيذ الخطوات التالية:


- أزل مفتاح الأمان
- اضغط مع الاستمرار على زر ESUAP/TRATS و POTS في آن واحد لمدة 3 ثوان.
- ستخبرك صافرة مزدوجة بأنك دخلت في وضع الإعداد.
- يجب تشغيل المشاية بدون وجود مستخدم عليها. لبدء جهاز المشي في الوضع المساعد، اضغط على  في هذا الوضع، ثم أدخل مفتاح الأمان.
- ستعمل المشاية الآن، بالوصول إلى 5 كم / ساعة.



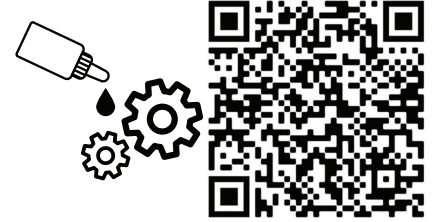
- يجب أن تكون القيمة التي يجب الوصول إليها من أجل الضبط الأمثل، بدون وجود مستخدم على مضمار السباق وعندما تكون السرعة 5 كم/ساعة، بين 63,1 و 84,1 بوصة (بارد).
- إليك كيفية تعديل هذه القيمة



- إذا كانت القيمة التي تظهر على الشاشة أقل، فيجب عليك إحكام شريط الشوط. لذلك يجب عليك إحكام ربط برغي البكرة، بنفس الطريقة على كل جانب، وفي اتجاه عقارب الساعة.
- إذا كانت القيمة أعلى، يجب عليك تخفيف ربط شريط الشوط. لذلك يجب فك البرغيين الخلفيين، بنفس الطريقة على كل جانب، وفي عكس اتجاه عقارب الساعة.

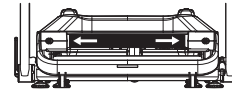
للخروج من وضع المساعدة في أي وقت، اضغط على الزر .

يُوصى بتشخيص السجادة للحد من الاحتكاك بين سير الجري واللوح. التشخيص ليس ضروريًا إذا كانت هناك آثار سيليكون على الجزء الداخلي من سير الجري أو على اللوح (سطح مبلل وزيتي قليلاً).
أوقف المشاية وافصلها عن التيار الكهربائي.
ارفع حواف المشاية وقم بتغطية الجزء الداخلي من المشاية بكمية 01-5 مل من السيليكون*.
أعد توصيل المشاية.
قم بتشغيل المشاية بسرعة 4 كم/ساعة (5.2 ميل في الساعة) لمدة 01-02 ثانية.
سيرك جاهز للاستخدام!
* كن حذراً، ففائض السيليكون يمكن أن يؤثر على الأداء السليم للمشاية (خطر الانزلاق). لشراء مادة تشخيص، اتصل بمتجر ديكتلون المحلي أو قم بزيارة moc.nolhtaced.www



توسيط سير الجري

• سير الجري خارج المركز
ابحث عن المؤشرات الملونة الموجودة على الجزء الخلفي من المشاية. إذا رأيت اللون الأحمر، فيجب إعادة مركزه السير. سيساعد ذلك في الحفاظ على سير الجري بالمشاية ويمنع التوقفات غير المتوقعة.
قم بتشغيل المشاية الخاصة بك بسرعة 5.2 ميل في الساعة (4 كم/ساعة) والوقوف في الجزء الخلفي من الماكينة.
• السير يتزحزح نحو اليسار
أدر برغي الضبط الأيسر في اتجاه عقارب الساعة نصف دورة.
• السير يتزحزح نحو اليمين
أدر برغي الضبط الأيمن في اتجاه عقارب الساعة نصف دورة.
اترك السير يعمل لمدة دقيقة إلى دقيقتين وكرر إذا لزم الأمر. احرص على عدم المبالغة في شد السير.
• يتم قتل سير الجري أثناء الجري
سير الجري هو جزء قابل للتآكل سوف يضعف بمرور الوقت. أعد إحصائه بمجرد أن يبدأ في الانزلاق (شعور زلق، اهتزازات في السرعة). أدر برغي الضبط بمقدار نصف دوره في اتجاه عقارب الساعة. إذا لزم الأمر أعد عملية التشغيل ولكن تأكد أن سير المشاية غير مشدود بشكل زائد. يتم شد السير بشكل صحيح إذا كان بإمكانك رفع الحواف بمقدار 2 إلى 3 سم على كل جانب.



تشخيص العيوب

لا يتم تشغيل المشاية أو إيقافها أثناء الاستخدام:
تحقق للتأكد من توصيل سلك الطاقة بمقياس حادطي يعمل (للتحقق من عمل المقياس الحادطي، قم بتوصيل مصباح أو جهاز كهربائي آخر للتحقق). تأكد من توصيل سلك الطاقة بشكل صحيح بالجزء الخلفي من جهاز المشي. تحقق من المفاتيح الموجودة بجهاز المشي بالقرب من سلك الطاقة للتأكد من أنه في الوضع |. تحقق من قاطع الدائرة الكهربائية.

المشاية تصدر ضوضاء:

- ضوضاء احتكاكية: تحقق للتأكد أن سير الجري في المنتصف بشكل صحيح (لا ينبغي أن يحكك السير على الجانبين).
- ضوضاء صرير: افحص جميع الأجزاء الخارجية بالمشاية وأحكم ربطها إذا لزم الأمر.
- ومع ذلك، ترتبط بعض الضوضاء بالاستخدام. قد تكون ناجمة عن احتكاك حذائك بسير الجري أو بسبب الإحكام الحراري لسير الجري على البركات.
إذا انطلق قاطع الدائرة الكهربائية في منزلي أثناء استخدام المشاية الخاصة بي:
- تأكد من توصيل سلك الطاقة بالمقياس الحادطي وعدم توصيله عبر سلك طاقة أو سلك تمديد. تأكد من توصيل المشاية فقط بقاطع دائرة كهربائية بقدرة 61 أمبير.

خطأ في الكود

خطأ في الكود	توضيحات	عمليات الفحص
1E	مشكلة في الاتصال بين وحدة التحكم ولوحة التحكم	1. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة، ثم تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 2. 2. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف وافصلها. 3. تأكد من توصيل كابل وحدة التحكم بشكل صحيح بوحدة التحكم ولوحة التحكم. 4. تأكد من عدم ثني أو كسر الدبابيس الموجودة على موصلات كابل وحدة التحكم. 5. تأكد من عدم تلف كابل وحدة التحكم أو سطحه أو قطعته أثناء التثبيت. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 6. 6. يجب استبدال الجزء التالف (الكابل أو وحدة التحكم أو لوحة التحكم). الاتصال بالدعم الفني.
4E	مرحل أمان لوحة التحكم تالف	1. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة، ثم تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 2. 2. لوحة التحكم تحتاج إلى الاستبدال. الاتصال بالدعم الفني.
5E	حماية المحرك من التيار الزائد	1. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة، ثم تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 2. 2. يجب استبدال الجزء التالف (المحرك أو لوحة التحكم). الاتصال بالدعم الفني.
7E	الجهد الزائد أو نقص الجهد حماية الشبكة الكهربائية للمنزل	1. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة، ثم تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 2. 2. تأكد من عدم توصيل المشاية بسلك تمديد أو سلك طاقة، ولكن يتم توصيله مباشرة بمنفذ أرضي. 3. قم بالتحقق بشكل احترافي من أن الجهد في المنفذ الخاص بك يتراوح بين 531 فولت تيار متردد و 972 فولت تيار متردد. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 4 4. يجب استبدال الجزء التالف (لوحة التحكم). اتصل بالدعم الفني.
11E	ارتفاع درجة حرارة لوحة التحكم	1. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة، ثم تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 2. 2. تأكد من عدم وضع المشاية في بيئة شديدة الحرارة (الشرفة، خلف نافذة كبيرة، وغيره). يجب أن تنخفض درجة حرارة المشاية. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 3 3. يجب استبدال الجزء التالف (لوحة التحكم). الاتصال بالدعم الفني.
21E	مشكلة محرك الإمالة	1. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة، ثم تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 2. 2. تأكد من عدم وضع المشاية في بيئة شديدة الحرارة (الشرفة، خلف نافذة كبيرة، وغيره). يجب أن تنخفض درجة حرارة المشاية. 3. من الممكن أيضاً أن يكون محرك الإمالة قد تم الإفراط في استخدامه. قم بترك محرك الإمالة يبرد. 4. تأكد من توصيل كبلات محرك الإمالة بإحكام بلوحة التحكم. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 5. 5. يجب استبدال الجزء التالف (محرك الإمالة أو لوحة التحكم). الاتصال بالدعم الفني
41E	مشكلة محرك الإمالة	1. قم بإيقاف تشغيل المشاية باستخدام مفتاح التشغيل/الإيقاف لمدة دقيقة واحدة، ثم تشغيلها مرة أخرى. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 2. 2. قم بالتحقق ما إذا كانت كبلات محرك الإمالة قد تم توصيلها بإحكام بلوحة التحكم. إذا استمرت المشكلة، انتقل إلى الخطوة 3. 3. يجب استبدال الجزء التالف (محرك الإمالة). الاتصال بالدعم الفني.

AFTER-SALES SERVICES / SAV

Servicio posventa - Kundendienst - Servizi post-vendita - After-sales diensten - Serviços pós-venda - Obsługa posprzedażna - Vevőszolgálat - Servicii post-vanzare - Popredajné služby - Zárucni a pozaručni servis - Eftermarknadsservice - Postprodajni servis - Poprodajne storitve - Satış Sonrası Servis - Aptarmavimas po pardavimo - Servis nakon prodaje - Përcardošanas pakalpojumi - Müügiärgne teenindus - Υπηρεσίες εξυπηρέτησης μετά την πώληση - Следпродажно обслужване - Сатудан кейингі қызметтер - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dìch vù hâu mại - Layanan Purna jual - 售后服务 - アフターセールサービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - AS 서비스 - সেলফসেবারা সেবার সেবা - خدمات ما بعد البيع

UK Do you need assistance? Find us at www.support.decathlon.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.support.decathlon.com (coût d'une connexion internet) .	ESPAÑA ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web https://support.decathlon.es/servicios-posventa-decathlon (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 +34 91 623 31 22 para ayudarle 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 https://support.decathlon.it/ per aprire un dossier di assistenza post vendita.	BELGIQUE Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.support.decathlon.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.support.decathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	PORTUGAL Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.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://support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.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 LANDE Hulp nodig? Raadpleeg de website www.support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.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.support.decathlon.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți conecta 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.support.decathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi 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.support.decathlon.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.support.decathlon.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.support.decathlon.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.support.decathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

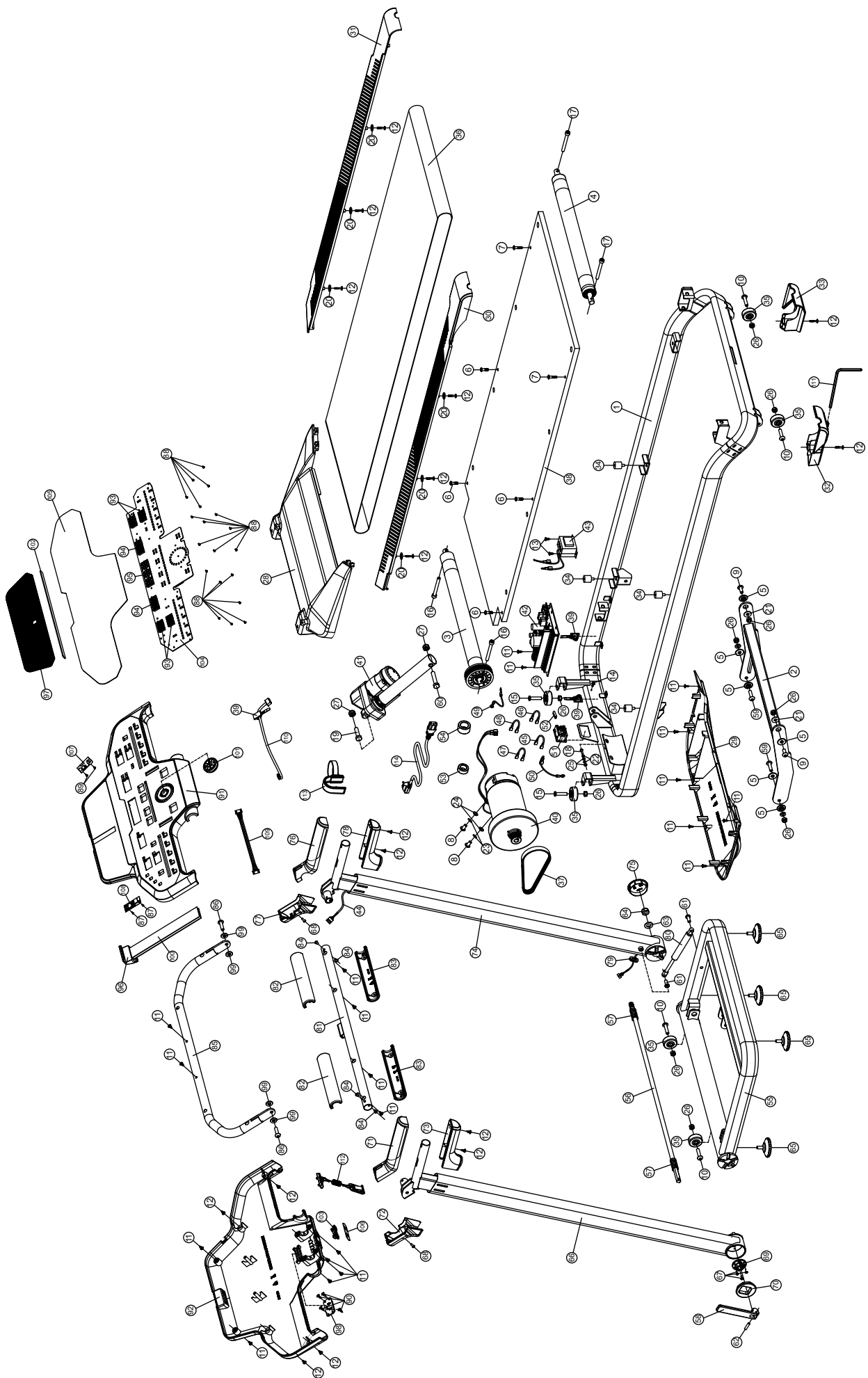
SL - DRUGE DRŽAVE DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran www.support.decathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.support.decathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οπουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mı ihtiyacınız var? www.support.decathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.support.decathlon.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.support.decathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.
ID - NEGARA LAIN Perlu bantuan? Kunjungi lah situs internet kami www.support.decathlon.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？ 请登陆 http://support.decathlon.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处咨询。	JA - その他の国 ヘルプが必要ですか？ サイト www.support.decathlon.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://support.decathlon.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處諮詢。	TH - ประเทศอื่น ๆ ต้องการรับความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.support.decathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.support.decathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.	KM - [ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត] សូមរកយើងនៅគេហទំព័រ www.support.decathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់រោងចក្រដែលលក់ទំនិញរបស់យើងដើម្បីយល់ព័ន្ធនឹងព័ត៌មាន។	AR - دول أخرى هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل على www.support.decathlon.com عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة الاتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

WWW.SUPPORT.DECATHLON.COM



RUN500爆炸图



EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY
Product name:	RUN500
Product function:	Treadmill
Model:	8542707
Type:	2711064
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	2023-05
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN

IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Nome del prodotto:	RUN500
Funzione del prodotto:	Tapis roulant
Modello:	8542707
Tipo:	2711064
Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Data (giorno/mese/anno):	2023-05
Direttore della marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

HU	EK-MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT
A termék neve:	RUN500
A termék rendeltetése:	Futópád
Modell:	8542707
Típus:	2711064
A termék megfelel a következő európai irányelvek és szabványok összes vonatkozó követelményének:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Dátum (nap/hónap/év):	2023-05
A Domyos márkáigazgatója:	Caroline LANIGAN

SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVERENSSTÄMMELSE
Produktnamn:	RUN500
Produktfunktion:	Löpband
Modell:	8542707
Typ:	2711064
Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/månad/år):	2023-05
Varumärkschef för Domyos:	Caroline LANIGAN

LT	EB ATITIKTIES DEKLARACIJA
Produkto pavadinimas:	RUN500
Produkto funkcija:	Bėgimo takelis
Modelis:	8542707
Tipas:	2711064
Šis produktas atitinka visus aktualius šiuo Europos direktyvų ir standartų reikalavimus:	2006/42/CE 2014/35/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
Išleista (vieta):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Data (diena / mėnuo / metai):	2023-05
„Domyos» prekės ženklą vadovė:	Caroline LANIGAN

FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE
Nom du produit :	RUN500
Fonction du produit :	tapis
Modèle :	8542707
Type :	2711064
Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	2006/42/CE 2014/35/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) :	MARCOQ-EN-BAROEUL
Date (jour/mois/année) :	2023-05
Directeur de la marque Domyos :	Caroline LANIGAN

NL	CONFORMITEITS-VERKLARING EG
Productnaam:	RUN500
Functie van het product:	Loopband
Model:	8542707
Type:	2711064
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	2023-05
Directeur van het merk Domyos:	Caroline LANIGAN

RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Numele produsului:	RUN500
Funcția produsului:	Bandă de alergare
Model:	8542707
Tip:	2711064
Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	2006/42/CE 2014/35/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
Emisă la (localitate):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Data (zi/lună/an):	2023-05
Directorul mărcii Domyos:	Caroline LANIGAN

HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Naziv proizvoda:	RUN500
Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8542707
Vrsta:	2711064
Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standarda:	2006/42/CE 2014/35/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 (mjesto):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mjesec/godina):	2023-05
Menadžer robne marke Domyos:	Caroline LANIGAN

SR	EC - IZJAVA O ULAGLAŠENOSTI
Naziv proizvoda:	RUN500
Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8542707
Vrsta:	2711064
Ovaj proizvod je uskladen sa svim odgovarajućim zahtjevima sljedećih Evropskih direktiva i standarda:	2006/42/CE 2014/35/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
Izdato u (mesto):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mesec/godina):	2023-05
DOMYOS brend menadžer:	Caroline LANIGAN

ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE
Nombre del producto:	RUN500
Función del producto:	Cinta de correr
Modelo:	8542707
Tipo:	2711064
Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeas:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Fecha (día/mes/año):	2023-05
Director de la marca Domyos:	Caroline LANIGAN

PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE
Nome do produto:	RUN500
Função do produto:	Passadeira
Modelo:	8542707
Tipo:	2711064
Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Data (dia/mês/ano):	2023-05
Gestor de marca Domyos:	Caroline LANIGAN

SK	VYHLÁSENIE O ZHODE
Názov produktu:	RUN500
Funkcia produktu:	Bežecký pás
Model:	8542707
Typ:	2711064
Tento produkt spĺňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	2023-05
Vedúci pracovník značky Domyos:	Caroline LANIGAN

SL	IZJAVA O SKLADNOSTI (ES)
Ime izdelka:	RUN500
Funkcija izdelka:	Tekalna steza
Model:	8542707
Tip:	2711064
Izdelek je skladen z vsemi ustreznimi zahtevami sljedećih evropskih direktiv in standardov:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mesec/leto):	2023-05
Vodja blagovne znamke Domyos:	Caroline LANIGAN

LV	EK ATBILSTĪBAS DEKLARĀCIJA
Produkta nosaukums:	RUN500
Produkta funkcija:	Skrejceļš
Modelis:	8542707
Tip:	2711064
Šis produkts atbilst visām attiecīgajām Eiropas direktīvu un standartu prasībām:	2006/42/CE 2014/35/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
Izdošanas vieta:	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datums (diena/mēnesis/gads):	2023-05
DOMYOS zīmola vadītājs:	Caroline LANIGAN

DE	EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG
Produktname:	RUN500
Produktfunktion:	Laufband
Modell:	8542707
Typ:	2711064
Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datum (Tag/Monat/Jahr):	2023-05
DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN

PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI
Nazwa produktu:	RUN500
Funkcja produktu:	Bieżnia
Model:	8542707
Typ:	2711064
Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	2006/42/CE 2014/35/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 (miejsceowość):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Data (dzień/miesiąc/rok):	2023-05
Dyrektor marki Domyos:	Caroline LANIGAN

CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ
Název výrobku:	RUN500
Funkce výrobku:	Běžecský pás
Model:	8542707
Typ:	2711064
Výrobek je v souladu se všemi příslušnými požadavky následujících evropských směrnic a norem:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Datum (den/měsíc/rok):	2023-05
Manažer značky Domyos:	Caroline LANIGAN

TR	AT UYGUNLUK BEYANI
Ürün adı:	RUN500
Ürün fonksiyonu:	Koşu bandı
Model:	8542707
Tip:	2711064
Bu ürün, aşağıdaki Avrupa yönetmelik-leri ve standartlarının uygun düzen tüm gereklilikleri ile uyumludur:	2006/42/CE 2014/35/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
Yayımlandığı (yer):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Tarih (gün/ay/yıl):	2023-05
DOMYOS marka müdürü:	Caroline LANIGAN

ET	EL VASTAVUSDEKLARATSIOON
Toote nimetus:	RUN500
Toote eesmärk:	Jooksulint
Mudel:	8542707
Tüüp:	2711064
See toode vastab kõikidele järgmistele Euroopa direktiivide ja standarditega kooskõllas olevatele nõuetele:	2006/42/CE 2014/35/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
Välja antud (koht):	MARCOQ-EN-BAROEUL
Kuupäev (päev/kuu/aasta):	2023-05
DOMYOS brändi juhataja:	Caroline LANIGAN

EL	ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ CE
Όνομασία προϊόντος:	RUN500
Λειτουργία προϊόντος:	Διάδρομος
Μοντέλο:	8542707
Τύπος:	2711064
Το προϊόν αυτό πληροί το σύνολο των σχετικών απαιτήσεων των παρακάτω ευρωπαϊκών οδηγιών και προτύπων:	2006/42/CE 2014/35/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
Συντάχθηκε στην (τόπος):	MARCQ-EN-BAROEUL
Ημερομηνία (ημέρα/μήνας/έτος):	2023-05
Διευθυντής του εμπορικού σήματος DOMYOS:	Caroline LANIGAN

UK	ΔΕΚΛΑΡΑΪΑ ВΔΠΟΒΔНΟСТІ ЄС
Назва виробу:	RUN500
Призначення виробу:	Бігова доріжка
Модель:	8542707
Тип:	2711064
Цей виріб відповідає всім відповідним вимогам наступних європейських директив і стандартів:	2006/42/CE 2014/35/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
Випущено в (місце):	MARCQ-EN-BAROEUL
Дата (день/місяць/рік):	2023-05
Відповідальний за формування бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN

JA	EC適合宣言書
製品名:	RUN500
製品の機能:	トレッドミル
型:	8542707
種類:	2711064
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 2014/35/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:	MARCQ-EN-BAROEUL
発効日 (日/付/都市):	2023-05
DOMYOS ブランドマネージャー:	Caroline LANIGAN

KM	សេចក្តីប្រកាសស្តីពីសុពលភាពរបស់ EC
ឈ្មោះផលិតផល#	RUN500
មុខងារផលិតផល#	ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រណាម
គំរូ#	8542707
ប្រភេទ#	2711064
ផលិតផលនេះអនុលោមទៅតាមតម្រូវការដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអនុសេចក្តីណែនាំនិងស្តង់ដារអន្តរជាតិ#	2006/42/CE 2014/35/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)#	MARCQ-EN-BAROEUL
កាលបរិច្ឆេទ (ថ្ងៃ / ខែ / ឆ្នាំ)#	2023-05
អ្នកគ្រប់គ្រងម៉ាក DOMYOS#	Caroline LANIGAN

BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ НА ЕО
Наименование на продукта:	RUN500
Функция на продукта:	Бягаща пътека
Модел:	8542707
Вид:	2711064
Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти извънни по-долу:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCQ-EN-BAROEUL
Дата (ден/месец/година):	2023-05
Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN

VI	TUYÊN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Tên sản phẩm:	RUN500
Chức năng sản phẩm:	Máy chạy bộ
Mô-đen:	8542707
Loại:	2711064
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 2014/35/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):	MARCQ-EN-BAROEUL
Ngày (Ngày/tháng/năm):	2023-05
Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ZT	EC規範遵從聲明
產品名稱:	RUN500
產品功能:	跑步機
型號:	8542708
類別:	2711064
此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCQ-EN-BAROEUL
日期(日/月/年):	2023-05
DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN

بيان مطابقة المنتج للاتحاد الأوروبي	AR
RUN500	اسم المنتج:
جهاز المشاية الكهربائية	وظيفة الجهاز:
8542707	الموديل:
2711064	النوع:
2006/42/CE 2014/35/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	يتوافق هذا المنتج مع كافة المتطلبات ذات الصلة والخاصة بالتوجيهات والمعايير القياسية الأوروبية التالية:
MARCQ-EN-BAROEUL	مصدر في (مكان):
2023-05	التاريخ (يوم/شهر/سنة):
Caroline LANIGAN	مدير علامة التجارية: SOYMOD

KK	ЕК СӘЙКЕСТІК ДЕКЛАРАЦІЯСЫ
Өнім атауы:	RUN500
Өнім қызметі:	Жүгіру жолағы
Үлгісі:	8542707
Түрі:	2711064
Бұл өнім келесі Еуропа директиваларының және стандарттарының тиісті талаптарына сай:	2006/42/CE 2014/35/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
Берілді (орыны):	MARCQ-EN-BAROEUL
Күнн (күн/айы/жылы):	2023-05
DOMYOS бренд менеджері:	Caroline LANIGAN

ID	PERNYATAAN KESE-SUAIAN CE
Nama produk:	RUN500
Fungsi produk:	Treadmill
Model:	8542707
Jenis:	2711064
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCQ-EN-BAROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	2023-05
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN

TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
ชื่อผลิตภัณฑ์:	RUN500
ฟังก์ชันการทำงาน:	ลู่วิ่งไฟฟ้า
รุ่น:	8542707
ประเภท:	2711064
ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCQ-EN-BAROEUL
วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	2023-05
ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN

RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ CE
Название изделия:	RUN500
Назначение изделия:	Беговая дорожка
Модель:	8542707
Тип:	2711064
Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующих европейских директив и норм:	2006/42/CE 2014/35/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:	MARCQ-EN-BAROEUL
Дата (день/месяц/год):	2023-05
Директор по бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ZH	EC符合性声明
产品名称:	RUN500
产品功能:	跑步机
型号:	8542708
类型:	2711064
本产品符合以下欧盟指令及标准:	2006/42/CE 2014/35/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:	MARCQ-EN-BAROEUL
日期(日/月/年):	2023-05
DOMYOS品牌经理:	Caroline LANIGAN

KO	EC 준수성 성명
제품명:	RUN500
제품 기능:	러닝머신
모델:	8542707
유형:	2711064
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준의 모든 관련 요구사항을 준수하고 있습니다:	2006/42/CE 2014/35/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):	MARCQ-EN-BAROEUL
일자(연/월/일):	2023-05
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN

RUN500

Keep these instructions

Conservez ces instructions

Se deben conservar estas instrucciones originales

Bitte die Originalbetriebsanleitung aufbewahren

Istruzioni originali da conservare

Originele te bewaren handleiding

Guarde estas instruções

Zachować oryginalną instrukcję

Őrizzze meg ezeket az utasításokat

Pástrajžte aceste instrucțiuni

Tieto pokyny si uchovajte

Tyto informace si uschovejte

Spara den ursprungliga bruksanvisningen

Sačuvajte ove upute

Shranite originalna navodila

Bu talimatları saklayın

Išsaugokite originalią instrukciją

Čuvati originalno uputstvo

Saglabājiet šo instrukciju

Hoidke alles need juhised

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

Зпазете тези инструкции

Бул нускаларды сактаңыз

Сохраните это оригинальное руководство

Слід зберегти оригінал інструкції

Bảo quản kỹ hướng dẫn sử dụng bản gốc

Simpanlah petunjuk ini

妥善保管这些指导说明

保管すべきユーザーマニュアル原本

請留存這些說明書

คำแนะนำเดิมเพื่อการรักษา

설명서 원본을 잘 보관하십시오

កំណត់សម្គាល់ដើម ដែលត្រូវរក្សាទុក

احتفظ بهذه التعليمات

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado en China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Razots Kīnā - Toodetud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين

简体中文 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名: 跑步机 - 上海莘威运动用品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 中国(上海)自由贸易试验区浦东大道2238号 7层805室. 邮编:200135 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准: - GB 17498.1-2008 - GB 17498.6-2008 - 等级: 合格品 - 中国制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明: 合格 - 主要材料: 金属

RUS Импортёр / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октябрь», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Беговая дорожка - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГММ - Основной материал: металл

繁體中文 跑步機 - 中國製造 - 進口/委製商: 台灣迪卡儂有限公司 台中中南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處

BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA CHINA

TUR İthalatçı Firma: TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti. Osmaniye Mahallesi, Çobançeşme Kosuyolu Bulvarı, Mamara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul Sİ.A. B. N/3 Z099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TÜRKİYE - Tel: 0212466 67 63 www.decathlon.com.tr

THA อธิษ - อธิษ: บริษัท ดีเคอีเอ (ประเทศไทย) จำกัด โทร: 191501 โทร: 13 ถนนพหลโยธิน ตำบลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน

COL Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1 SIC: 900868271-1

EGY Importador: Articulos Deportivos Decathlon S.A. de C.V. Avenida Ejercito Nacional 826, Polanco III Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11540, Ciudad de Mexico, México R.F.C ADD 150727S34 - Cirita para correr - Material principal: Metal - Tel.: 01 800 062 4500

VNM May chay bô - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NTK/PP, Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lô 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam

IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutra Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinarang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Cina - Treadmill

CHL Cirita para correr - IMPORTADO PARA CHILE POR DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T. 76.507.443-6

GRC Διόργανος τρέξιματος

KOR 제조자: Decathlon SE - 수입자: Decathlon Korea - 주소: 전라북도 익산시 연수구 중도과학로 16번길 33-1 / 1600-2025 - 모델명: 라닝머신 - 제조연월: 별도 표시 (YYYYMM) - 원산지: 중국 - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하십시오

CAN Decathlon Canada Inc. DECATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUEBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322

UKR Виготовлено в Китаї - Імпортёр ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проєкт Стелана Бандери, 15 -f Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.» 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аско, бульвар де Мон, 4, Франція - Бегова дорожка - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ППРР / ММ

USA Decathlon America 1160 Battery Street East, Ste. 100 San Francisco, CA 94111 Telephone number: +1 (415)-408-5494

PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com

SRE Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON D.O.O. Borda Stanojevića 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač: Decathlon 4 bd de Mons - BP299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - Traže za licenže

MYS Imported by Decathlon Malaysia Sdn Bhd - M2-G-01, 8Tium Tower, Jalan Cempaka SD 12/6, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia

KAZ Қазақстан - Алматы қаласы, Медеу ауданы, Шағын ауданы КӨКТӨБЕ, көшесі Жанібеков, үй 84, пошта индексі 050051 - Қазақстан, город Алматы, Медеуский район, Микрорайон КӨКТӨБЕ, улица Жанібекова, дом 84, почтовый индекс 050051 - Жүгіретін жол - Беговая дорожка - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы кәсіпқож форматта қараңыз

ROU Roumспорт SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - Banda de alergare - Fabricat in China

HUN Forgalmazza a Tízpróba Magyarországi Kft., 2040 Budácsi, Baross utca 146. Információ: 36 20 88 19 300 - www.decathlon.hu - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France

ITA Tapis roulant

GBR Importer: DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU

SVK Bežecký pás

TUN Importeur: Decathlon Tunisie, 2046 الطابق الثاني عمارة ميلانيوم طريق المرسى 26 المودرن ديكتلون تونس مكتوب ب

JPN テカトロン株式会社 リビューション ジョイント株式会社 サポート 0570-06-2345 - 品名: トレッドミル

EGY Производител: Декатлон ЕД - Вносител: Декатлон Спорт Ираклиде

KHM ផលិតករ: ប្រុស ស៊ុន ធីន

Main material: Metal

Materiau principal: Metal

Material principal: metal

Hauptmaterial: Metall

Materiale principale: Metallo

Hoofdmateriaal: Metaal

Material principal: Metal

Główny materiał: Metal

Fő anyag: Fém

Material principal: Metal

Hlavný materiál: Kov

Hlavní materiál: Kov

Huuvuskihtimaterjal: Metall

Glavni material: Metal

Osnovni material: Kovina

Ana matzeme: Metal

Pagindinė medžiaga: Metalias

Osnovni material: Metal

Galvenais materiāls: Metāls

Põhimagasin: Metall

Küpo ulko: MetroMo

Osnoven materijal: Metan

Heriari materijaldar: Metalan

Osnovniy material: Metan

Vật liệu chính: Logam

Bahan utama: Logam

主要材料: 金属

主要材質: 金屬

අමුදාම: ලෝහ

주요 재질: 금속

ສາມາດ: ລູເຮົາສ

Материалдар: Метал

مادة أساسية: معدن

46559 CE EAC CONT. PIEZA(S) 1

PAP22 UK CA

CET ARTICLE SE TRIE ASSOCIATION MAGASIN DÉCHÈTERIE

Cet appareil se recycle A DÉPOSER EN MAGASIN OU DÉCHÈTERIE Points de collecte sur www.quefairemedesdechets.fr Privilège de réparation ou le don de votre appareil 1

quefairemedesdechets.fr

Pack Ref: 5087419

DOMYOS