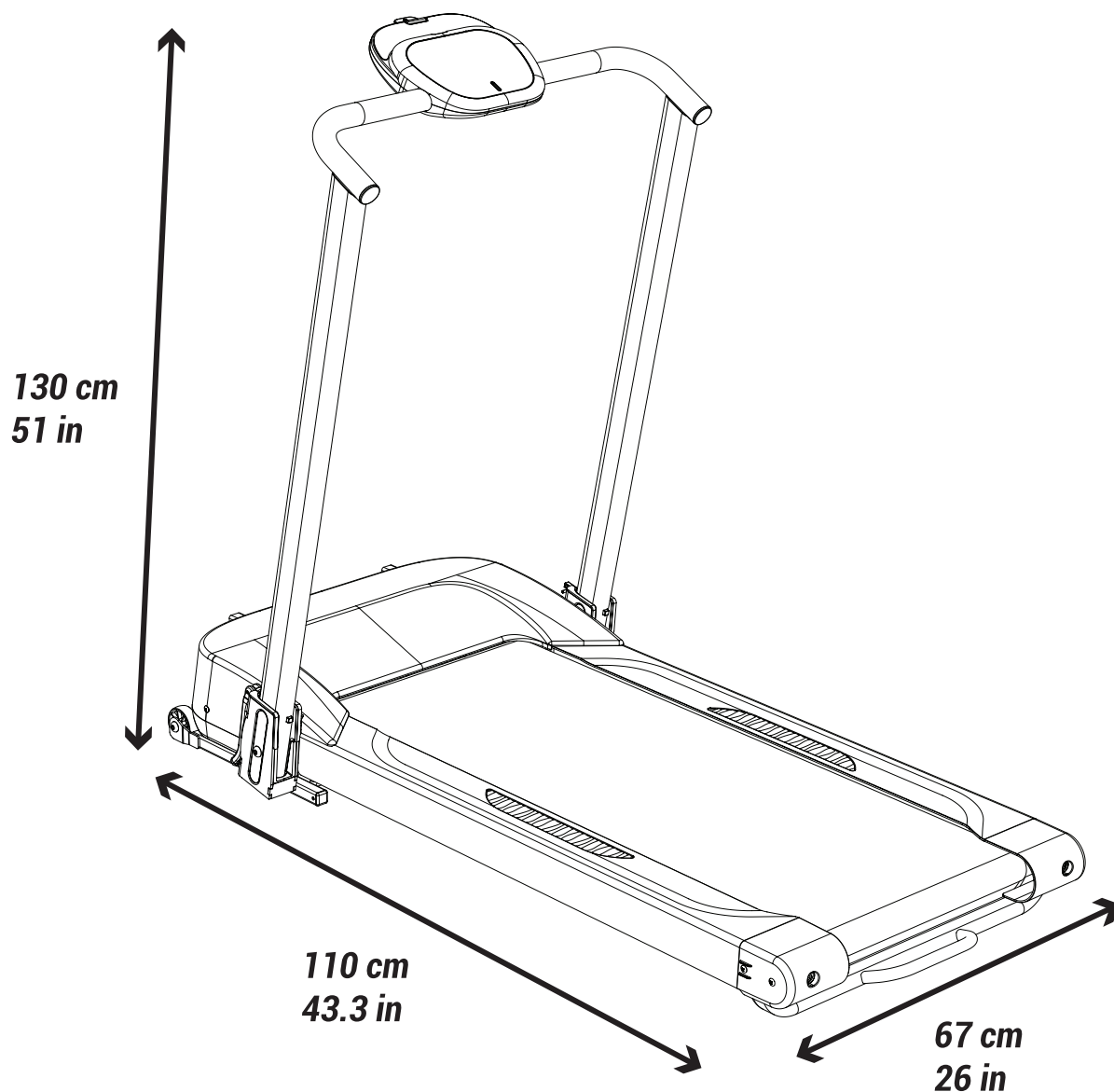


DOMYOS W500



W500
36 kg / 79.37 lbs



MAXI
130 kg
286.6 lbs

DOMYOS

EN	Treadmill - USE	7
FR	Tapis de course - UTILISATION	8
ES	Cinta de correr - UTILIZACIÓN	9
DE	Laufband - VERWENDUNG	10
IT	Tapis roulant - UTILIZZO	11
NL	Loopband - GEBRUIK	12
PT	Passadeira - UTILIZAÇÃO	13
PL	Bieżnia - UŻYTKOWANIE	14
HU	Futópád - HASZNÁLAT	15
RO	Bandă de alergare - UTILIZAREA	16
SK	Bežecký pás - POUŽITIE	17
CS	Běžeccký pás - POUŽÍVÁNÍ	18
SV	Löpband - ANVÄNDNING	19
HR	Traka za trčanje - UPORABA	20
SL	Tekalna steza - UPORABA	21
TR	Koşu bandı - KULLANIM	22
LT	Bėgimo takelis - NAUDOJIMAS	23
SR	Traka za trčanje - UPOTREBA	24
EL	Δρόμος - ΧΡΗΣΗ	25
BG	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА	26
KK	Жүгіру жолы - ПАЙДАЛАНУ	27
RU	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ	28
UK	Бігова доріжка - ЕКСПЛУАТАЦІЯ	29
VI	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG	30
ID	Treadmill - PENGGUNAAN	31
ZH	跑步机 - 使用方式	32
JA	トレッドミル - 使用	33
ZT	跑步機 - 使用方式	34
TH	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน	35
KO	러닝머신 - 사용법	36
KM	ប្រព័ន្ធរត់ជើង - ការប្រើ	37
AR	الاستعمال - الكوربالية المشية جهاز	38



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNY SERVIS - POPRODEJNI SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIS SONRASI SERVİSİ - TECHNINÉ PRIEŽIURA - SERVIS NAKON PRODAJE - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТУДАН КЕЙІН ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - ពិបាកកិច្ចប្រតិបត្តិការ - البيع خدمة بعد

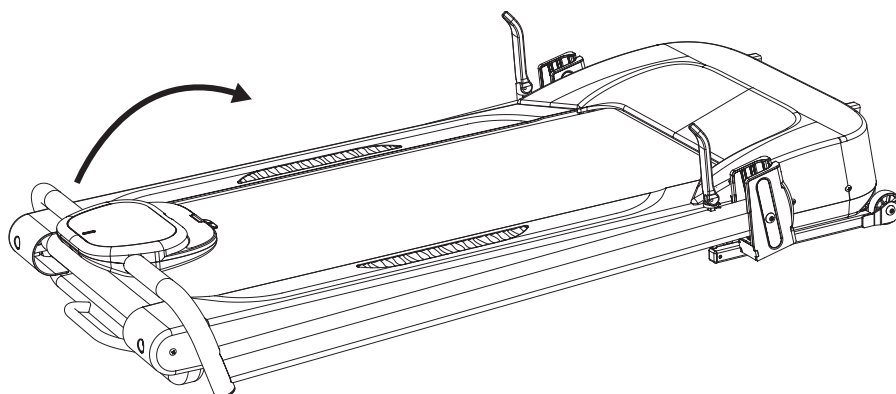


UNFOLDING

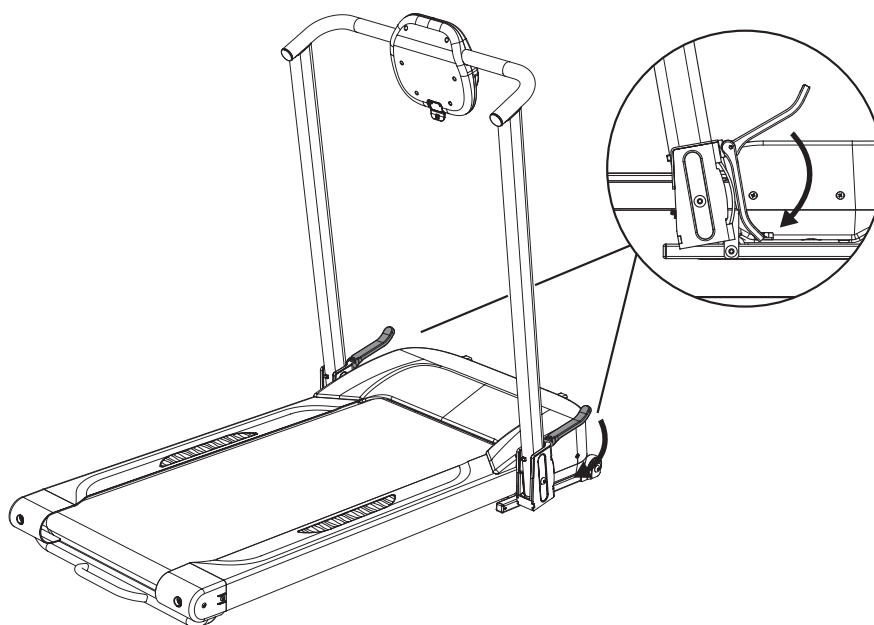
DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM
- ROZKŁADANIE - KIHJÁTÁS - DEPLIERE - ROZKŁADANIE - ROZKLÁDÁNÍ - UPPFÁLLNING
- RASKLAPANJE - Odpiranje - AÇMA - ÍSLANKSTYMAS - RASKLAPANJE - ΑΝΟΙΓΜΑ -
РАЗГЪВАНЕ - ЖАЮ - РАСКЛАДЫВАНИЕ - РОЗКЛАДАННЯ - Mò ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展
開 - 展開 - การคลี่ออก - 퍼기 - តប្រដាប់កា - الفرد



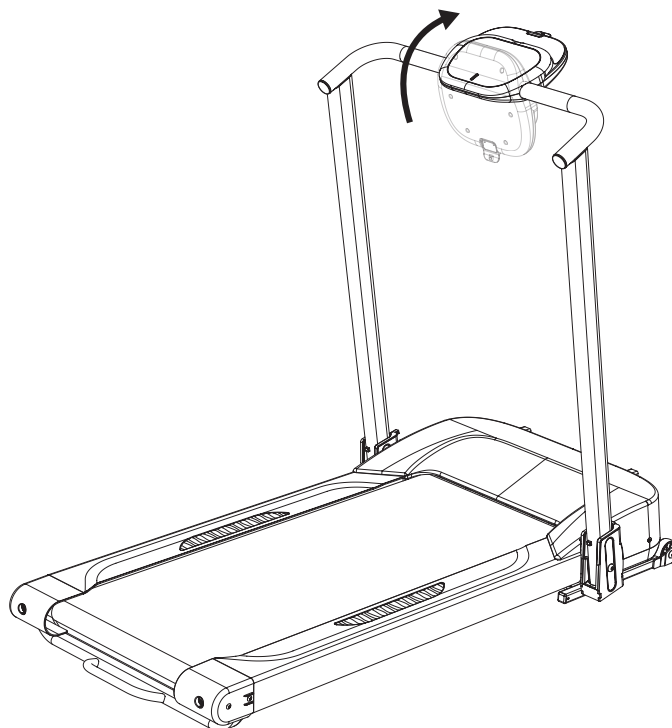
1



2



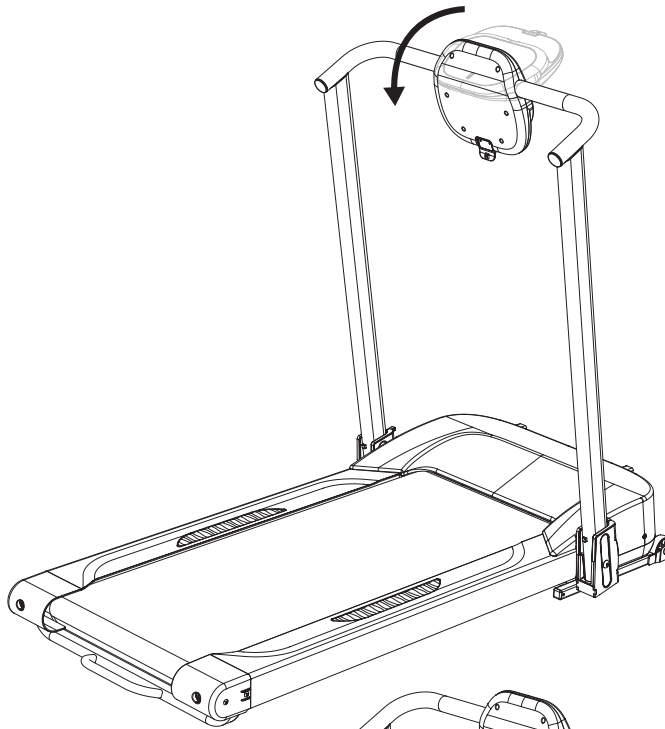
3



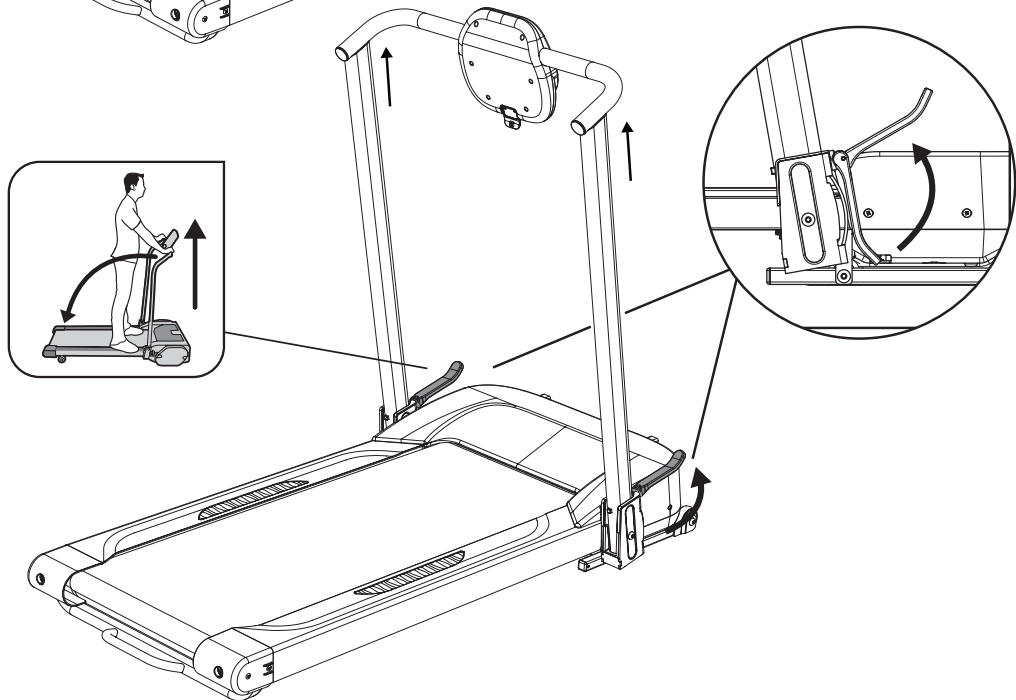
FOLDING

PLIAGE - PLEGADO - EINKLAPPEN - CHIUSURA - UITKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - HOPFÄLLNING - SKLAPANJE - Zlaganje - KATLAMA - SULANKSTYMAS - SKLAPANJE - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - СГЪВАНЕ - ЖИНАУ - СКЛАДЫВАНИЕ - СКЛАДАННЯ - Gáp lai - MELIPAT - 折叠 - 折りたたみ - 折叠 - การพับ - 접기 - طوى -

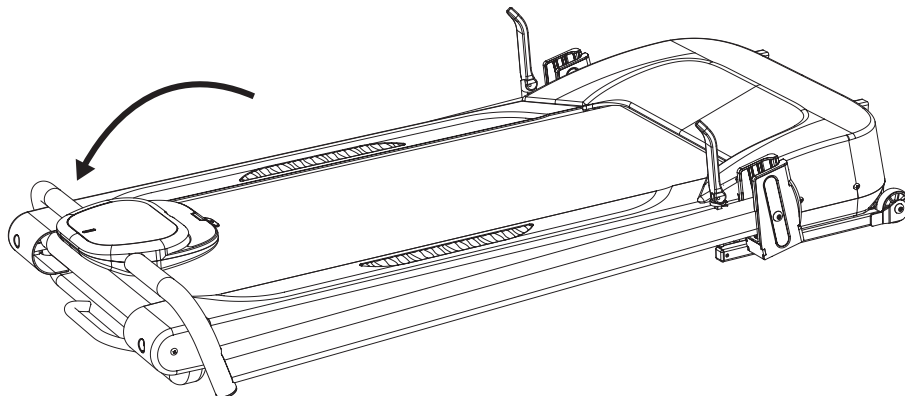
1



2

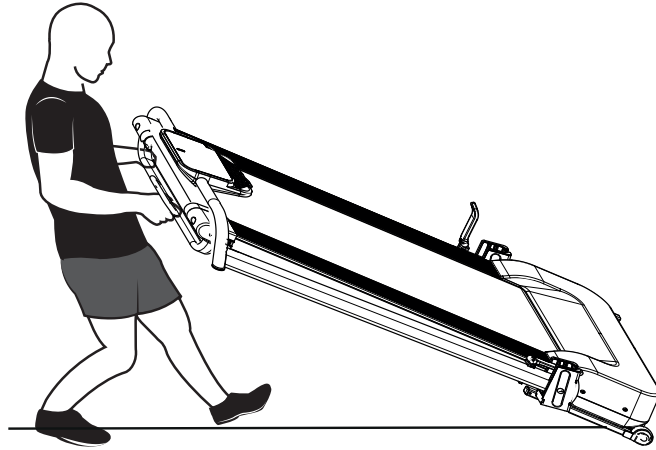


3



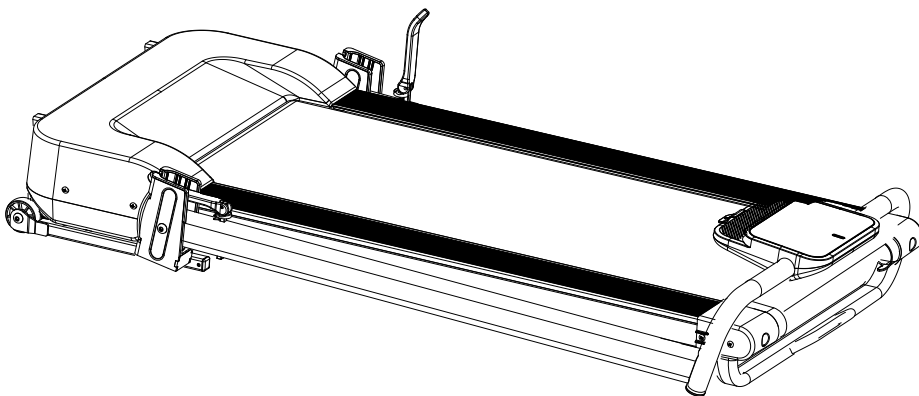
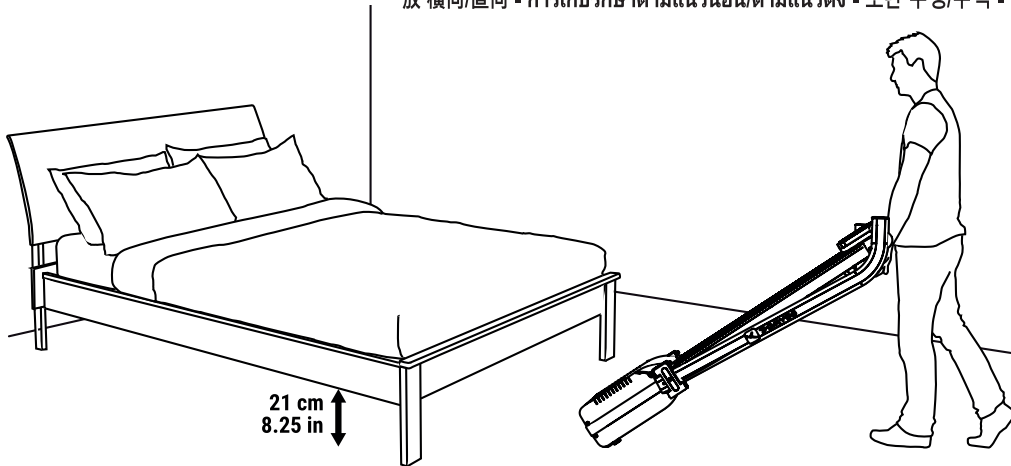
MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - PREMJEŠTANJE - Premikanje - HAREKET ETME - PERKÉLIMAS - POMERANJE - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ПРЕМЕСТВАНЕ - ҚОЗҒАЛЫС - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - ПЕРЕМІЩЕННЯ - Di chuyên - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - 移動機 - النقل



STORAGE HORIZONTAL/VERTICAL

STOCKAGE HORIZONTAL/VERTICAL - ALMACENAMIENTO HORIZONTAL/VERTICAL - LAGERUNG HORIZONTAL/VERTIKAL - RIPONIMENTO ORIZZONTALE/VERTICALE - OPSLAG HORIZONTAAL/VERTICAAL - ARMAZENAMENTO HORIZONTAL/VERTICAL - PRZECHOWYWANIE W POZIOMIE/W PIONIE - TÁROLÁS VÍZSZINTES/FÜGGŐLEGES - DEPOSITARE ORIZONTALĂ/VERTICALĂ - SKLADOVANIE HORIZONTÁLNE/VERTIKÁLNE - SKLADOVÁNÍ V HORIZONTÁLNÍ POLOZE/VE VERTIKÁLNÍ POLOZE - FÖRVARING HORIZONTAL/VERTIKAL - SKLADIŠTENJE VODORAVNO/OKOMITO - SHRANJEVANJE VODORAVNO/NAVPIČNO - SAKLAMA YATAY/DIKEY - LAIKYMAS PAGULDŽIUS / STATMENAI - SKLADIŠTENJE HORIZONTALNO/VERTIKALNO - ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ/ΚΑΘΕΤΑ - СЪХРАНЕНИЕ ХОРИЗОНТАЛНО/ВЕРТИКАЛНО - КӨЛДЕНЕҢІНЕН/ТІГІНЕН ОРНАТЫП САҚТАУ - ХРАНЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНО/ВЕРТИКАЛЬНО - ЗБЕРІГАННЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ/ВЕРТИКАЛЬНОМУ ПОЛОЖЕННІ - BẢO QUẢN HƯỚNG NGANG/HƯỚNG DỌC - PENYIMPANAN HORIZONTAL/VERTIKAL - 存儲 水平/垂直 - 保管 水平/垂直 - 存放 橫向/直向 - การเก็บรักษาตามแนวนอน/ตามแนวตั้ง - 보관 수평/수직 - កម្ពុជានិមិត្តតាមប្រយុទ្ធនិមិត្ត - عمودي/افقي تخزين



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

PRESENTATION

- This treadmill is designed for walking from 0,5 to 8km/h.
- The walking surface measures 40 cm x 100 cm.
- Your treadmill has 5 display functions: time, distance, speed, calories, number of steps, directly on the console.
- The power consumption of the treadmill is 810 watts maximum, for a user weighing 130 kg at 8km/h.
- The sound pressure level measured at 1m from the surface of the machine and at a height of 1.60 m from the ground is 60 dBa (at maximum speed 8 km/h, without a walker).
- The sound level emitted under no-load conditions is lower than that emitted during operation with load.
- This treadmill is intended for use up to 10 hours a week.

START-UP

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

USING THE CONSOLE

- Set your target : When the treadmill is stationary and displaying the GO screen, press the **GO** button to select your target time, distance or calories. Increase or decrease your target with the + and - buttons and confirm by pressing START to start the treadmill. Target time from 1 to 99 min, target distance from 0.1 to 99km and target calories from 1 to 999 calories.
- Auto Scan: As you exercise, you can display various session data: time, speed, distance, calories and step count. Press and hold the **GO** button for 3 seconds to select AUTO mode, which will scroll through your information every 5 seconds. Press and hold the **GO** button for 3 seconds again to go back to MANUAL mode.
- End of session: At the end of each session, the summary is displayed for 2 minutes. To go back to the GO screen, press STOP.
- Turn sound ON/OFF: When the treadmill is stationary and displaying the GO screen, press the + and - buttons to turn the sound ON or OFF.

The diagram shows the treadmill console with several control buttons and their functions:

- Practice time:** Represented by a clock icon.
- Distance travelled:** Represented by a flag icon.
- Estimated calories burned:** Represented by an apple icon.
- Average speed:** Represented by a speedometer icon labeled 'AVG'.
- Step count:** Represented by a footprint icon.
- Maintenance:** Represented by a wrench icon.

Control buttons and their functions:

- GO button (three dots):** Option to choose a goal and/or scroll down the screens.
- + and - buttons:** Lets you increase or decrease the speed by 0.1 km/h increments.
- Start button (play icon):** A push starts the treadmill (start speed = 1 km/h) A push while the treadmill is running will pause it A push while the treadmill is paused will restart it (at the same speed as before the pause)
- Stop button (square icon):** Pushing the button will stop the treadmill and display a summary of the training session.
- Maintenance button (wrench icon):** maintenance to be carried out

SETTINGS

To access your treadmill's configuration menus, remove the safety key and hold down the STOP and + buttons for 3 sec. Press **GO** to navigate between screens.

- Screen 1 = total use time
- Screen 2 = total distance travelled
- Screen 3 = distance unit selection, KM or MI, press + or - to change, then **GO**.

RECOMMENDATIONS FOR USE

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

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

WALKING BELT TENSION

The tension of the running belt should be 1.00 (+/- 0.03). This is the motor current tension.

After verifying the tension on the console:

- If the value is lower, you must tighten the running belt. (You can do this by turning the two rear roller screws clockwise).
- If the value is higher, you must reduce the tension of the running belt. (You can do this by turning the two rear roller screws anticlockwise).

A half turn of the key = 0,03

To adjust: select the "running belt tension" tab in the MAINTENANCE section.

How to verify the tension on the console:

1. Place your feet securely on the footboards.
2. When the safety key is removed, press and hold the "START" and "STOP" buttons for three seconds.
3. Start is shown on the console, press the "START" button and insert the safety key.
4. The treadmill starts at 5 km/h and shows the running belt tension. (Adjust if necessary).
5. Press the "STOP" button to finish.

MAINTENANCE

Every 200 km, appears to remind you to service your treadmill. To remove Insert the safety key and press and hold the + and - buttons for 3 seconds. You can find all of our maintenance tips on our website

ERROR CODES

- E1: Check that the console cable is correctly connected and that the connector is undamaged, otherwise contact customer services
- E3 E4 E5 E7 E8 E11: Contact customer services

COMMERCIAL WARRANTY

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

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

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

This guarantee doesn't apply in cases of:

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

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

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




PRESENTATION

- Ce tapis a été conçu pour la marche de 0,5 à 8km/h.
- La surface de marche est de 40cm x 100cm.
- Votre tapis de marche dispose de 5 fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, calories, nombre de pas, directement sur la console.
- La consommation électrique du tapis est de 810 watts maximum, pour un utilisateur de 130 kg à 8km/h.
- Le niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60 m au-dessus de sol est de 60 dBa (à vitesse maximum 8 km/h, sans marcheur).
- Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est moins élevé que celui émis lors de fonctionnement avec charge.
- Ce tapis de marche est prévu pour une utilisation jusqu'à 10h par semaine.

MISE EN MARCHÉ

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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

- Définir son objectif : Lorsque le tapis est à l'arrêt avec l'écran GO, appuyez sur la touche  pour sélectionner votre objectif de temps, de distance ou de calories. Augmentez ou diminuez la valeur de votre objectif avec les touches + et - puis validez en appuyant sur START pour démarrer le tapis. Objectif temps de 1 à 99min, objectif distance de 0,1 à 99km et objectif calories de 1 à 999 calories.
- Auto Scan : Pendant votre pratique, vous avez la possibilité d'afficher plusieurs données de pratique : temps, vitesse, distance, calories et nombre de pas. En appuyant 3sec. sur la touche , vous pouvez choisir le mode AUTO qui permet de faire défiler vos informations toutes les 5 secondes. Vous pouvez revenir en mode MANUEL, appuyez à nouveau sur la touche  3 sec.
- Fin de séance : A la fin de chaque séance, le résumé s'affiche pendant 2 minutes. Pour revenir à l'écran GO, appuyez sur STOP.
- Réglage du son ON/OFF : Lorsque le tapis est à l'arrêt avec l'écran GO, appuyez sur les touches + et - pour régler le son sur ON ou OFF.



PARAMETRAGE

Pour accéder aux menus de configuration de votre tapis, retirer la clé de sécurité et maintenir les boutons STOP et + enfoncés pendant 3 sec. Appuyer sur  pour naviguer entre les écrans.

- Ecran 1 = durée totale d'utilisation
- Ecran 2 = distance totale parcourue
- Ecran 3 = sélection de l'unité de distance KM ou MI, appuyer sur + ou - pour modifier puis .

CONSEILS D'UTILISATION

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

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

TENSION DE LA BANDE DE MARCHÉ

La tension de la bande de course doit être à 1,00 (+/- 0,03). C'est la tension du courant moteur.

Après vérification de la tension sur la console :

- Si la valeur est inférieure, il faut retendre la bande de course. (Le serrage se fait sur les 2 vis du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre).
- Si la valeur est supérieure, il faut détendre la bande de course. (Le desserrage se fait sur les 2 vis du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

Un demi-tour de c/clef = 0,03

Pour le réglage : sélectionnez l'onglet « tension de la bande de course » dans la rubrique ENTRETIEN.

Comment vérifier la tension sur la console :

1. Bien mettre vos pieds sur les marches pieds.
2. Lorsque la clef de sécurité est retirée, appuyer et maintenir les boutons « START » et « STOP » pendant 3 secondes.
3. Start s'affiche sur la console, appuyer sur le bouton « START » et insérer la clef de sécurité.
4. Le tapis se lance à 5 km/h et affiche la tension de la bande de course. (Faire le réglage si nécessaire).
5. Appuyer sur le bouton « STOP » pour finaliser.

ENTRETIEN

Tous les 200 km parcourus,  s'affiche afin d'effectuer l'entretien de votre tapis. Pour enlever  Insérer la clé de sécurité puis maintenir les boutons + et - pendant 3 secondes. Retrouvez tous nos conseils d'entretien sur notre site internet

CODES ERREURS

E1 : Vérifier que le câble de console est bien connecté et que la connectique n'est pas abîmée, sinon appeler le service client

E3 E4 E5 E7 E8 E11 : Appeler le service client

GARANTIE COMMERCIALE

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

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

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

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

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

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

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

PRESENTACIÓN

- Esta cinta está diseñada para caminar de 0,5 a 8 km/h.
- La superficie para caminar es de 40cm x 100cm.
- Tu cinta dispone de 5 funciones de visualización: tiempo, distancia, velocidad, calorías, número de pasos, directamente en la consola.
- El consumo de energía de la cinta de correr es de 810 vatios máximo, para un usuario de 130 kg a 8 km/h.
- El nivel de presión acústica medido a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m sobre el nivel del suelo es de 60 dBA (a una velocidad máxima de 8 km/h, sin corredor).
- El nivel de sonido emitido en condiciones sin carga es menor que el emitido durante el funcionamiento con carga.
- Esta cinta de correr está diseñada para usarse hasta 10 horas a la semana.

PUESTA EN MARCHA

- Conecte el cable de alimentación.
- Lleve el interruptor situado junto al cable de alimentación a la posición «I».
- Colóquese sobre el reposapiés de la cinta de correr. Enganche la pinza de la llave de seguridad a su ropa.
- Inserte la llave de seguridad en el lugar previsto para ello en la consola.
- ¡La pantalla se enciende y la cinta está lista para usar!

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

- Establecer tu objetivo : Cuando la cinta esté apagada con la pantalla GO, pulsa el botón para seleccionar el tiempo objetivo, la distancia o las calorías. Aumenta o disminuye el valor de tu objetivo con las teclas + y - y confirma presionando START para iniciar la cinta de correr. El tiempo del objetivo puede ser de 1 a 99 minutos, la distancia del objetivo de 0,1 a 99 km y las calorías objetivo de 1 a 999 calorías.
- Escaneo automático: Durante la práctica, tienes la oportunidad que se vayan mostrando varios datos de práctica: tiempo, velocidad, distancia, calorías y número de pasos. Pulsa durante 3 seg. la tecla , para elegir el modo AUTO que te permite visualizar su información cada 5 segundos. Puedes volver al modo MANUAL, presionando la misma tecla durante 3 seg.
- Fin de la sesión: Al final de cada sesión, se muestra el resumen durante 2 minutos. Para volver a la pantalla GO, pulsa STOP.
- Ajuste de sonido ON/OFF: Cuando la cinta esté apagada con la pantalla GO, pulsa los botones + y - para establecer el sonido en ON u OFF.

Timeo de práctica

Distancia recorrida

Estimación de las calorías quemadas

Velocidad media

Número de pasos

Permite elegir un objetivo y desplazarse por las pantallas

Aumenta o disminuye la velocidad en incrementos de 0,1 km/h

Una pulsación inicia la cinta (velocidad inicial = 1 km/h) Una pulsación cuando la cinta está en funcionamiento permite detenerla Una pulsación cuando la cinta está en pausa reinicia la cinta (a la misma velocidad que antes de la pausa)

Una pulsación detiene la cinta y muestra el resumen de la sesión de entrenamiento.

mantenimiento a realizar

CONFIGURACIÓN

Para acceder a los menús de configuración de la cinta, quita la llave de seguridad y mantén pulsados los botones STOP y + durante 3 segundos. Pulsa para navegar entre las pantallas.

- Pantalla 1 = duración total de uso
- Pantalla 2 = distancia total recorrida
- Pantalla 3 = selecciona la unidad de distancia KM o MI, pulsa + o - para cambiarlo y luego .

RECOMENDACIONES DE USO

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

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

TENSIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La tensión de la cinta de correr debe ser de 1,00 (+/- 0,03). Este es la tensión de la corriente del motor.

Después de verificar la tensión en la consola:

- Si el valor es menor, se debe tensar la cinta de correr. (Se puede tensar con los 2 tornillos del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj).
- Si el valor es superior, se debe destensar la cinta de correr. (Se puede aflojar con los 2 tornillos del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj).

Media vuelta de llave = 0,03

Para el ajuste: selecciona la pestaña «tensión de la correa de correr» en la sección MANTENIMIENTO.

Cómo verificar la tensión en la consola:

1. Pon tus pies firmemente sobre los escalones.
2. Cuando retires la llave de seguridad, pulsa los botones «START» y «STOP» y manténlos pulsados durante 3 segundos.
3. Pulsa el botón «INICIO» que se muestra en la consola e inserta la llave de seguridad.
4. La cinta de correr comienza a 5 km/h y muestra la tensión de la cinta de correr. (Ajustar si es necesario).
5. Pulsa el botón «STOP» para finalizar.

MANTENIMIENTO

Cada 200 km recorridos, se muestra el indicador para realizar el servicio de mantenimiento a la cinta. Para quitar Inserta la clave de seguridad y mantén pulsados los botones + y - durante 3 segundos. Encuentra todos nuestros consejos de mantenimiento en nuestra página web.

CÓDIGOS DE ERROR

- E1 : Comprueba que el cable de la consola está bien conectado y que los conectores no están dañados, de lo contrario llame al servicio de atención al cliente.
- E3 E4 E5 E7 E8 E11 : Llamar al servicio de atención al cliente

GARANTÍA COMERCIAL

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

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

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

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

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

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

Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken. Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site deathlon.com an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.




EINLEITUNG

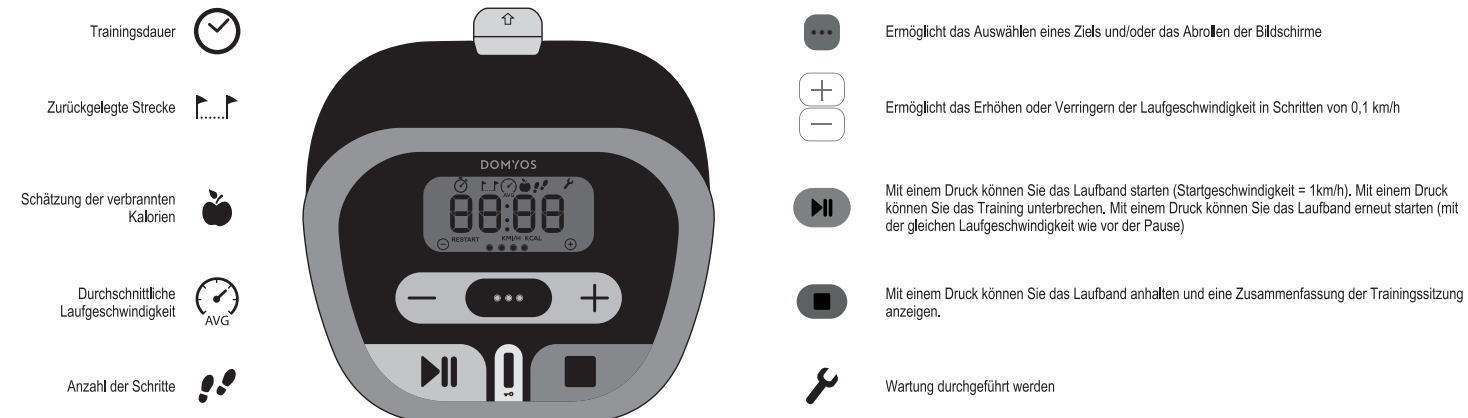
- Dieses Band wurde für Laufgeschwindigkeiten zwischen 0,5 und 8 km/h konzipiert.
- Die Laufbandoberfläche ist 40 cm x 100 cm groß.
- Ihr Laufband verfügt über 5 Anzeigefunktionen direkt auf der Konsole: Dauer, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien, Anzahl der Schritte.
- Die Leistungsaufnahme des Laufbands beträgt max. 810 Watts für einen Nutzer mit einem Gewicht von 130 kg und einer Laufgeschwindigkeit von 8 km/h.
- Der Schalldruckpegel, der 1 m über der Oberfläche der Maschine in 1,60 m Höhe über dem Boden gemessen wird, beträgt 60 dBA (bei einer Geschwindigkeit von max. 8 km/h, ohne Läufer).
- Der Schallpegel bei einer Nutzung ohne Läufer ist niedriger als mit einem Läufer.
- Dieses Laufband wurde für eine Verwendung von bis zu 10 Stunden pro Woche konzipiert.

INBETRIEBNAHME

- Stecken Sie das Stromkabel ein.
- Stellen Sie den Schalter, der sich in der Nähe des Stromkabels befindet, auf Position «I».
- Stellen Sie sich auf die Fußraste des Laufbands. Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an der hierfür vorgesehenen Stelle an der Konsole ein.
- Das Display leuchtet auf und das Laufband ist betriebsbereit!

BETRIEB DER KONSOLE

- Ziele definieren : Wenn das Laufband still steht und auf dem Bildschirm GO erscheint, drücken Sie die Taste , um ein Ziel für die Dauer, die Entfernung oder die Kalorien auszuwählen. Mit den Schaltflächen + und - können Sie den Wert für das Ziel erhöhen oder verringern und dann durch Drücken der Taste START validieren, um das Laufband zu starten. Die Ziele für die Dauer liegen zwischen 1 und 99 min, für die Entfernung zwischen 0,1 und 99 km und für die Kalorien zwischen 1 und 999 Kalorien.
- Auto-Scan: Während des Trainings können Sie verschiedene Daten anzeigen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien und Anzahl der Schritte. Drücken Sie 3 Sek. lang die Taste , um den AUTO-Modus zu wählen und alle Ihre Informationen in 5-Sekunden-Intervallen anzuzeigen. Drücken Sie 3 Sekunden lang erneut die Taste , um in den MANUEL-Modus zurückzukehren.
- Ende der Trainingssitzung: Am Ende einer jeden Trainingssitzung erscheint auf dem Bildschirm 2 Minuten lang eine Zusammenfassung. Durch Drücken der Taste STOP, kehren Sie zum Bildschirm GO zurück.
- Lautstärkeneinstellung ON/OFF: Wenn das Laufband still steht und der Bildschirm GO erscheint, betätigen Sie die Schaltflächen + und - , um die Lautstärke auf ON oder OFF zu stellen.



EINSTELLUNGEN

Um das Konfigurationsmenü des Laufbands anzuzeigen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und halten die Tasten STOP und + 3 Sekunden lang gedrückt.  betätigen, um zwischen den Bildschirmen zu wechseln.

- Bildschirm 1 = Gesamte Nutzungsdauer
- Bildschirm 2 = Gesamtdistanz
- Bildschirm 3 = Auswahl der Distanzeinheit KM oder MI, + oder - betätigen, um den Wert zu ändern, und dann  betätigen

ANWENDUNGSHINWEISE

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

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

SPANNUNG DES LAUFBANDS

Die Spannung des Laufbands muss 1,00 (+/- 0,03) betragen. Das ist die Spannung des Motorstroms.

Nach Überprüfung der Spannung auf der Konsole:

- Wenn der Wert niedriger ist, musst du das Laufband nachspannen. (Das Spannen erfolgt über die 2 Schrauben der hinteren Rolle im Uhrzeigersinn).
- Wenn der Wert höher ist, musst du das Laufband lockern. (Das Lockern erfolgt über die 2 Schrauben der hinteren Rolle gegen den Uhrzeigersinn).

Eine halbe Schlüsselumdrehung = 0,03

Zum Einstellen: Wähle in der Rubrik WARTUNG den Reiter „Spannung der Laufmatte“.

Wie überprüfe ich die Spannung in der Konsole:

1. Stelle deine Füße auf die Trittbretter.
2. Drücke bei herausgezogenem Sicherheitsschlüssel gleichzeitig 3 Sekunden lang auf „START“ und „STOP“.
3. Auf der Konsole wird jetzt „Start“ angezeigt. Klicke auf „Start“ und führe den Sicherheitsschlüssel ein.
4. Das Laufband läuft mit 5 km/h an und zeigt die Spannung an. (Wenn nötig, Spannung einstellen).
5. Drücke abschließend auf „STOP“.

PFLEGE

Alle 200 km erscheint  mit einem Wartungshinweis für das Laufband. Zum Ausblenden  Sicherheitsschlüssel einstecken, die Tasten + und - 3 Sekunden lang gedrückt halten. Ausführliche Wartungshinweise finden Sie auf unserer Website.

FEHLERCODES

E1 : Vergewissern Sie sich, dass das Kabel ordnungsgemäß angeschlossen ist und die Steckverbinder ebenso wie die Anschlüsse keine Beschädigungen aufweisen. Ansonsten rufen Sie den Kundendienst an:

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Kundendienst anrufen

HÄNDLERGARANTIE

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

- Lebenslang für die mit dem Laufband verschweißte Metallstruktur
 - 2 Jahren auf sämtliche Teile und Arbeit
- Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

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

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

Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia. Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito deathlon.com. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

PRESENTAZIONE

- Questo tapis roulant è progettato per la marcia tra 0,5 e 8 km/h.
- La superficie da corsa è di 40cm x 100cm.
- Il tapis-roulant dispone di 5 funzioni da visualizzare: tempo, distanza, velocità, calorie, numero di passi, direttamente sulla consolle.
- Il consumo elettrico massimo del tapis roulant è di 810 Watt per un utilizzatore di 130 kg a 8 km/h.
- Il livello di pressione acustica misurato a 1 m dalla superficie della macchina a un'altezza dal suolo di 1,60 m è di 60 dBa (alla velocità massima di 8 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.
- Questo tapis roulant è destinato a un utilizzo massimo di 10 ore la settimana.

ACCENSIONE

- Collegare il cavo d'alimentazione.
- Posizionarsi sui poggiapiedi della pedana da corsa. Attaccare la pinza della chiave di sicurezza agli indumenti. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla consolle.
- Lo schermo si accende e il tapis roulant è pronto all'uso!

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

- Definire il proprio obiettivo: Con il tapis roulant fermo e la schermata GO, premete il tasto per selezionare l'obiettivo di tempo, distanza o calorie. Aumentate o diminuite il valore dell'obiettivo con i tasti + e - poi confermate premendo START per avviare il tapis roulant. Obiettivo tempo da 1 a 99 min, obiettivo distanza da 0,1 a 99 km e obiettivo calorie da 1 a 999 calorie.
- Auto Scan: Durante l'allenamento, avete la possibilità di visualizzarne parecchi dati: tempo, velocità, distanza, calorie e numero di passi, tenendo premuto il tasto per 3 secondi, si potrà scegliere la modalità AUTO, che permette di far scorrere le informazioni ogni 5 secondi. Si può ritornare in modalità MANUALE, se si preme il tasto per 3 sec.
- Fine della sessione: Alla fine di ogni sessione, viene visualizzato il riassunto per 2 minuti. Per tornare alla schermata GO, premere STOP.
- Regolazione dell'audio ON/OFF: Con il tapis roulant fermo e la schermata GO, premere i tasti + e - per regolare l'audio su ON o OFF.



CONFIGURAZIONE

Per accedere ai menu di configurazione del tapis roulant, togliere la chiave di sicurezza e tenere premuti per 3 secondi i pulsanti STOP e +. Per navigare tra le schermate, premere .

- Schermata 1 = durata totale di utilizzo
- Schermata 2 = distanza totale percorsa
- Schermata 3 = scelta dell'unità di distanza KM o MI, premere + o - per modificare, poi .

CONSIGLI PER L'USO

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

- **Mantenimento/riscaldamento:** sforzo progressivo a partire da 10 minuti: Per un allenamento di mantenimento o rieducazione, allenarsi tutti i giorni per almeno 10 minuti. Questo tipo d'esercizio consente di fare lavorare muscoli e articolazioni dolcemente e può essere utilizzato come riscaldamento prima di un'attività fisica più intensa. Per aumentare il tono muscolare delle gambe, scegliere un'inclinazione maggiore e aumentare la durata dell'esercizio.
- **Allenamento aerobico per la perdita di peso:** Sforzo moderato da 35 a 60 minuti: Questo tipo di allenamento permette di bruciare calorie in modo efficace. Inutile forzare oltre i propri limiti, è la frequenza (almeno 3 volte a settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Esercitarvi a velocità media (sforzo moderato senza affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire un regime alimentare equilibrato.
- **Migliorare la vostra resistenza:** sforzo sostenuto per 20/40 minuti: Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitarvi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.

L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.

- **Defaticamento:** Dopo ogni allenamento, camminare per qualche minuto a bassa velocità per riportare progressivamente l'organismo a riposo. Questa fase di defaticamento assicura il ritorno alla normalità del sistema cardiovascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli. Questo permette di eliminare gli effetti collaterali come l'acido lattico (il cui accumulo è una delle cause principali dei dolori muscolari (crampi e indolenzimenti)).
- **Stiramento:** Si consiglia di eseguire esercizi di stretching dopo ciascuna sessione per rilassare i muscoli e recuperare con maggiore efficacia.

TENSIONE DEL NASTRO

La tensione del nastro di corsa deve essere di 1,00 (+/- 0,03). È la tensione della corrente del motore.

Dopo la verifica della tensione sulla consolle:

- Se il valore è inferiore, occorre tendere di nuovo il nastro di corsa. (Il serraggio si effettua sulle 2 viti del rullo posteriore, in senso orario).
- Se il valore è superiore, occorre allentare il nastro di corsa. (L'allentamento si effettua sulle 2 viti del rullo posteriore, in senso antiorario).

Un mezzo giro di chiave = 0,03

Per la regolazione: selezionare la scheda «tensione del nastro di corsa» nella sezione MANUTENZIONE.

Come si verifica la tensione sulla consolle:

1. Posizionare correttamente i piedi sui pedallini.
2. Una volta tolta la chiave di sicurezza, premere e tenere premuti i pulsanti «START» e «STOP» per 3 secondi.
3. Sulla consolle compare Start: premere il pulsante «START» e inserire la chiave di sicurezza.
4. Il tapis roulant si avvia a 5 km/h e mostra la tensione del nastro di corsa. (Eseguire la regolazione, se necessario).
5. Per terminare, premere il pulsante «STOP».

MANUTENZIONE

Ogni 200 km percorsi, compare perché si esegua la manutenzione del tapis roulant. Per eliminare inserire la chiave di sicurezza e tenere premuti i pulsanti + e - per 3 secondi. Si possono visualizzare tutti i consigli per la manutenzione sul nostro sito internet

CODICI DI ERRORE

E1: Verificare che il cavo della consolle sia correttamente collegato e che il connettore non sia guasto, altrimenti contattare il servizio clienti

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Contattare il servizio clienti

GARANZIA COMMERCIALE

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

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

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

Questa garanzia non si applica in caso di:

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

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

U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site deathlon.com. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

OVERZICHT

- Deze loopband is bedoeld voor ene loopsnelheid van 0,5 tot 8 km/u.
- Het loopoppervlak is 40cm x 100cm.
- Uw loopband beschikt over 5 weergavefuncties: tijd, afstand, snelheid, calorieën, aantal stappen, direct op de console.
- Het stroomverbruik van de loopband is 810 watt voor een gebruiker van 130 kg en bij 8 km/u.
- Het geluidsniveau van 60 dBA wordt gemeten op 1 m van het machineoppervlak en op een hoogte van 1,60 m boven de vloer (bij een maximum snelheid van 8 km/u, zonder loper).
- Het geluidsniveau bij het normaal leeg draaien van de band is minder hoog dan bij een belaste loopband.
- Deze loopband is bedoeld voor een gebruik van hoogstens 10 uur per week.

INSCHAKELING

- Sluit de stroomkabel aan.
- Zet de schakelaar die dicht bij het stroomsnoer zit op «B».
- Ga op de voetsteunen van de loopband staan. Plaats de clip van de veiligheidsleutel op uw kleding. Plaats de veiligheidsleutel in de daarvoor bestemde opening in de console.
- Het scherm wordt ingeschakeld en uw loopband is gereed voor gebruik!

WERKING VAN DE CONSOLE

- Uw doelstelling bepalen : Wanneer de loopband stilstaat en het GO scherm wordt weergegeven, drukt u op de toets om de beoogde tijd, afstand of verbrande calorieën te kiezen. Verhoog of verlaag de waarde van uw doelstelling + en - en bevestig uw keuze met indruk op START om de loopband te starten. Tijdstelling van 1 tot 99 minuten, afstandinstelling van 0,1-99 km en aantal verbrande calorieën van 1 tot 999 cal.
- Auto Scan: Tijdens het trainen kunt u verschillende trainingsdata weergeven: tijd, snelheid, afstand, calorieën en aantal stappen. Door de toets 3 sec. ingedrukt te houden, kunt u de modus AUTO kiezen waardoor de weergave van de informatie elke 5 seconden gewisseld wordt. U keert terug naar de modus HANDMATIG, door nogmaals 3 sec. op de toets te drukken.
- Einde van de sessie: Aan het einde van elke sessie wordt het overzicht 2 minuten lang weergegeven. Om terug te keren naar het GO scherm, drukt u op STOP.
- Het geluidsvolume ON/OFF regelen: Wanneer de loopband stilstaat en het GO scherm wordt weergegeven, drukt u op de toetsen = en - om het geluid op ON of OFF te zetten.



INSTELLINGEN

- om toegang te hebben tot de instel menu's van uw loopband, dient u de veiligheidsleutel te verwijderen en de knoppen STOP en + 3 seconden lang ingedrukt te houden. Druk op om tussen de schermen te navigeren.
- Scherm 1 = totale gebruiksduur
 - Scherm 2 = totaal afgelegde afstand
 - Scherm 3 = keuze van afstandseenheid KM of MI, druk op + of - voor wijzigen en vervolgens op .

TIPS VOOR GEBRUIK

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

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

SPANNING VAN DE LOOPBAND

De spanning van de loopband moet 1,00 (+/- 0,03) zijn. Het is de motorstroomspanning.

Na controle van de spanning op de console:

- Als de waarde lager is, de loopband aanspannen. (Het aanspannen gebeurt door de 2 schroeven van de achterste rol in de richting van de wijzers van de klok te draaien).
- Als de waarde hoger is, de spanning van de loopband verlagen. (Het verlagen van de spanning gebeurt door de 2 schroeven van de achterste rol tegen de richting van de wijzers van de klok te draaien).

Een halve slag met de sleutel - 0,03

Voor het instellen: selecteer het tabblad "spanning van de loopband" in de rubriek ONDERHOUD.

Hoe controleert u de spanning op de console?

1. Zet uw voeten goed op de voetsteunen.
2. Met de veiligheidsleutel uitgetrokken, drukt u op de knoppen « START » en « STOP » en houdt deze 3 seconden ingedrukt.
3. Op de console wordt start weergegeven, druk op de knop "START" en steek de veiligheidsleutel in.
4. De band gaat met 5 km/u lopen en de spanning van de loopband wordt weergegeven. (Afstellen indien nodig).
5. Druk op de knop "STOP" om af te stoppen.

ONDERHOUD

Elke 200 afgelegde kilometer, verschijnt het scherm dat u waarschuwt dat er onderhoud verricht moet worden. Voor verwijdering Steek de veiligheidsleutel in de knoppen + en - 3 seconden lang ingedrukt houden. Onderhoudstips vindt u op onze website

FOUTCODES

E1: Controleer of het snoer van de console goed is aangesloten en de aansluiting niet beschadigd is, zo niet bel de klantenservice
E3 E4 E5 E7 E8 E11: Bel de klantenservice

GARANTIEBEWIJS

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

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

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

Deze garantie geldt niet in geval van:

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

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

Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós. Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio deathlon.com. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.




APRESENTAÇÃO

- Esta passadeira foi concebida para caminhar a uma velocidade de 0,5 a 8 km/h.
- A superfície de caminhada é de 40 cm x 100 cm.
- A passadeira de caminhada dispõe de um mostrador de 5 funções: tempo, distância, velocidade, calorías e número de passos diretamente na consola.
- O consumo elétrico da passadeira é de 810 watts no máximo, para um utilizador com 130 kg, a uma velocidade de 8 km/h.
- O nível de pressão acústica medido a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima da superfície do solo é de 60 dBA (a uma velocidade máxima de 8 km/h, sem praticante).
- O nível sonoro emitido em condições de funcionamento sem praticante é menos elevado do que o emitido durante o funcionamento com carga.
- Esta passadeira foi concebida para uma utilização de até 10 horas por semana.

ENTRADA EM FUNCIONAMENTO

- Ligue o cabo de alimentação.
- Ajuste o interruptor situado perto do cabo de alimentação para a posição «I».
- Posicione-se nos descansos para os pés do tapete de corrida. Fixe a pinça da chave de segurança à sua roupa. Insira a chave de segurança na localização prevista para este efeito na consola.
- O ecrã acende e a passadeira está pronta a utilizar!

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

- Definir o seu objetivo : Quando a passadeira estiver parada com o ecrã em GO (I), carregue no botão  para selecionar o seu objetivo de tempo, distância e calorías. Aumente ou diminua o valor do seu objetivo utilizando os botões + e - e depois valide, carregando em START (Iniciar) para ligar a passadeira. Objetivo tempo de 1 a 99 min, objetivo distância de 0,1 a 99 km e objetivo calorías de 1 a 999 calorías.
- Scan automático: Durante o exercício, poderá visualizar diversos dados sobre a prática: tempo, velocidade, distância, calorías e número de passos. Ao premir o botão  durante 3 segundos, pode selecionar o modo AUTO (AUTOMÁTICO) que permite percorrer a informação a cada 5 segundos. Pode regressar ao modo MANUEL (MANUAL), premindo novamente o botão  durante 3 segundos.
- Fim da série: No final de cada série, o resumo é apresentado durante 2 minutos. Para voltar ao ecrã GO, prima STOP (Parar).
- Ajuste do som ON/OFF: Quando a passadeira estiver parada com o ecrã GO, carregue nos botões + e - para ajustar o som em ON (Ligado) ou OFF (Desligado).



CONFIGURAÇÃO

Para aceder aos menus de configuração da passadeira, remova a chave de segurança e mantenha os botões STOP e + premidos durante 3 seg. Prima  para navegar entre os ecrãs.

- Ecrã 1 = duração total de utilização
- Ecrã 2 = distância total percorrida
- Ecrã 3 = seleção da unidade de distância KM ou MI, premir + ou - para alterar e, em seguida, .

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

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

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

TENSÃO DO TAPETE

A tensão da passadeira deve estar a 1,00 (+/- 0,03). É a tensão da corrente do motor.

Após a verificação da tensão na consola:

- Se o valor for inferior, é necessário apertar a passadeira. (Deve apertar a passadeira utilizando os 2 parafusos do cilindro traseiro no sentido dos ponteiros do relógio).
- Se o valor for superior, é necessário desapertar a passadeira. (Deve desapertar a passadeira utilizando os 2 parafusos do cilindro traseiro no sentido inverso dos ponteiros do relógio).


Meia-volta da chave = 0,03

Para regular: selecione o separador «tension de la bande de course» (tensão da passadeira) na secção ENTRETIEN (MANUTENÇÃO).

Como verificar a tensão na consola:

1. Coloque os pés nas partes laterais da passadeira.
2. Com a chave de segurança retirada, prima e mantenha premido os botões «START» (Iniciar) e «STOP» (Parar) durante 3 segundos.
3. É apresentado START (Iniciar) na consola. Prima o botão «START» (Iniciar) e introduza a chave de segurança.
4. O tapete começa a funcionar a 5 km/h e, em seguida, é apresentada a tensão da passadeira. (Se necessário, efetue a regulação).
5. Prima o botão «STOP» (Parar) para concluir a operação.

MANUTENÇÃO

Apresentação a cada 200 km percorridos,  para proceder à manutenção da passadeira. Para eliminar  Introduzir a chave de segurança e manter os botões + e - premidos durante 3 segundos. Consulte todos os nossos conselhos de manutenção no nosso site da Internet

CÓDIGOS ERROS

E1 : Verificar se o cabo da consola está bem ligado e que a ligação não está danificada. Se o problema persistir, contactar o serviço de apoio ao cliente

E3 E4 E5 E7 E8 E11 : Contactar o serviço de apoio ao cliente

GARANTIA COMERCIAL

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

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

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

Esta garantia não se aplica no caso de:

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

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

Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie. Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie decaathlon.com. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.




OPIS

- Bieżnia przeznaczona jest do chodzenia z prędkością od 0,5 do 8 km/h.
- Powierzchnia do marszu wynosi 40 cm x 100 cm.
- Bieżnia do chodzenia ma 5 funkcji wyświetlania: czas, odległość, prędkość, kalorie, liczba kroków, bezpośrednio na konsoli.
- Maksymalny pobór prądu przez bieżnię wynosi 810W, dla użytkownika o wadze 130kg przy 8km/h.
- Poziom ciśnienia akustycznego mierzony w odległości 1m od powierzchni maszyny i na wysokości 1,60m nad ziemią wynosi 60dBa (przy maksymalnej prędkości 8km/h, bez użytkownika).
- Poziom dźwięku emitowany w warunkach bez obciążenia jest niższy niż poziom dźwięku emitowany w warunkach z obciążeniem.
- Bieżnia jest przeznaczona do użytku maksymalnie przez 10 godzin tygodniowo.

WŁĄCZANIE

- Podłączyć przewód zasilający.
- Ustawić wyłącznik znajdujący się na przewodzie zasilającym w położeniu «1».
- Stanąc na podnóżkach bieżni treningowej. Przyjąć zacisk klucza zabezpieczającego do ubrania. Włożyć klucz zabezpieczający w przeznaczonym do tego celu miejscu konsoli.
- Po włączeniu się ekranu bieżnia jest gotowa do pracy!

ZASADY DZIAŁANIA KONSOLI

- Definiowanie celów: Gdy bieżnia nie pracuje i wyświetla na ekranie napis GO, należy nacisnąć przycisk , aby wybrać czas, dystans lub kalorie. Wartość celu można zwiększać lub zmniejszać przyciskami + i - i zatwierdzić, naciskając START, aby uruchomić bieżnię. Czas można zmieniać w zakresie od 1 do 99 min, dystans od 0,1 do 99 km i kalorie od 1 do 999.
- Wyświetlanie automatyczne: Podczas ćwiczenia można włączyć wyświetlanie kilku informacji dotyczących przebiegu treningu: czas, prędkość, dystans, kalorie i liczba kroków. Naciskając przez 3 sekundy przycisk , można ustawić tryb AUTO, który umożliwi przemienne wyświetlanie informacji co 5 sekund. By powrócić do trybu RĘCZNEGO, należy ponownie nacisnąć przycisk  przez 3 sekundy.
- Koniec sesji: Po zakończeniu każdej sesji, przez 2 minuty wyświetla się jej podsumowanie. Aby powrócić do ekranu GO, należy nacisnąć STOP.
- Ustawienie włączania/wyłączania dźwięku: Gdy bieżnia nie porusza się i wyświetla się ekran GO, należy nacisnąć przyciski + i -, aby włączyć lub wyłączyć dźwięk.



USTAWIENIA PARAMETRÓW

Aby przejść do menu konfiguracji bieżni, należy wyjąć kluczyk bezpieczeństwa i przytrzymać przyciski STOP i + przez 3 sekundy. Nacisnąć , aby zmienić wyświetlany ekran.

- Ekran 1 = całkowity czas eksploatacji
- Ekran 2 = całkowity przebyty dystans
- Ekran 3 = wybór jednostki odległości KM lub MI, nacisnąć + lub -, aby zmienić, następnie nacisnąć .

OBSŁUGA

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

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

NAPRĘŻENIE TAŚMY

Napięcie pasa bieżni powinno wynosić 1,00 (+/- 0,03). Jest to napięcie prądu silnika.

Po sprawdzeniu napięcia na konsoli:

- Jeśli wartość jest niższa, pas bieżni musi zostać ponownie napięty. (Dokręcanie odbywa się na 2 śrubach tylnej rolki w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara).
- Jeśli wartość jest wyższa, pas bieżni należy poluzować. (Odkręcanie odbywa się na 2 śrubach tylnej rolki w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara).

Pół obrotu klucza = 0,03

Regulacja: wybierz zakładkę „napięcie pasa bieżni” w sekcji KONSERWACJA.

Jak sprawdzić napięcie na konsoli:

- Postaw stopy mocno na stopniach.
- Po wyjęciu klucza bezpieczeństwa, naciśnij i przytrzymaj przyciski „START” i „STOP” przez 3 sekundy.
- Gdy na konsoli wyświetli się Start, naciśnij przycisk „START” i włoż klucz zabezpieczający.
- Bieżnia uruchamia się z prędkością 5 km/h i wyświetla napięcie pasa bieżni. (W razie potrzeby wykonaj odpowiednie regulacje).
- Naciśnij przycisk „STOP”, aby zakończyć.

KONSERWACJA

Co 200 km,  wyświetla się informacja o konieczności przeprowadzenia przeglądu bieżni. Aby usunąć  Włóż kluczyk bezpieczeństwa i przytrzymać przyciski + i - przez 3 sekundy. Wszelkie porady na temat konserwacji można znaleźć na naszej stronie internetowej

KODY BŁĘDU

E1: Sprawdź, czy przewód konsoli jest prawidłowo podłączony i czy łącza nie są uszkodzone, w przeciwnym razie skontaktuj się z działem obsługi klienta

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Skontaktuj się z działem obsługi klienta

GWARANCJA HANDLOWA

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

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

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

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

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

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

Ați ales un produs al mărcii DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată. Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipelile noastre se străduiesc în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarcă, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru deathlon.com. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

PREZENTARE

- Această bandă a fost concepută pentru un parcurs de la 0,5 la 8 km/h.
- Suprafața de mers este de 40 cm x 100 cm.
- Banda dvs. de mers dispune de 5 funcții de afișare: timp, distanță, viteză, calorii, număr de pași, direct pe consolă.
- Consumul de curent electric al benzii este de maximum 810 de wați pentru un utilizator de 130 kg la 8 km/h.
- Nivelul de precizie acustică măsurat la 1 m de la suprafața mașinii și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului este de 60 dBa (la viteza maximă de 8 km/h, fără alergător).
- Nivelul sonor emis în condiții de funcționare în gol este mai puțin ridicat decât cel emis în timpul funcționării încărcate.
- Această bandă de alergare este prevăzută pentru o utilizare de până la 10 h pe săptămână.

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

- Conectați cablul de alimentare la sursa electrică.
- Așezați-vă pe suporturile pentru picioare ale benzii de alergare. Atașați deștele cheii de siguranță de îmbrăcăminte.
- Introduceți cheia de siguranță în spațiul prevăzut în acest scop pe consolă.
- Comutați întrerupătorul situat în apropierea cablului de alimentare în poziția «I».
- Ecranul se aprinde și banda de marș este gata de utilizare!

FUNCȚIONAREA CONSOLEI

- Definiți-vă obiectivul: Atunci când banda este oprită, din ecranul GO (PORNIRE), apăsați pe tasta pentru a selecta obiectivul de timp, de distanță sau de calorii. Măritți sau micșorați valoarea obiectivului cu tastele + și -, apoi validați apăsând pe START pentru a porni banda. Obiectiv de timp de la 1 la 99 min, obiectiv de distanță de la 0,1 la 99 km și obiectiv de calorii de la 1 la 999 de calorii.
- Auto Scan (Scanare automată): În timpul practicării, aveți posibilitatea să afișați mai multe date legate de practicarea sportului: Timp, viteză, distanță, calorii și număr de pași. Apăsând 3 sec. pe tasta , puteți alege modul AUTO, care permite defilarea informațiilor dvs. o dată la 5 secunde. Puteți reveni în modul MANUAL, apăsați din nou pe tasta 3 sec.
- Sfârșitul sesiunii: La sfârșitul fiecărei sesiuni, se afișează rezumatul timp de 2 minute. Pentru a reveni la ecranul GO (PORNIRE), apăsați pe STOP.
- Reglarea sunetului ON/OFF (PORNIT/OPRIT): Atunci când banda este oprită în ecranul GO (PORNIRE), apăsați pe tastele + și - pentru a regla sunetul la ON (PORNIT) sau OFF (OPRIT).



SETARE

Pentru a accesa meniurile de configurare a benzii, scoateți cheia de securitate și mențineți apăsată butoanele STOP și + timp de 3 sec. Apăsați pe pentru a naviga între ecrane.

- Ecran 1 = durata totală de utilizare
- Ecran 2 = distanța totală parcursă
- Ecran 3 = selectați unitățile de distanță KM sau MI, apăsați pe + sau - pentru a modifica, apoi pe .

RECOMANDĂRI PRIVIND UTILIZAREA

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

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

TENSIUNEA BENZII DE MERS

Tensiunea benzii de alergare trebuie să fie de 1,00 (+/- 0,03). Este tensiunea motorului electric.

După verificarea tensiunii pe consolă:

- Dacă valoarea este mică, trebuie să fie retensionată banda de alergare. (Strângerea se face pe cele 2 șuruburi ale rolei spate, în sensul acelor de ceasornic).
- Dacă valoarea este mare, trebuie să se detensioneze banda de alergare. (Slăbirea se face la cele 2 șuruburi ale rolei spate, în sens invers acelor de ceasornic).

O jumătate de tur de cheie = 0,03

Pentru reglaj: Selectați fila „tensiunea benzii de alergare” din rubrica ÎNTREȚINERE.

Cum se verifică tensiunea pe consolă:

1. Așezați bine picioarele pe treptele pentru picioare.
2. Atunci când cheia de securitate este scoasă, apăsați și mențineți apăsată butoanele „START” și „STOP” timp de 3 secunde.
3. Pe consolă se afișează Start. Apăsați pe butonul „START” și introduceți cheia de securitate.
4. Banda pornește la 5 km/h și afișează tensiunea benzii de alergare. (Faceți reglajul dacă este necesar).
5. Apăsați pe butonul „STOP” pentru a finaliza.

ÎNȚEȚINERE

O dată la 200 de km parcursi, se afișează pentru a efectua întreținerea benzii. Pentru îndepărtare Introduceți cheia de securitate și mențineți apăsată butoanele + și - timp de 3 secunde. Găsiți toate recomandările noastre de întreținere pe site-ul nostru internet

CODURI DE EROARE

E1: Verificați dacă este bine conectat cablul consolei și dacă partea de conectare nu este deteriorată. În caz contrar, contactați serviciul clienți

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Sunați la serviciul pentru clienți

GARANȚIE COMERCIALĂ

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

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

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

Această garanție nu se aplică în caz de:

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

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

Vybrali ste si výrobok značky DOMYOS a my vám ďakujeme za vašu dôveru. Ať už ste začiatočník alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke deathlon.com. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

PREDSTAVENIE

- Tento pás bol navrhnutý na prevádzku pri rýchlosti od 0,5 až 8 km/h.
- Bežecká plocha je 40 cm x 100 cm.
- Bežecký pás má 5 funkcií zobrazovania: čas, vzdialenosť, rýchlosť, kalórie, počet krokov priamo na ovládacom paneli.
- Spotreba elektrickej energie pásu je maximálne 810 wattov v prípade používateľa s hmotnosťou 130 kg pri rýchlosti 8 km/h.
- Úroveň akustického tlaku meraná pri 1 m od povrchu zariadenia a vo výške 1,60 m nad zemou je 60 dBA (pri rýchlosti maximálne 8 km/h bez používateľa).
- Úroveň zvuku vysielaná v prevádzkových podmienkach bez zaťaženia je nižšia ako úroveň vysielaná pri zaťažení.
- Tento bežecký pás je určený na dĺžku používania až 10 h týždenne.

UVEDENIE DO CHODU

- Zapojte napájací kábel.
- Stúpňte si na stúpačky bežeckého pásu. Prípadne svorku bezpečnostného kľúča k oblečeniu. Bezpečnostný kľúč zasuňte do k tomu určeného miesta na konzole.
- Spinač umiestnený v blízkosti napájacieho káblu prepnite do polohy «I».
- Obrazovka sa zapne a pás je pripravený na použitie!

FUNKCIE KONZOLY

- Zadajte svoj cieľ : Keď je pás zastavený cez obrazovku GO, stlačte tlačidlo/SKL> (☰) Keď je pás zastavený cez obrazovku GO, stlačte tlačidlo „REŽIM“ a zvolte svoj cieľ, čo sa týka času, vzdialenosti a kalórií. Zvýšte alebo znížte hodnotu pomocou tlačidiel + a -, potom potvrdte stlačením START, čím sa pás spustí. Hodnota cieľového času od 1 až 99 min, cieľovej vzdialenosti od 0,1 až 99 km a cieľových kalórií od 1 až 999 kalórií.
- Auto Scan : Počas cvičenia máte možnosť zobrazovať niekoľko údajov v súvislosti s cvičením: čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie a počet krokov. Stlačením tlačidla na 3 sekundy (☰) si môžete vybrať režim AUTO, ktorý vám umožní prechádzať vašimi informáciami každých 5 sekúnd. Môžete sa vrátiť do režimu MANUAL, znova stlačte tlačidlo (☰) na 3 sekundy.
- Koniec cvičenia: Na konci každého cvičenia sa na 2 minúty zobrazí súhrn. Ak sa chcete vrátiť na obrazovku GO, stlačte STOP.
- Nastavenie zvuku ON/OFF : Keď je pás zastavený cez obrazovku GO, stlačte tlačidlo + a - a nastavte zvuk na ON (ZAPNÚT) alebo OFF (VYPNÚT).



NASTAVENIE

Ak si prajete sa dostať do menu konfigurácie pásu, vytlahnite bezpečnostný kľúč a podržte stlačené tlačidlo STOP a + na 3 sekundy. Stlačte (☰) a pohybujte sa medzi obrazovkami.

- Obrazovka 1 = celková doba cvičenia
- Obrazovka 2 = celková prejdená vzdialenosť
- Obrazovka 3 = výber jednotky vzdialenosti KM alebo MI, stlačte + alebo -, ak chcete potom zmeniť (☰).

ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ

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

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

NAPNUTIE NA CHODIACEHO PÁSA

Napnutie bežeckého pásu by malo byť 1,00 (+/- 0,03). Toto je napnutie bežiacieho pohonu.

Po skontrolovaní napnutia na ovládacom paneli:

- Ak je hodnota nižšia, musí sa bežecký pás znovu napnúť. (Uťahovanie sa vykonáva na 2 skrutkách zadného valčeka v smere hodinových ručičiek).
- Ak je hodnota vyššia, bežecký pás sa musí povoliť. (Uvoľnenie sa vykonáva na 2 skrutkách zadného valčeka proti smeru hodinových ručičiek).

Pol otáčky kľúča = 0,03

Pri nastavovaní: zvolte záložku „napnutie bežeckého pásu“ v časti ÚDRŽBA.

Ako skontrolovať napnutie na ovládacom paneli:

- Nohy pevne položte na schodíky.
- Po vytlaknutí bezpečnostného kľúča stlačte na 3 sekundy podržte tlačidlo „START“ a „STOP“.
- Na ovládacom paneli sa zobrazí Štart, stlačte tlačidlo „ŠTART“ a vložte bezpečnostný kľúč.
- Bežecký pás sa spúšťa pri rýchlosti 5 km/h a zobrazuje napnutie bežeckého pásu. (Počíta potreby upravte).
- Dokončite stlačením tlačidla „STOP“.

ÚDRŽBA

Zobrazí sa každých prejdených 200 km 🔧 za účelom údržby pásu. Ak to chcete zrušiť, 🔧 Vložte bezpečnostný kľúč a podržte tlačidlo + a - na 3 sekundy. Všetky naše odporúčania na údržbu nájdete na našej internetovej stránke

CHYBOVÉ KÓDY

E1 : Skontrolujte, či je kábel ovládacieho panela správne pripojený a či nie sú konektory poškodené, inak zavolajte zákaznícky servis

E3 E4 E5 E7 E8 E11 : Kontaktujte zákaznícky servis

OBCHODNÁ ZÁRUKA

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

- Životnosť zvaranej kovovej konštrukcie pásu
 - 2 roky na všetky diely a vyhotovenie
- Záväzok spoločnosti DOMYOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMYOS.

Tuto záruku nemožno uplatniť v prípade:

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

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

Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a děkujeme Vám za projevenou důvěru. Ať už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Váš spojenc, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnout pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách deathlon.com. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

PŘEDSTAVENÍ

- Tento pás je určen k chůzi rychlostí 0,5 až 8 km/h.
- Plocha pásu má rozměry 40 cm x 100 cm.
- Na chodícím pásu se dá zobrazit 5 různých parametrů: doba tréninku, vzdálenost, rychlost, spálené kalorie, počet kroků, a to přímo na ovládacím panelu.
- Elektrická spotřeba pásu je maximálně 810 wattů – pro uživatele o hmotnosti 130 kg při rychlosti 8 km/h.
- Hladina akustického tlaku naměřená 1 m od povrchu přístroje a ve výšce 1,60 m nad zemí je 60 dBA (při maximální rychlosti 8 km/h, bez uživatele).
- Hladina hluku při chodu na prázdně je nižší než při chodu se zátěží.
- Tento chodící pás je určen k užívání až 10 hodin týdně.

UVEDENÍ DO PROVOZU

- Připojte napájecí kabel.
- Spínač nacházející se vedle napájecího kabelu přepněte do polohy «I».
- Postavte se na stupáčky běžeckého pásu. Svorku bezpečnostního klíče si připevněte k oblečení. Vložte bezpečnostní klíč do příslušného místa na konzole.
- Rozsviťte se displej a pás je připraven k použití.

FUNKCE KONZOLY

- **Zadáání cíle :** Když pás stojí a na displeji je menu GO, stiskněte tlačítko Když pás stojí a na displeji je menu GO, stiskněte tlačítko MODE a zadejte svůj cíl – hodnotu pro délku tréninku, vzdálenost či spálené kalorie. Pomocí tlačítek + a - můžete hodnotu svého cíle zvyšovat či snižovat. Hodnotu potvrdíte tlačítkem START, tím se pás rovněž spustí. Časový cíl lze nastavit v rozmezí 1 až 99 minut, vzdálenost od 0,1 do 99 km a spálené kalorie od 1 do 999 kalorií.
- Automatický režim: Během cvičení si můžete na displeji zobrazit různé údaje o aktuálním tréninku: délka tréninku, rychlost, vzdálenost, kalorie a počet kroků. Podržte-li tlačítko 3 vteřiny stisknuté, můžete spustit režim AUTO, v němž se postupně po 5 vteřinách střídá zobrazení všech parametrů. Chcete-li se vrátit do manuálního režimu (MANUAL), opět podržte tlačítko stisknuté 3 vteřiny.
- Konec tréninku: Vždy po ukončení tréninku se vám na displeji na 2 minuty zobrazí souhrnné údaje o tréninku. Pro návrat do menu GO stiskněte tlačítko STOP.
- Ovládání zvuku ON/OFF (zapnuto/vypnuto): Když pás stojí a na displeji je menu GO, nastavte si pomocí tlačítek + a - zvuk (zapnuto/vypnuto).



PARAMETRY

Pro vstup do konfiguračních menu pásu vyjměte bezpečnostní klíč a podržte stisknutá tlačítka STOP a + po dobu 3 vteřin. Pro přepínání mezi jednotlivými zobrazeními stiskněte .

- Zobrazení 1 = celková doba používání
- Zobrazení 2 = celková překonaná vzdálenost
- Zobrazení 3 = výběr jednotky vzdálenosti (Km nebo Mile), pro nastavení hodnoty použijte tlačítka + a - a poté stiskněte .

DOPORUČENÍ K POUŽITÍ

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

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

NAPNUTÍ CHODICÍHO PÁSU

Napnutí běžeckého pásu musí být 1,00 (+/- 0,03). Tato hodnota značí napětí motorového proudu.

Pro ověření napnutí pásu na ovládacím panelu:

- Je-li hodnota nižší, je potřeba běžecký pás více vypnout. (Pás utáhněte pootočením 2 šroubů na zadním válečku po směru hodinových ručiček).
- Je-li hodnota vyšší, je potřeba běžecký pás povolit. (Pás povolte pootočením 2 šroubů na zadním válečku proti směru hodinových ručiček).

Jedna půlotáčka klíčem = 0,03

Seřízení: v nabídce ÚDRŽBA vyberte záložku „napnutí běžeckého pásu“.

Jak na ovládacím panelu zjistit hodnotu napnutí pásu:

1. Stoupněte si na boční stupátka.
2. Po vyjmutí bezpečnostního klíče podržte 3 vteřiny stisknutá tlačítka „START“ a „STOP“.
3. Na ovládacím panelu se zobrazí „start“, stiskněte tlačítko „START“ a vložte bezpečnostní klíč.
4. Pás se spustí rychlostí 5 km/h a na ovládacím panelu se zobrazí napnutí běžeckého pásu. (Provedte potřebná seřízení).
5. Postup dokončíte stisknutím tlačítka „STOP“.

ÚDRŽBA

Po každých 200 km vás stroj upozorní, že je třeba provést údržbu pásu. Vyjmout vložte do stroje bezpečnostní klíč a Držte tlačítka + a - stisknutá po dobu 3 vteřin. Veškeré pokyny pro údržbu najdete na našich webových stránkách

CHYBOVÉ KÓDY

E1: Zkontrolujte, zda je kabel správně zapojen k displeji a zda není spojení nijak narušeno, jinak zavolejte na zákaznickou linku

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Zavolejte na zákaznickou linku

OBCHODNÍ ZÁRUKA

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

- Doživotní na svařenou kovovou konstrukci běžeckého pásu
- 2 roky na ostatní díly a servis
- Povinnosti společnosti DOMYOS se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti DOMYOS.
- Tuto záruku nelze uplatnit v případě:
 - Poškození při přepravě./
 - Nesprávného nebo nestandardního použití.
 - Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí
 - Špatné údržby.
 - Chybné montáže.
 - Opravy provedené jinými než smluvními technikami společnosti DOMYOS
- Používání po více hodin, než je doporučená doba daná v návodu k obsluze.

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

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi tackar dig för visat förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DOMYOS din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats deathlon.com. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov.

PRESENTATION

- Det här bandet är avsett för 0,5–8 km gångträning
- Bandytan är 40 x 100 cm.
- Ditt gångband har 5 visningsfunktioner: tid, sträcka, hastighet, kalorier och antal steg visas direkt på konsolen.
- Löpbandets elförbrukning är högst 810 W för en användare på 130 kg vid 8 km/t.
- Ljudtrycksnivån uppmätt 1 m från maskinens yta och 1,60 m ovanför marknivå är 60 dBA (vid maxhastigheten 8 km/t, utan användare).
- Ljudnivån uppmätt under funktion utan belastning är lägre än med belastning.
- Detta gåband är konstruerat för att användas högst 10 timmar i veckan.

PÅSLAGNING

- Anslut nätkabeln.
- För strömbrytaren som sitter intill nätkabeln till läget «I».
- Ställ dig på löpbandets fotstöd. Fäst klämman till säkerhetsnyckeln i dina kläder. För in säkerhetsnyckeln i det avsedda läget på konsolen.
- Skärmen tänds och bandet är klart att användas!

KONSOLENS FUNKTION

- Sätt ditt mål : När bandet står still med skärmen GO, tryck på knappen När bandet står still med skärmen GO, tryck på knappen MODE för att välja mål för tid, sträcka eller kalorier. Öka eller sänk värdet för ditt mål med knapparna + och -, och bekräfta och starta bandet genom att trycka på START. Tidsmål: 1–99 min; mål för sträcka: 0,1–99 km och kalorimål: 1–999 kalorier.
- Automatisk avläsning: Det är möjligt att visa flera träningsdata när du tränar: tid, hastighet, sträcka, kalorier och antal steg. När du trycker på knappen i 3 sekunder kan du välja AUTO-läget som rullar fram informationen var 5:e sekund. Tryck 3 sekunder på -knappen igen för att komma tillbaka till MANUEL-läget.
- Slut på passet: I slutet av varje pass visas en sammanfattning i 2 minuter. Tryck på STOP för att komma tillbaka till GO-skärmen.
- Ljudinställning ON/OFF: När bandet står stilla med GO-skärmen, tryck på knapparna + och - för att ställa in ljudet för ON eller OFF.



INSTÄLLNINGAR

Gå till bandets konfigurationsmeny genom att ta bort säkerhetsnyckeln och hålla knapparna STOP och + intryckta i 3 sekunder. Tryck på för att navigera mellan skärmarna.

- Skärm 1 = total användningstid
- Skärm 2 = total tillryggalagd sträcka
- Skärm 3 = välj att visa sträckan i KM eller MI med + eller -, och sedan .

RÅD AVSEENDE ANVÄNDNING

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

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

SPÄNNING AV LÖPBANDET

Löpbandets spänning bör vara 1,00 (+/- 0,03). Detta är motorströms spänning.

Efter att ha kontrollerat spänningen på konsolen:

- Om värdet är lägre måste löpbandet dras åt. (Atdragning görs medurs på de bakre valsarnas två skruvar).
- Om värdet är högre måste löpbandet lossas. (Man lossar på bandet i motsatt riktning på de bakre valsarnas två skruvar).

Ett halvt nyckelvarv = 0,03

För justering: välj fliken «Löpbands-spänning» i avsnittet UNDERHÅLL.

Så här kontrollerar man spänningen på konsolen:

1. Sätt dina fötter stadigt på fotstödet.
2. När säkerhetsnyckeln tas bort, tryck och håll ned knapparna «START» och «STOP» i 3 sekunder.
3. Start visas på konsolen, tryck på «START»-knappen och sätt in säkerhetsnyckeln.
4. Löpbandet startar vid 5 km/h och visar löpbandets spänning. (Justera vid behov).
5. Tryck på «STOPP» för att slutföra.

SKÖTSEL

Visas efter 200 km som påminnelse om underhållet av bandet. Ta bort Sätt in säkerhetsnyckeln och genom att hålla knapparna + och - intryckta i 3 sekunder. Du hittar alla våra underhållstips på vår webbsida

FELKODER

E1: Kontrollera att konsolkabeln är ordentligt ansluten och att anslutningarna inte är skadade, ring annars till kundtjänst

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Ring till kundtjänst

KOMMERSIELL GARANTI

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

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

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

Garantin gäller inte vid:

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

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

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam na povjerenju. Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici decathlon.com. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

PREDSTAVLJANJE

- Ova je traka dizajnirana za brzine od 0,5 do 8 km/h.
- Površina za hodanje velika je 40 cm x 100 cm.
- Vaša traka za hodanje ima 5 funkcija prikaza: vrijeme, udaljenost, brzinu, kalorije, broj koraka – izravno na konzoli.
- Potrošnja električne energije iznosi maksimalno 810 W za korisnika od 130 kg pri brzini od 8 km/h.
- Razina akustičkog pritiska mjerena je na udaljenosti od 1 m od površine sprave na visini od 1,60 m od tla i iznosi 60 dBA (pri maksimalnoj brzini od 8 km/h, bez hodanja).
- Sprava bez opterećenja proizvodi puno manje buke nego kada radi s opterećenjem.
- Ova traka za trčanje dizajnirana je da se koristi do 10 h tjedno.

POKRETANJE

- Spojite kabel za napajanje.
- Postavite se na stalke za noge na traci za trčanje. Spojite kvačicu sigurnosnog ključa na vašu odjeću.
- Umetnite sigurnosni ključ u utor koji se nalazi na konzoli.
- Zaslon se uključuje i vaša je traka spremna za upotrebu!

RAD KONZOLE

- Postavite cilj : Dok je traka u mirovanju, a otvoren zaslon GO, pritisnite tipku . Dok je traka u mirovanju, a otvoren zaslon GO, pritisnite tipku „MODE“ da biste odabrali svoje ciljeve u vidu vremena, udaljenosti ili kalorija. Pritisnite tipku „+“ i – te ih potvrdite pritiskom na tipku START da biste pokrenuli traku. Vrijeme može imati vrijednosti od 1 do 99 min, udaljenost od 0,1 do 99 km, a kalorije od 1 do 999 kalorija.
- Automatsko praćenje: Tijekom treninga na zaslonu se može prikazivati više parametara: vrijeme, brzina, udaljenost, kalorije i broj koraka. Pritiskom na tipku 3 sekunde moguće je odabrati automatski način rada AUTO koji omogućuje izmjenu informacija svakih 5 sekundi. Ponovnim pritiskom na tipku 3 sekunde moguće je ponovno vratiti se u ručni način rada MANUEL.
- Kraj treninga: na kraju svakog treninga 2 minute se prikazuje sažetak treninga. Da biste se vratili na zaslon GO, pritisnite tipku STOP.
- UKLJUČIVANJE/ISKLJUČIVANJE zvuka: dok je traka u mirovanju, a otvoren zaslon GO, pritisnite tipke + i – da biste UKLJUČILI ili ISKLJUČILI ZVUK.

Vrijeme trajanja aktivnosti



Pretrčana udaljenost



Procjena potrošnje kalorija



Prosječna brzina



Broj koraka



Omogućuje odabir cilja i/ili izmjenjivanje prikaza



Omogućuje povećanje ili smanjenje brzine u koracima od 0,1 km/h



Kratki pritisak pokreće traku (početna brzina = 1 km/h) Kratki pritisak dok je traka u pokretu pauzirat će je. Kratki pritisak dok je traka pauzirana omogućuje ponovno pokretanje (istom brzinom kao prije pauze)



Dugi pritisak omogućuje zaustavljanje trake i prikaz sažetka treninga.



održavanje koje će se provoditi

POSTAVKE

Da biste pristupili izborniku za konfiguriranje trake, izvucite sigurnosni ključ i istodobno pritisnite tipke STOP i + te zadržite pritisak 3 sekunde. Pritisnite da biste se kretali zaslonima.

- Zaslon 1 = ukupno vrijeme u upotrebi
- Zaslon 2 = prijeđena udaljenost
- Zaslon 3 = odabir mjerne jedinice KM ili MI, pritisnite + ili – da biste je promijenili, a zatim .

SAVJETI ZA UPORABU

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

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

Da biste izgubili težinu, uz redovitu tjelesnu aktivnost, bitno je držati se i uravnotežene prehrane.

Povećanje izdržljivosti: Neprekidni tjelesni napor tijekom 20 do 40 minuta : Ova vrsta treninga pomaže ojačati srčani mišić i poboljšati pravilno disanje. Vježbajte najmanje tri puta tjedno žustrim tempom (ubrzano disanje). Kao i kod aerobnog treninga, s vremenom možete povećavati učestalost i trajanje vježbanja.

Trening brzim tempom (anaerobni rad i rad u crvenoj zoni) rezerviran je za sportaše i zahtijeva adekvatnu pripremu.

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

ZATEGNETOST TRAKE ZA HODANJE

Zategnutost trake za trčanje treba biti 1,00 (+/- 0,03). To je otpor struje motora.

Nakon provjere zategnutosti na konzoli:

- Ako je vrijednost niža od navedene, traku treba dotegnuti. (Zatezanje se provodi pomoću 2 vijka na stražnjem koloturu zakretanjem u smjeru kazaljki na satu).
- Ako je vrijednost viša od navedene, traku treba popustiti. (Opuštanje se provodi pomoću 2 vijka na stražnjem koloturu zakretanjem u smjeru suprotnom od kazaljki na satu).

Polu okreta ključa = 0,03

Za podešavanje: Odaberite karticu „zatezanje trake za trčanje“ u odjeljku ODRŽAVANJE.

Kako na konzoli provjeriti zategnutost trake:

- Stanite stopalima na stepenice.
- Izvadite sigurnosni ključ i pritisnite pa zadržite pritiska na tipkama „START“ i „STOP“ 3 sekunde.
- Na konzoli će se prikazati start, pritisnite tipku „START“ i vratite sigurnosni ključ na mjesto.
- Traka za trčanje krenut će brzinom od 5 km/h i prikazat će se vrijednost zategnutosti. (Napravite potrebne promjene).
- Za kraj pritisnite tipku „STOP“.

ODRŽAVANJE

Nakon svakih 200 km prikazuje se upozorenje o održavanju trake. Da biste ga uklonili, Umetnite sigurnosni ključ i istodobno pritisnite + i – te zadržite pritisak 3 sekunde. Sve naše savjete za održavanje pronađite na našoj internetskoj stranici

KODOVI GREŠAKA

E1 : Provjerite je li kabel konzole dobro spojen i uvjerite se da spojevi nisu oštećeni. U suprotnom nazovite korisničku službu

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Nazovite korisničku službu

KOMERCIJALNO JAMSTVO

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

- Metalna struktura podstavljena tepihom ima neograničen rok trajanja
- 2 godine za sve dijelove i rad

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

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja uzrokovanih transportom
- oštećenja ili nenamjenske uporabe
- koristištenja i/ili skladištenja na otvorenom ili u vlažnom okolišu
- pogrešnog održavanja
- pogrešnog sastavljanja
- vršenja popravaka od strane nekog tko nije ovlašten od strane tvrtke

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

Izbrahi ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za zaupanje. Podjetje DOMYOS je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipe naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovali najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu decathlon.com. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

PREDSTAVITEV

- Tekalna steza je zasnovana za hitrost od 0,5 do 8 km/h.
- Tekalna površina meri 40 cm x 100 cm.
- Tekalna steza prikazuje 5 podatkov: čas, razdalja, hitrost, kalorije, število korakov, neposredno na konzoli.
- Tekalna steza porabi največ 810 vatov električne energije, ko jo uporabljate 130 kg težek uporabnik pri hitrosti 8 km/h.
- Glasnost, ki je merjena 1 m od naprave, na višini 1,6 m od tal, znaša 60 dBA (pri največji hitrosti 8 km/h, brez uporabnika).
- Glasnost pri uporabi brez obremenitve je manjša od glasnosti pri uporabi z obremenitvijo.
- Tekalna steza je zasnovana za do 10 ur uporabe tedensko.

ZAGON

- Priključite napajalni kabel.
- Prestavite stikalo ob napajalnem kablu v položaj ponastavi »«»«.
- Postavite se na podstavke za noge na tekočem traku. Pritrpite sponko varnostnega ključa na oblačilo.
- Vstavite varnostni ključ v predvideno režo na nadzorni plošči.
- Zaslon se prižge in tekalna steza je pripravljena za uporabo!

DELOVANJE KONZOLE

- Nastavite svoj cilj: Ko je tekalna steza zaustavljena in je prikazan zaslon GO, pritisnite na tipko . Ko je tekalna steza zaustavljena in je prikazan zaslon GO, pritisnite na tipko MODE in izberite zelen čas, razdaljo ali porabljene kalorije. Vrednost izbrane enote povečajte ali zmanjšajte s pritiskom na tipki + in - ter potrdite s pritiskom na tipko START, s katero zaženete tekalno stezo. Čas lahko nastavite od 1 do 99 min, razdaljo od 0,1 do 99 km, porabo kalorij pa od 1 do 999 kalorij.
- Auto Scan: Med vadbo lahko prikažete različne podatke: čas, hitrost, razdalja, porabljene kalorije in število korakov. S pritiskom na gumb , ki ga držite 3 sekunde, lahko izberete način AUTO (samodejni način), ki omogoča, da se vsaki 5 sekund prikazujejo drugi podatki. Če ponovno pritisnete in 3 sekunde držite gumb , se lahko ponovno vrnete v način MANUEL (ročni način).
- Zaključek vadbe: Po zaključku vadbe vam naprava 2 minuti prikazuje povzetek vadbe. Za vrnitev na zaslon GO, pritisnite na tipko STOP.
- Nastavitev zvoka ON/OFF: Ko je tekalna steza zaustavljena in je prikazan zaslon GO, s pritiskom na tipki + in - nastavite zvok na ON ali OFF.

- Čas vadbe
- Pretečena razdalja
- Ocenjeno število porabljenih kalorij
- Povprečna hitrost
- Število korakov



- Omogoča izbiro cilja in/ali premikanje po zaslonih
- Hitrost lahko povečate ali zmanjšate po stopnjah po 0,1 km/h.
- Tekalno stezo zaženete s kratkim pritiskom (hitrost pri zagonu = 1 km/h). Med delovanjem lahko s kratkim pritiskom tekalno stezo začasno zaustavite. Ko je tekalna steza začasno zaustavljena, jo s kratkim pritiskom ponovno zaženete (hitrost je enaka kot pred zaustavitvijo).
- Z dolgim pritiskom tekalno stezo zaustavite in si ogledate povzetek vadbe.
- vzdrževanje, ki ga je treba izvesti

NASTAVITEV

Če želite dostopati do menijev za nastavitve tekalne steze, odstranite varnostni ključ ter 3 sekunde držite tipki STOP in +. Med zasloni lahko prehajate s pritiskom na tipko .

- Zaslon 1 = skupen čas uporabe
- Zaslon 2 = skupna pretečena razdalja
- Zaslon 3 = za izbiro enote za merjenje razdalje (KM ali MI) pritisnite na tipko + ali - in nato pritisnite tipko .

NASVETI ZA UPORABO

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

- Pridobivanje telesne pripravljenosti in ogrevanje: Stopnjevanje vadbe po 10 minutah: Za vzdrževanje kondicije ali rehabilitacijo, vsak dan vadite vsaj 10 minut. Takšna vrsta vadbe vam omogoča, da mišice in sklepe obremenjujete počasi in jo lahko uporabljate za ogrevanje pred začetkom intenzivnejše fizične vadbe. Za povečanje tonusa nog izberite večji naklon in podaljšajte čas vadbe.
- Aerobna vadba za izgubo telesne teže: Srednja intenzivnost, ki traja od 35 do 60 minut: S to obliko vadbe učinkovito izgorevate kalorije. Ne se naprezati prek teh omejitev, saj sta to režim (najmanj 3-krat na teden) in trajanje seans (od 35 do 60 minut), ki zagotavljata najboljše rezultate. Vadite z zmerno hitrostjo (zmerni napor, ne da bi se zadihal). Za zmanjšanje telesne teže je ob redni telesni vadbi pomembna tudi uravnotežena prehrana.
- Izboljšanje vzdržljivosti: Intenzivna obremenitev od 20 do 40 minut: S to vadbo okrepite srčne mišice in izboljšate delovanje diha. Vadite najmanj 3-krat na teden z enakomernim ritmom (hitro dihanje). Ustrezno vadbi boste lahko napor podaljšali in izboljšali ritem. Vadba z zelo hitrim ritmom (anaerobna vadba ali vadba v rdečem območju) je predvidena za športnike in ob prilagojeni pripravi.
- Ohlajitev: Po vsaki vadbi še nekaj minut počasi hodite, da se organizem postopoma umiri. Ta faza pomiritev je pogoj za vzpostavitev normalnega stanja kardiovaskularnega in dihalnega sistema, krvnega pretoka in mišic. Na ta način preprečite neželene učinke, kot je kopičenje mlečne kisline v obtoku in glavne vzroke za bolečine v mišicah (krči in druge bolečine).
- Raztezanje: Svetujemo vam, da po vsaki vadbi naredite vaje za raztezanje, da sprostite mišice in pospešite okrevanje.

NAPETOST TEKALNEGA TRAKU

Napetost tekalnega traku mora znašati 1,00 (+/- 0,03). To predstavlja napetost toka motorja.

Po preverjanju napetosti na konzoli:

- Če je vrednost nižja, morate tekalni trak napeti. (Trak zategnete tako, da dva vijaka na zadnji strani valja obrnete v smeri urinega kazalca).
- Če je vrednost višja, morate trak popustiti. (Trak popustite tako, da dva vijaka na zadnji strani valja obrnete v nasprotni smeri urinega kazalca).

Polovični obrat s ključem = 0,03

Prilagajanje: V delu VZDRŽEVANJE izberite zavihek »napetost tekalnega traku«.

Preverjanje napetosti na konzoli:

1. Stopala postavite na rob.
2. Ko je varnostni ključ odstranjen, pritisnite in 3 sekunde držite gumba »START« in »STOP«.
3. Na konzoli se bo prikazal Start (pričetek). Pritisnite gumb »START« in vstavite varnostni ključ.
4. Tekalna steza se bo prižgala pri 5 km/h in prikazala napetost tekalnega traku. (Po potrebi ga prilagodite).
5. Za zaključek pritisnite gumb »STOP«.

VZDRŽEVANJE

Vsaki 200 km se prikaže sporočilo, da morate na tekalni stezi opraviti vzdrževanje. Sporočilo odstranite vstavite varnostni ključ in s 3-sekundnim pritiskom na tipki + in -. Vse naše nasvete za vzdrževanje poiščite na naši spletni strani

KODE NAPAK

E1: Preverite, ali je kabel konzole dobro povezan in da povezava ni poškodovana. V nasprotnem primeru se obrnite na službo za podporo strankam

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Pokličite službo za podporo strankam

KOMERCIJALNA GARANCIJA

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

- Doživiljska garancija za kovinsko konstrukcijo tekalne steze. 2 leti za dele in izdelavo.
- V okviru te garancije so obveznosti podjetja DOMYOS omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja DOMYOS.

Ta garancija ne velja:

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

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

DOMYOS marka bir ürün seçtiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunuzu korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan yardımcınızdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanıma sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarımız, tavsiyelerimiz veya sorularınız varsa, decathlon.com sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz.

SUNUM

- Bu bant, 0,5 ila 8 km/saat hız aralığında yürüyüş için tasarlanmıştır.
- < FRL>Koşu yüzeyi 40cm x 100cm.
- < FRL>Koşu bandınız, 5 ekran fonksiyonuna sahiptir: doğrudan konsol üzerinde süre, mesafe, hız, kalori, adım sayısı.
- Koşu bandının elektrik tüketimi, 130 kg ağırlığında bir kullanıcı için, 8 km/saat hızda 810 watt değerindedir.
- Makinenin 1 metre yüzeyinde ve zeminde 1,60 m yükseklikte ölçülen ses basıncı, 60 dBA değerindedir (kullanıcı olmaksızın, maksimum 8 km/saat hızda)
- Boş çalışma koşullarında yayılan ses düzeyi, yük varken çalışma sırasında yayılan ses düzeyinden daha azdır.
- Bu koşu bandı, haftada 10 saate dek kullanım için tasarlanmıştır.

ÇALIŞTIRMA

- Besleme kablosunun fişini prize takın.
- Besleme kablosunun yakınında bulunan düğmeyi «I» konumuna getirin.
- Koşu bandının ayak dayama yerlerine ayaklarınızı basarak yerleşin. Güvenlik anahtarını klipsinizi giysinize takın. Güvenlik anahtarını kumanda konsolu üzerinde güvenlik anahtarının girmesi için bulunan yere sokun.
- Ekranınız açılır ve yürüme bandınız kullanıma hazırdır!


KONSOLUN ÇALIŞMASI

- Hedefini belirlemek : Yürüme bandı, GO ekranla durma halindeyken, zaman, mesafe veya kalori hedefinizi seçmek için **[...]** Yürüme bandı, GO ekranla durma halindeyken, zaman, mesafe veya kalori hedefinizi seçmek için "MODE" tuşuna basın. + ve - tuşları ile hedefinizin değerini artırmak veya azaltın, ardından yürüme bandını çalıştırmak için START üzerine basarak onaylayın. 1 ila 99 dakika süre hedefi, 0,1 ila 99 km mesafe hedefi ve 1 ila 999 kalori hedefi.
- Otomatik Tarama: Antrenmanınız sırasında, birçok veriyi ekranda görüntüleme imkânına sahipsiniz: Zaman, hız, mesafe, kalori ve adım sayısı. < FRL> **[...]** tuşuna 3 sn basarak, her 5 saniyede bir bilgilerinizin görüntülenmesini sağlayan AUTO modunu seçebilirsiniz. < FRL>Yeniden **[...]** tuşuna 3 sn basarak, MANUEL moda geri dönebilirsiniz.>
- Seans sonu: Her seansın sonunda, 2 dakika boyunca özet bilgi gösterilir. GO ekranına geri dönmek için, STOP üzerine basın.
- ON/OFF ses ayarı: Yürüme bandı, GO ekranla durma halindeyken, sesi ON veya OFF durumunda ayarlamak için, + ve - tuşlarına basın.

Faaliyet süresi 

Aşılan mesafe 

Harcanan kalori tahmini 

Ortalama hız 
AVG

Adım sayısı 



[...]

Bir hedef seçmenizi ve/veya ekranı kaydırmanızı sağlar

[+]
[-]

Hızın 0,1 km/saat adımlarla artırılmasını veya azaltılmasını sağlar

[II]

Kısa süreli basma, yürüme bandının çalıştırılmasını sağlar (çalıştırma hızı = 1km/saat) Yürüme bandı çalışma halindeyken kısa süreli basma, duraklatmayı sağlar. Yürüme bandı duraklatma durumundayken kısa süreli basma, yürüme bandının tekrar çalıştırılmasını sağlar (duraklatma öncesindeki hızda)

[■]

Uzun süreli basma, yürüme bandının durdurulmasını ve antrenman seansının bilgi özeti görüntülenmesini sağlar.

[Wrench icon]

yapılacak bakım

PARAMETRE AYARI

Yürüme bandınızın menülerine erişim için, güvenlik anahtarını çıkarın ve STOP ve + düğmelerini 3 saniye boyunca basılı tutun. Ekranlar arasında gezinmek için, **[...]** üzerine basın.

- Ekran 1 = Toplam kullanım süresi
- Ekran 2 = Toplam mesafe
- Ekran 3 =Mesafe biriminin KM veya MI olarak seçimi, değişiklik yapmak için + veya -, ardından **[...]** üzerine basın.

KULLANIM TAVSİYELERİ

Yeni başlıyorsanız, birkaç gün düşük hız ile alıştıra yaparak başlayın, gerekirse molalar verin, kendinizi zorlamayın. Seansların sayısını veya süresini zaman içinde giderek artırın. Antrenmanınız sırasında, koşu bandının bulunduğu odayı yeterince havalandırmaı unutmayın.

- Koruma / Isınma: 10 dakikadan itibaren kademelı efor : Bir egzersiz veya rehabilitasyon çalışması için, her gün en az 10 dakika antrenman yapın. Bu egzersiz tipi, kasların ve eklemlerin zorlanmadan çalıştırılmalarını sağlar ve daha yoğun bir fiziksel faaliyetten önce, ısınma aşaması olarak kullanılabilir. Bacaklarınızın zindeliğini artırmak için, daha yüksek bir eğim derecesi seçin ve egzersiz süresini artırın.
- Kilo kaybı için aerobik antrenman: 35 ila 69 dakika boyunca orta seviyede efor sarf etme : Bu tür antrenman, etkin bir şekilde yağların yakılmasını sağlar. Vücudu sınırlarının üzerinde zorlamak doğru değildir, egzersiz sıklığı (haftada en az 3 defa) ve egzersiz seansı süresi (35 ila 60 dakika)

- en iyi sonucu elde etmek için yeterlidir. Orta hızda egzersize devam edin (soluğu kesmeden düşük efor). Kilo vermek ve düzenli bir fizik kondisyonu sağlamak için, dengeli bir beslenme düzeni gerekmektedir.
- Dayanıklılığınızı artırın: 20 ila 40 dakika boyunca yüksek efor : Bu tür bir antrenman kalp kaslarının güçlenmesini sağlar ve solunum kapasitesini artırır. Belirli bir ritimde (hızlı nefes alıp vererek) haftada en az 3 kez bu egzersizi yapın. Antrenman yaptıkça, bu efora daha iyi bir tempoda daha uzun süre dayanabileceksiniz. Daha yüksek bir ritimde yapılan antrenman (anaerobik egzersiz ve kırmızı

- bölgede yapılan çalışma) atletlere özeldir ve uygun bir hazırlık gerektirir.
- Sakin hale geri dönme : Her antrenman sonrasında, vücudu aşamalı olarak rahat konuma getirmek için birkaç dakika düşük hızda yürüyün. Bu rahatlama evresi kalp damar ve solunum sisteminin, kasların ve kan dolaşımının normale dömesini sağlar. Bu, yoğun çalıştırdığında kas ağrılarına (kramp ve kas tutulması) sebebiyet veren laktik asit gibi kontra etkiye sahip salgıların önlenmesini sağlar.
- Gerilme: Kaslarınızı rahatlatmak ve daha hızlı toparlanmak için, her seans sonrasında esneme hareketleri gerçekleştirmenizi tavsiye ediyoruz.

YÜRÜME BANDININ GERGİNLİĞİ

Koşu bandının gerginliği 1,00 (+/- 0.03) olmalıdır. Bu, motor akımının gerginliğidir.

Gerginliği konsolde kontrol ettikten sonra:

- Değer düşük ise, koşu bandı tekrar gerilmelidir. (Sıkıştırma, arka rulodaki 2 vidanın saat yönünde çevrilmesiyle yapılır).
- Değer yüksek ise, koşu bandı gevşetilmelidir. (Gevşetme, arka rulodaki 2 vidanın saat yönünün tersinde çevrilmesiyle yapılır).

Anahtarın yarım tur çevirime = 0,03

Ayar için: BAKIM kısmındaki "koşu bandının gerginliği" sekmesini seçin.

Gerginlik konsolden nasıl kontrol edilir:

1. Ayaklarınızı düzgün biçimde ayak koyma yerine yerleştirin.
2. Emniyet anahtarını çıkardıktan sonra, "START" ve "STOP" butonlarına 3 saniye basılı tutun.
3. Konsolda Start görüntülenecektir, "START" butonuna basın ve emniyet anahtarını takın.
4. Koşu bandı, 5 km/saat hızda başlar ve bandın gerginliği görüntülenir. (Gerekirse ayar yapın).
5. İşlemi bitirmek için "STOP" butonuna basın.

BAKIM

Aşılın her 200 km.de, yürüme bandınızın bakımının gerçekleştirilmesi için görüntülenir. Kaldırarak için güvenlik anahtarını takın ve + ve - düğmelerine 3 saniye boyunca basın. Tüm bakım tavsiyelerini internet sitemizde bulabilirsiniz

ARIZA KODLARI

E1: Konsol kablosunun doğru bağlanmış olduğundan ve bağlantının hasarlı olmadığından emin olun, aksi takdirde müşteri hizmetlerini arayın

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Müşteri hizmetlerini arayın

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS, bu ürün için, satın alım tarihinden itibaren ve normal kullanım koşullarında (kasa fişi üzerinde yazan tarih dikkate alınır),

Zeminin kaynaklı metal yapısı için hayat boyu el emeği ve parça değişimleri için 2 yıl garanti vermektedir

Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Yanlış veya anormal kullanım
- Kullanım kitapçığında tavsiye edilen saatlerin ötesinde kullanım.
- Dış ortamda veya rutubetli bir ortamda kullanma ve/veya depolama
- Kötü bakım
- Yanlış montaj
- DOMYOS tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin yaptığı onarımlar

Bu ticari garanti, satın alımın gerçekleştirildiği ülkenin yasal garantisini engellemez. Ürününüz üzerinde garanti hakkınızı kullanmak için, kullanım kitapçığının son sayfasındaki tabloya bkz.

Jūs pasirinkote DOMYOS prekių ženklą gaminį – dėkojame už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėsite sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos nenulstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausti jus savo svetainėje deathlon.com. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos.

APRAŠYMAS

- Šis bėgimo takelis skirtas eiti 0,5–8 km/val. greičiu.
- Ėjimo paviršiaus matmenys yra 40 cm x 100 cm.
- Jūsų ėjimo takelio pultelyje rodoma 5 rūšių informacija: laikas, atstumas, greitis, kalorijos, žingsnių skaičius.
- Ėjimo takelio elektros energijos sąnaudos yra daugiausia 810 W 130 kg svorio naudotojui, einančiam 8 km/val. greičiu.
- 1 m nuo prietaiso paviršiaus ir 1,60 m virš grindų išmatuotas garso slėgis yra 60 dBA (didžiausiu 8 km/val. greičiu, be ėjimo).
- Veikiančio prietaiso be naudotojo sklaidžiamas triukšmas yra mažesnis nei kelta su apkrova veikiantis prietaisas.
- Šis ėjimo takelis sukurtas naudoti iki 10 val. per savaitę.

JUNGIMAS

- Įjunkite laidą į elektros tinklą.
- Perjunkite prie maitinimo laido esantį jungiklį į padėtį „I“.
- Atsistokite ant bėgimo takelio pėdų atramų. Prisisiekite saugos raktą segtuką prie drabužių. Įkiškite saugos raktą į jam skirtą skylutę pultelyje
- Ekranas išsižiebia ir jūsų ėjimo takelis yra parengtas naudoti!

PULTELIO VEIKIMAS

- Tikslu nustatymas: Takeliui stovint, ekrane GO paspauskite mygtuką kad pasirinktumėte laiko, atstumo ar kalorijų tikslą. Mygtukais + ir – didinkite arba mažinkite tikslo vertę, tuomet patvirtinkite paspausdami START, kad takelis pradėtų veikti. Laiko tikslas nuo 1 iki 99 min., atstumo tikslas nuo 0,1 iki 99 km, kalorijų tikslas nuo 1 iki 999 cal.
- „Auto Scan“: Treniruotės metu gali būti rodomi įvairūs jos duomenys: laikas, greitis, atstumas, kalorijos ir žingsnių skaičius. Palaikę 3 sekundes nuspausę mygtuką galite pasirinkti AUTO režimą, kuris kas 5 sekundes paeilui rodo visą šią informaciją. Jūs galite grįžti į RANKINĮ REŽIMĄ, tam dar kartą 3 sekundes nuspausę mygtuką.
- Treniruotės pabaiga: Pasibaigus trenirutei, 2 minutes rodoma rezultatų apžvalga. Norėdami grįžti į GO langą, paspauskite STOP.
- ON/OFF garso nustatymas: Kai takelis nejudą ir išsižiebęs ekranas GO, spauskite mygtukus + ir – garsui ON arba OFF nustatyti.

Treniruotės laikas

Nueitas atstumas

Apskaičiuotos sudegintos kalorijos

Vidutinis greitis

Žingsnių skaičius

Galima pasirinkti tikslą arba paeilui peržiūrėti ekranus

Galima sumažinti arba padidinti greitį kas 0,1 km/val.

Paspausus jungiamas takelis (jungiamas greitis = 1 km/val.) Paspausus takelį judant, jis sustabdomas pauzei Paspausus tuomet, kai takelis sustabdytas pauzei, jis vėl jungiamas (toku pačiu greičiu kaip iki pauzės)

Paspausus takelis sustabdomas ir parodoma treniruotės apžvalga.

Priežiūra

NUSTATYMAS

Norėdami atverti takelio nustatymo meniu, ištraukite saugos raktą ir 3 sekundes palaikykite kartu nuspausę mygtukus STOP ir +. Spauskite , kad pereitumėte prie kitų ekranų.

- 1 ekranas = bendra naudojimo trukmė
- 2 ekranas = bendras nueitas atstumas
- 3 ekranas = atstumo matavimo vienetų KM arba MI pasirinkimas, norėdami pakeisti, spauskite + arba –, tuomet spauskite .

NAUDOJIMO PATARIMAI

Jei dar tik pradėsite sportuoti, keletą dienų treniuokitės nedideliu greičiu, nepersilepdami ir, jei reikia, pailsėdami. Palaipsniui didinkite seansų skaičių arba trukmę. Pasirūpinkite, kad treniuotės metu kambarys, kuriame yra bėgimo takelis, būtų gerai vėdinamas.

- Fizinės formos palaikymas / apšilimas: Nuo 10 minučių, palaipsniui didinant apkrovą: Fizinės formos palaikymo ir reabilitacijos reikmėms treniuokitės kiekvieną dieną mažiausiai 10 minučių. Tokios treniuotės švelniai išjudina raumenis ir sąnarius ir gali būti naudojamos kaip apšilimas prieš intensyvesnę fizinę veiklą. Norėdami padidinti kojų tonusą, pasirinkite didesnę pasvirimą ir padidinkite treniuotės trukmę.
- Aerobinė treniuotė sveriu mažinti: Nuosaiki apkrova 35–60 minučių: Šio tipo treniuotės leidžia veiksmingai deginti kalorijas. Visiškai nenaudingas stengtis viršyti savo jėgas, geriausių rezultatų pasieksite jei treniuositės

- dažnai (mažiausiai 3 kartus per savaitę) ir treniuotės bus ne trumpos (nuo 35 iki 60 minučių). Treniuokitės vidutiniu greičiu (nuosaiki apkrova be uždusimo). Norint sumažinti svorį, be reguliarios fizinės veiklos labai svarbi yra ir subalansuota mityba.
- Išvėmės didinimas: Palaikoma apkrova 20–40 minučių: Tokios treniuotės leidžia sustiprinti širdies raumenį ir gerinti kvėpavimo takų darbą. Treniuokitės mažiausiai 3 kartus per savaitę geru tempu (greitas kvėpavimas). Nuolat treniuodamiesi galėsite išlaikyti šį krūvį vis ilgiau ir geru ritmu. Treniuotis didesniu ritmu (aerobinė treniuotė ir treniuotė raudonoje zono-

- je) gali tik patyrę sportininkai, tam reikia tinkamo pasirengimo.
- Atsipalaidavimas: Po kiekvienos treniuotės pažingsniuokite keletą minučių nedideliu greičiu, kad organizmas palaipsniui nurimtų. Ši atsipalaidavimo fazė padeda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo ir kraujotakos sistemoms, raumenims grįžti prie normalaus darbo. Jis padeda išvengti nepageidaujamo poveikio, tokio kaip pieno rūgšties susidarymas, kurios susikaupimas yra viena pagrindinių raumenų skausmo (mėšlungio ir maudimo) priežasčių.
- Tempimo pratimai: Po kiekvienos treniuotės patariame atlikti tempimo pratimų, kad raumenys atsipalaiduotų ir greičiau atsigauntų.

ĖJIMO JUOSTOS ĮTEMPIMAS

Bėgimo juostos įtempimo vertė turi būti 1,00 (+/- 0,03). Tai variklio įtempimas.

Patikrinkite įtempimą pulte:

- Jei vertė mažesnė, reikia įtempti juostą. (Įtempti sukant 2 užpakalinio veleno varžtus pagal laikrodžio rodyklę).
- Jei vertė didesnė, reikia atlaisvinti juostą. (Atlaisvinama sukant 2 užpakalinio veleno varžtus prieš laikrodžio rodyklę).

Pusė rakto apsisukimo = 0,03

Regulavimas: skiltyje PRIEŽIŪRA pasirinkite laukelį „bėgimo juostos įtempimas“.

Kaip patikrinti įtempimą pulte:

1. Atsistokite ant pėdų atramų.
2. Ištraukę saugos raktą 3 sekundes palaikykite nuspausę mygtukus START ir STOP.
3. Pulte parodomas užrašas „Start“, paspauskite mygtuką START ir įkiškite saugos raktą.
4. Takelis ima judėti 5km/val. greičiu ir parodomas juostos įtempimas. (Jei reikia, sureguliuokite).
5. Norėdami užbaigti, paspauskite mygtuką STOP.

PRIEŽIŪRA

Kas 200 nueitų kilometrų išsižiebina, kad atliktumėte takelio priežiūrą. Norėdami nuimti įkiškite saugos raktą ir 3 sekundes palaikykite nuspausę mygtukus + ir –. Visus priežiūros patarimus rasite mūsų interneto svetainėje

KLAIDŲ KODAI

E1: Patikrinkite, ar prijungtas pultelio laidas ir ar nesugadintas jungtys, jei jos sugadintos, kreipkitės į klientų aptarnavimo skyrių

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Kreipkitės į klientų aptarnavimo skyrių

PREKYBOS GARANTIJA

Naudojant treniuoklį įprastomis sąlygomis, DOMYOS suteikia šiam gaminiui (dalims ir darbiui) toliau nurodytą garantiją skaičiuojant nuo įsigijimo dienos, nurodytos kasos čekyje:

- Visą treniuoklio gyvavimo laiką: suvirintai metalinei takelio konstrukcijai
- 2 metų – visoms jo dalims ir surinkimui

Pagal šią garantiją DOMYOS gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DOMYOS priima savo nuožiūra).

Garantija netaikoma šiais atvejais:

- Transportuojant padaryta žala
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- Naudojimas daugiau valandų, nei rekomenduojama naudojimo instrukcijoje.
- Naudojimas ir (arba) laikymas lauke arba drėgnoje patalpoje
- Netinkama priežiūra
- Netinkamas surinkimas
- DOMYOS nepatvirtintų darbuotojų atliktas remontas

Ši prekybos garantija nepanaikina gaminio pardavimo šalyje suteiktos įstatymuose numatytos garantijos. Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę paskutiniame naudojimo instrukcijos puslapyje.

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe se uvek trude kako bi osmislili najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na web sajtu decathlon.com. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe.

PREZENTACIJA

- Ova traka je napravljena za hodanje od 0,5 do 8km/h.
- Površina hodanja je 40cm x 100cm.
- Traka za hodanje ima 5 funkcija za prikazivanje: Vreme, razdaljina, brzina, kalorije, broj koraka, direktno na konzoli.
- Potrošnja energije trake je maksimalno 810 vati, za korisnika od 130 kg do 8km/h.
- Nivo zvučnog pritiska na 1m od površine hodanja i na visini od 1.60m iznad poda je od 60 dBA (na maksimalnoj brzini od 8km/h, prazne trake).
- Nivo zvuka u uslovima praznog rada je manji od onog koji se ispušta prilikom rada sa opterećenjem.
- Ova traka za hodanje je predviđena za upotrebu do 10h nedeljno.

POKRETANJE

- Povežite kabl za napajanje.
- Postavite nogu na oslonce za noge na traci. Povežite štipaljku sigurnosnog ključa na odeću. Ubacite sigurnosni ključ u otvor koji je za to namenjen na konzoli
- Prebacite prekidač koji se nalazi u blizini kabla za napajanje na «I».
- Ekran se pali i traka je spremna za upotrebu!

RAD KONZOLE

- Određiti cilj: Kada je traka zaustavljena i prikazuje se ekran GO, pritisnite taster **GO** za izbor cilja vremena, razdaljine ili kalorija. Povećajte ili smanjite vrednosti cilja tasterima + i – zatim potvrdite pritiskajući na START za pokretanje trake. Vremenski cilj od 1 do 99min, cilj razdaljine od 0,1 do 99km i cilj kalorija od 1 do 999 kalorija.
- Auto Scan : Tokom hodanja imate mogućnost da prikažete različite podatke: vreme, brzinu, razdaljinu, kalorije i broj koraka. Pritiskajući 3sek. taster **GO**, možete izabrati način AUTO koji omogućuje prikazivanje tih informacija svakih 5 sekundi. Možete se vratiti na način MANUEL, pritisnite opet taster **GO** 3 sek.
- Kraj seanse: Na kraju svake seanse, prikazuje se pregled tokom 2 minuta. Za povratak na ekran GO, pritisnite STOP.
- Podešavanje zvuka ON/OFF: Dok je traka zaustavljena i prikazuje se ekran GO, pritisnite tastere + i – za podešavanje zvuka na ON ili OFF.



KONFIGURACIJA

Kako bi se pristupilo meniju konfiguracije trake, izvuci sigurnosni ključ i držati pritisnute tastere STOP i + 3 sekunde. Pritisnuti na **GO** za menjanje ekrana.

- Ekran 1 = ukupno trajanje upotrebe
- Ekran 2 = ukupna pređena razdaljina
- Ekran 3 = izbor jedinice razdaljine KM ili MI, pritisnuti + ili – za promenu zatim **GO**.

SAVETI ZA UPOTREBU

- Ako ste početnik, prvo nekoliko dana vozite sporo, bez naprezanja i ako je potrebno, pravite pauze za odmor. Postepeno povećavajte broj ili trajanje ciklusa. Tokom treninga, dobro proverite prostoriju u kojoj se nalazi traka.
- Održavanje / Zagrevanje: Postepeno povećavanje napora od 10. minuta : Za održavanje kondicije ili fizikalnu terapiju, možete vežbati svakog dana najmanje 10 minuta. Ove vežbe omogućuju da polako mišići i zglobovi polako rade i mogu se koristiti kao zagrevanje pre intenzivnije fizičke aktivnosti. Za povećanje tonusa nogu, izaberite znatniji nagib i povećajte trajanje vežbi.
 - Aerobni trening za mršavljenje: Umereni napor tokom 35 do 60 minuta : Ova vrsta treninga omogućava efikasno sagorevanje kalorija. Bespotrebno je forsirati iznad svojih granica, učestalost (manje od 3 puta nedeljno) i trajanje seansi (od 35 do 60 minuta) omogućuju da se postignu najbolji rezultati. Vežbajte na srednjoj brzini (umereni napor bez otežanog disanja). Za mršavljenje, osim redovnog bavljenja fizičkom aktivnošću, neophodno je imati uravnoteženu ishranu.
 - Poboljšati izdržljivost: Konstantni napor tokom 20 do 40 minuta : Ova vrsta treninga omogućava jačanje srčanog mišića i poboljšanje disanja. Trenirajte najmanje 3 puta nedeljno ubrzanim ritmom (brzo disanje). Postepeno sa treninzima, moći ćete da izdržite ovaj napor duže vreme i sa boljim ritmom. Trening sa brzim ritmom (anaerobni trening i trening u crvenoj zoni) je namenjen sportistima kojima je potrebna odgovarajuća priprema.
 - Vraćanje u stanje mirovanja : Nakon svakog treninga, hodajte nekoliko minuta umerenom brzinom kako biste vratili postepeno telo u stanje mirovanja. Ova faza vraćanja u stanje mirovanja omogućava vraćanje u normalu kardio vaskularnog i respiratornog sistema, protoka krvi i mišića. To omogućava da se smanje kontraefekti kao što su mlečne kiseline čija akumulacija predstavlja jedan od najčešćih razloga pojave bolova u mišićima (grčeva i bolova).
 - Istezanje: Preporučujemo da se istegnute nakon svakog treninga kako biste opustili mišiće i poboljšali oporavak.

NAPON TRAKE ZA TRČANJE

Napon trake za trčanje mora biti na 1,00 (+/- 0,03). To je napon struje motora.

Nakon provere napona na konzoli:

- Ako je vrednost manja, treba zategnuti traku za trčanje. (Zatezanje se mora izvršiti na 2 šrafa zadnjeg valjka u smeru kazaljki na satu).
- Ako je vrednost iznad, treba olabaviti traku. (Otpuštanje se vrši na 2 šrafa zadnjeg valjka u suprotnom smeru kazaljki na satu).

Okretanje ključa na pola = 0.03

Za podešavanje: Izaberite funkciju „napon trake za trčanje“ u rubrici ODRŽAVANJE.

Kako proveriti napon konzole:

- Dobro postaviti noge na oslonac za noge.
- Kada se izvuce sigurnosni ključ, pritisnuti i držati dugme «START» i «STOP» tokom 3 sekunde.
- Start se prikazuje na kontroli «START», i ubaciti sigurnosni ključ.
- Traka se pokreće na 5 km/h prikazuje napon trake za trčanje. (Podesiti ako je neophodno).
- Pritisnuti taster «STOP» za isključivanje.

ODRŽAVANJE

Na svakih pređenih 200 km, prikazuje se kako biste izvršili održavanje vaše trake. Za uklanjanje Uneti sigurnosni ključ i držati pritisnute tastere + i – tokom 3 sekundi. Možete naći savete za održavanje na našem web-sajtu

KODOVI GREŠAKA

E1: Proveriti da li je kabl konzole ispravno povezan i da priključci nisu oštećeni, u suprotnom pozvati korisnički servis

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Pozvati korisnički servis

KOMERCIJALNA GARANCIJA

DOMYOS daje garanciju za ovaj proizvod (delovi i rad), u normalnim uslovima upotrebe od datuma kupovine (datum na fiskalnom računu), tokom:

- Celog veka trajanja za metalnu spoju strukturu trake
 - 2 godine za delove i rad
- Obaveza DOMYOS-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, u diskreciji DOMYOS-a.

Ova garancija se ne primenjuje u slučaju:

- Oštećenja uzrokovana pri transportu
- Neispravne upotrebe ili prekomerne upotrebe
- Upotrebe i/ili skladištenja na otvorenom ili u vlažnom prostoru
- Lošeg održavanja
- Neispravne montaže
- Popravki koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od DOMYOS-a
- Prekomerne upotrebe koja je iznad one preporučene u uputstvu.

Ova garancija ne isključuje zakonsku garanciju važeću u zemlji u kojoj je kupljen proizvod. Za korišćenje garancije proizvoda, pogledajte tabelu na poslednjoj strani uputstva za upotrebu.

Вы выбрали продукцию марки DOMYOS, и мы благодарим вас за доверие. Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте decathlon.com. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помощь, в случае необходимости.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Эта дорожка предназначена для ходьбы со скоростью от 0,5 до 8 км/ч.
- Беговая поверхность составляет 40 x 100 см.
- Ваша беговая дорожка имеет 5 функций индикации: время, дистанция, скорость, калории, число шагов непосредственно на консоли.
- Потребление электричества дорожки 810 Вт максимум, на одного пользователя весом 130 кг при 8км/ч.
- Уровень звукового давления, при замере в 1м от поверхности установки на высоте 1,60 м над полом составляет 60 дБа (при максимальной скорости 8 км/ч, без ходока).
- Уровень шума, издаваемого на холостом ходу, ниже, чем при работе с нагрузкой.
- Эта дорожка для ходьбы рассчитана на использование до 10 ч в неделю.

ВКЛЮЧЕНИЕ

- Подключите шнур питания.
- Передвиньте переключатель, расположенный возле шнура питания, в положение «I».
- Встаньте на опоры для ног, предусмотренные на беговой дорожке. Закрепите зажим ключа безопасности на своей одежде. Вставьте ключ безопасности в предусмотренное для него отверстие на консоли.
- Экран включается, и беговая дорожка готова к использованию!

РАБОТА КОНСОЛИ

- Поставить цель : Когда беговая дорожка остановлена с индикацией «GO» на экране, нажмите на кнопку **GO**. Когда беговая дорожка остановлена с индикацией «GO» на экране, нажмите на кнопку «MODE», чтобы установить целевое время, расстояние или количество калорий. Для увеличения или уменьшения целевого значения используйте кнопки «+» и «-», затем подтвердите свой выбор нажатием на кнопку START, чтобы запустить беговую дорожку. Целевое время от 1 до 99 мин, расстояние от 0,1 до 99 км и количество калорий от 1 до 999 калорий.
- Автосканирование: Во время тренировки может отображаться несколько видов данных: время, скорость, расстояние, количество калорий и количество шагов. Удерживая нажатой 3 сек кнопку **GO**, вы можете выбрать режим AUTO, который позволяет смену индикации каждые 5 секунд. Вы можете вернуться к режиму MANUEL, нажимая снова 3 сек на кнопку **GO**.
- Окончание сеанса: В конце каждого сеанса на 2 минуты отображается сводная информация. Чтобы вернуться к экрану с индикацией «GO», нажмите STOP.
- Установка звука ON/OFF: Когда беговая дорожка остановлена с индикацией «GO» на экране, нажмите на кнопку «+» или «-», чтобы включить или выключить звук.

Время тренировки

Пройденное расстояние

Оценка объема сожженных калорий

Средняя скорость

Количество шагов

DOMYOS console interface showing digital display and control buttons.

- Позволяет выбрать цель и/или просматривать экраны
- Позволяет увеличить или уменьшить скорость с интервалом в 0,1 км/ч
- Короткое нажатие позволяет запустить беговую дорожку (начальная скорость = 1 км/ч) Короткое нажатие в то время, когда беговая дорожка работает, позволяет приостановить ее. Короткое нажатие в то время, когда беговая дорожка остановлена, возобновит работу беговой дорожки (на той же скорости, что и до перерыва).
- Длительное нажатие позволяет остановить беговую дорожку и отобразить сводную информацию о тренировке.
- техническое обслуживание будет проводиться

КОНФИГУРИРОВАНИЕ

Чтобы получить доступ к меню конфигурации беговой дорожки, выньте ключ безопасности, нажмите и удерживайте кнопки STOP и «+» в течение 3 секунд. Нажмите на кнопку **GO** для перехода между экранами.

- Экран 1 = общая продолжительность использования
- Экран 2 = общее пройденное расстояние
- Экран 3 = выбор единицы расстояния КМ или МИЛЛИ, для изменения нажмите «+» или «-», затем **GO**

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Если вы новичок, начинайте тренировки с небольшой скоростью первые несколько дней, без усилия и при необходимости делая паузы для отдыха. Постепенно увеличивайте количество и продолжительность занятий. Во время тренировок обеспечьте хорошее проветривание пространства, в котором находится дорожка.

- Поддержание формы / разминка: Возрастающая нагрузка от 10 минут : Для поддержания формы или восстановления занимайтесь каждый день в течение не менее 10 минут. Такой тип тренировок позволяет мягко нагружать мышцы и суставы и может быть использован как разогрев перед более интенсивными физическими упражнениями. Для повышения тонуса ног выберите более значительный наклон и увеличьте продолжительность упражнения.
- Дыхательная тренировка для потери веса: средняя нагрузка в течение 35-60 минут : Такой тип тренировок способствует эффективному расходу калорий. Превышение этих пределов не имеет смысла: указанные частота (минимум 3 раза в неделю) и длительность тренировок (35-60 минут) обеспечивают оптимальный результат. Тренируйтесь со средней скоростью (с умеренной нагрузкой, не вызывающей одышки). Для похудения помимо регулярных физических нагрузок необходимо также следовать рекомендациям касательно сбалансированного питания.
- Повышение выносливости: Непрерывная нагрузка в течение 20 - 40 минут : Такой тип тренировок способствует укреплению сердечной мышцы и стабилизации дыхания. Тренируйтесь минимум 3 раза в неделю в стабильном темпе (с ускоренным дыханием). Постепенно в ходе занятий вы сможете выдерживать эту нагрузку более продолжительное время в лучшем темпе. Тренировка в ускоренном темпе (анаэробная нагрузка и работа в красной зоне) предназначена для спортсменов и требует соответствующей подготовки.
- Восстановление : После каждой тренировки походите несколько минут с небольшой скоростью, чтобы постепенно настроить организм на отдых. Этап восстановления обеспечивает возвращение к нормальной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также кровообращения и мышц. Это позволяет исключить нежелательные эффекты, например накопление в мышцах молочной кислоты, приводящее к мышечным болям (судорогам и крепатуре).
- Растяжка: Мы рекомендуем вам выполнять растяжку после каждого сеанса для расслабления ваших мускул и более эффективного восстановления.

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Натяжение бегового полотна должно составлять 1,00 (+/- 0,03). Это натяжение тока двигателя.

После проверки натяжения на консоли:

- Если значение ниже, необходимо усилить натяжение бегового полотна. (Натяжение создается 2 болтами на заднем валу поворотом по часовой стрелке).
- Если значение выше, нужно ослабить натяжение бегового полотна. (Ослабление натяжения осуществляется 2 болтами на заднем валу поворотом против часовой стрелки).

Пол-оборота ключа = 0,03

Для регулировки: выберите вкладку «натяжение бегового полотна» в рубрике ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.

Как проверить натяжение на консоли:

1. Встать ногами на раму.
2. При отключенном ключе безопасности нажать и удерживать кнопки «СТАР» и «СТОП» в течение 3 секунд.
3. Старт отображается на экране, нажать на кнопку «СТАРТ» и вставить ключ безопасности.
4. Дорожка начинает двигаться со скоростью 5 км/ч и натяжение бегового полотна отображается на экране. (При необходимости выполнить регулировку).
5. Нажать кнопку «СТОП» для завершения операции.

УХОД: ПРОМОЙТЕ ЧИСТОЙ ВОДОЙ И ВЫТРИТЕ КУСОМ МЯГКОЙ ТКАНИ, -

Отображается через каждые 200 пройденных километров и свидетельствует о необходимости обслуживания беговой дорожки. Для удаления Вставьте ключ безопасности и удерживайте нажатыми кнопки «+» и «-» в течение 3 секунд.

На нашем веб-сайте вы найдете все советы по уходу

КОДЫ ОШИБОК

- E1: Убедитесь, что кабель консоли подключен к сети и что соединение не повреждено, в противном случае обратитесь в сервисную службу
- E3 E4 E5 E7 E8 E11: Обратиться в сервисную службу

ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS предоставляет гарантию на эксплуатацию изделия (для деталей и сборки) в нормальных условиях и начиная с даты покупки (указана на действительном кассовом чеке):

- Пожизненно для сварной металлической конструкции дорожки
- в течение 2 лет для всех деталей и сборки

DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS.

Эта гарантия не распространяется на такие случаи:

- ущерб, причиненный во время транспортировки;
- эксплуатация и/или хранение на открытом воздухе или во влажной среде
- ненадлежащая сборка;
- ненадлежащее или нецелевое использование;
- ненадлежащее техническое обслуживание;
- ремонтные работы, выполненные не в сервисном центре компании DOMYOS;
- Превышение времени использования, рекомендованного в руководстве.

Эта коммерческая гарантия не исключает гарантии, установленные законом в стране покупки. Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию.

Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо новачок ви чи професійний спортсмен, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати для вас тільки найкращі продукти. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті decathlon.com. Тут ви також знайдете поради щодо занять і зможете отримати допомогу в разі потреби.

КОРТОКИЙ ОГЛЯД

- Ця доріжка призначена для ходьби зі швидкістю від 0,5 до 8 км/год.
- Розмір поверхні для ходьби складає 40 x 100 см.
- Дисплей вашої доріжки відображає 5 параметрів: час, відстань, швидкість, спалені калорії, кількість кроків. Отримати до них доступ можна безпосередньо з консолі.
- Максимальна потужність доріжки становить 810 Ватт, для користувача вагою 130 кг, який йде зі швидкістю 8 км/год.
- Рівень акустичного навантаження (вимірювався на відстані 1 м від поверхні виробу і на висоті 1,6 м від підлоги) складає 60 дБА (при максимальній швидкості 8 км/год, без користувача).
- Рівень шуму, який утворюється в умовах холостого ходу, нижчий, ніж під час роботи з навантаженням.
- Ця доріжка для ходьби призначена для занять загальною тривалістю до 10 годин на тиждень.

ПОЧАТОК РОБОТИ

- Підключіть кабель живлення.
- Переведіть перемикач біля кабелю живлення в положення «I».
- Станьте на підніжки бігової доріжки. Прикріпіть затискач ключа безпеки до одягу. Вставте ключ безпеки у відповідне гніздо на консолі
- Екран увімкнеться, і доріжка буде готова до використання!

РОБОТА КОНСОЛІ

- Визначення мети: Коли доріжка перебуває в нерухомому стані на екрані GO, натисніть кнопку щоб вибрати цільовий час, відстань або калорії. Збільшити або зменшити значення для своєї мети можна, натискаючи відповідно «+» або «-». Коли буде встановлено потрібне значення, підтвердіть свій вибір, натиснувши START, щоб запустити доріжку. Мета часу від 1 до 99 хв, мета відстані від 0,1 до 99 км і мета калорій від 1 до 999 калорій.
- Автоматичне сканування: Під час тренування ви можете переглядати різноманітні дані: час, швидкість, відстань, калорії і кількість кроків. Натиснувши на 3 секунди , ви можете вибрати режим AUTO, у якому показники, що стосуються вашого тренування, будуть почергово змінювати один одиний що 5 секунд. Щоб повернутися в ручний режим (MANUEL), знову натисніть на 3 секунди.
- Завершення сеансу: Наприкінці кожного сеансу протягом 2 хвилин буде відображатися підсумкова інформація щодо тренування. Щоб повернутися на екран GO, натисніть кнопку STOP.
- Регулювання гучності ON/OFF (ВІМКН./ВИМК.): Коли доріжка не рухається, а на консолі ви бачите екран GO, натисніть кнопки «+» і «-», щоб увімкнути звук (ON) або вимкнути (OFF).



НАЛАШТУВАННЯ

Щоб отримати доступ до меню налаштувань вашої доріжки, витягніть ключ безпеки та натисніть одночасно кнопки STOP і «+» на 3 секунди. Натискайте , щоб переходити між екранами.

- На Екрані 1 відображається загальна тривалість використання
- На Екрані 2 відображається загальна пройдена відстань
- На Екрані 3 можна вибрати одиниці вимірювання КМ або МІ (км або милі); щоб змінити режим відображення, натискайте «+» або «-», потім натисніть

ПОРАДИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯ

Якщо ви початківці, потренуйтеся декілька днів на невеликій швидкості, не пересилиючи себе й за потреби даючи собі час на перепочивок. Поступово підвищуйте кількість або тривалість тренувань. Важливо, аби приміщення, у якому розташована бігова доріжка, добре провітрювалося під час тренування.

- Щоденне тренування/розминка: Поступове прогресування, від 10 хвилин : Тренуйтеся щодня протягом щонайменше 10 хвилин (це стосується як тренувань, так і реабілітації). Цей тип вправ дає змогу м'язам пропрацювати м'язи і суглоби, його можна використовувати в якості розминки перед більш інтенсивними навантаженнями. Для підвищення тону м'язів ніг слід вибрати більший нахил і збільшити тривалість тренування.
- Аеробні тренування для втрати ваги: Помірні зусилля протягом 35—60 хвилин : Тренування такого типу сприяють ефективному спаленню калорій. Не потрібно виходити за його межі — частота (щонайменше 3 рази на тиждень) і тривалість сеансів (від 35 до 60 хвилин), які дають змогу досягти найкращих результатів. Підтримуйте середню швидкість (помірні зусилля, без задихи). Щоб схуднути, окрім регулярної фізичної активності необхідно дотримуватися збалансованої дієти.
- Підвищення витривалості: Фізична активність упродовж 20—40 хвилин : Такий тип тренувань сприяє зміцненню серцевого м'яза і поліпшенню дихання. Тренуйтеся хоча б 3 рази на тиждень в швидкому темпі (прискорене дихання). Із кожним тренуванням ви будете здатні витримувати таке навантаження довше й у швидшому ритмі. Інтенсивніше тренування (анаеробна робота та червона зона) призначене для спортсменів і вимагає відповідної підготовки.
- Повернення до спокійного стану : Після кожного тренування пройдіть кілька хвилин на низькій швидкості, щоб поступово повернути організм до спокійного стану. Ця фаза повернення до спокійного стану забезпечує повернення серцево-судинної і дихальної систем, кровотоку та м'язів до нормальної роботи. Вона запобігає побічним ефектам, зокрема від утворення молочної кислоти, накопичення якої є однією з основних причин болю в м'язах (судоми і ломота).
- Розтяжка: рекомендуємо виконувати розтяжку після кожного тренування, щоб розслабити м'язи та краще відновитися після фізичних вправ.

НАТЯГ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Натяг бігового ремня повинен становити 1,00 (+/- 0,03). Це напруга струму двигуна.

Якщо після перевірки напруги на консолі

- значення нижче, ходовий ремінь необхідно затягти (поверніть за годинниковою стрілкою 2 гвинти заднього ролика);
- якщо ж значення вище, ходовий ремінь потрібно послабити (поверніть проти годинникової стрілки 2 гвинти заднього ролика).

Половина обороту ключа = 0,03

Щоб відрегулювати натяг ремня, виберіть «Натяг бігового ремня» в розділі ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ.

Як перевірити напругу на консолі

1. Станьте на бігове полотно.
2. Коли ключ безпеки вийнято, натисніть і утримуйте кнопки «СТАРТ» та «СТОП» протягом 3 секунд.
3. На консолі відображається пуск; натисніть кнопку «СТАРТ» і вставте ключ безпеки.
4. Відобразиться початкова швидкість бігової доріжки (5 км/год) і сила натягу бігового ремня (за необхідності відрегулюйте).
5. Натисніть кнопку «СТОП», щоб завершити тренування.

ДОГЛЯД

За кожні пройдені 200 км відображається сповіщення про необхідність планового обслуговування доріжки. Щоб прибрати його, вставте ключ безпеки і натисніть кнопки «+» і «-» на 3 секунди. Поради щодо технічного обслуговування можна знайти на нашому веб-сайті

КОДИ ПОМИЛОК

- E1: Перевірте, чи під'єднаний кабель до консолі належним чином і чи не пошкоджені з'єднання, якщо це не так, зверніться в службу підтримки клієнтів
- E3 E4 E5 E7 E8 E11: Звернутися в службу підтримки клієнтів

КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

DOMIOS надає такі гарантійні терміни на цей продукт (деталі і якість збірки) для нормальних умов його використання (починають діяти з моменту покупки (із дати, зазначеної на чеку)):

- На термін служби зварного металічного каркасу доріжки
- 2 роки на всі частини та якість збірки

Зобов'язання DOMYOS за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DOMYOS.

Ця гарантія не застосовується у таких випадках:

- Збиток завдано під час транспортування;
- Поганий монтаж;
- Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими DOMYOS;
- Вибір використовувався/зберігався на відкритому повітрі або у вологому середовищі;
- Неправильне або не передбачене призначенням використання;
- Перевищення рекомендованої тривалості використання, зазначеної в інструкції з експлуатації.
- Погане обслуговування;

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання. Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в таблиці на останній сторінці цієї інструкції.

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi chân thành cảm ơn sự tin tưởng của bạn. Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web decathlon.com. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

CẢNH BÁO

- Thảm được thiết kế để chạy với vận tốc từ 0,5 đến 8km/h.
- Bề mặt chạy là 40cm x 100cm.
- Thảm chạy của bạn có 5 chức năng hiển thị: Thời gian, quãng đường, tốc độ, lượng calo, số bước, trực tiếp trên bảng điều khiển
- Mức tiêu thụ điện của thảm tối đa là 810 wats cho người dùng 1 có trọng lượng 130 kg với vận tốc 8km/h.
- Mức độ áp suất âm được đo từ 1m bề mặt máy và ở độ cao 1,6m tính từ mặt đất là 60dBa (vận tốc tối đa 8km/h, không chạy).
- Mức độ âm thanh phát ra trong điều kiện vận hành không tải thấp hơn mức phát ra khi đang hoạt động.
- Thảm chạy bộ này được thiết kế cho 1 người dùng 10 tiếng mỗi tuần.

KHỞI ĐỘNG

- Cắm dây điện vào ổ cắm.
- Chuyển công tắc ở gần dây nguồn đến vị trí «I».
- Đứng trên chỗ để chân của máy. Hãy kẹp chìa khóa an toàn vào quần áo bạn đang mặc.
- Hãy cắm chìa khóa an toàn vào vị trí cắm chìa khóa trên bảng điều khiển.
- Màn hình bật và máy đã sẵn sàng làm việc

SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN

- Xác định mục tiêu : Khi máy dừng lại màn hình hiển thị chữ GO, nhấn nút Khi máy dừng lại màn hình hiển thị chữ GO, nhấn nút MODE để lựa chọn mục tiêu về thời gian, quãng đường và lượng calo. Tăng hoặc giảm giá trị mục tiêu bằng các nút + hoặc - sau đó xác nhận bằng cách nhấn vào nút START để khởi động máy chạy. Mục tiêu về thời gian là từ 1 đến 99 phút, mục tiêu quãng đường là từ 0,1 đến 99km và mục tiêu về lượng calo là từ 1 đến 999 calo
- Tự động quét: Khi bạn tập luyện, bạn có thể hiển thị nhiều dữ liệu tập luyện : Thời gian, tốc độ, quãng đường, lượng calo và số bước. Bằng cách ấn 3s trên nút , bạn có thể lựa chọn chế độ "AUTO", chế độ này giúp bạn lướt các thông tin trong vòng 5 giây Bạn có thể quay trở lại chế độ THỦ
- CÔNG bằng cách ấn lại vào nút 3 giây
- Kết thúc bài tập: Mỗi khi tập xong, kết quả sẽ được hiển thị trong 2 phút. Để quay lại màn hình GO, nhấn nút STOP.
- Cài đặt âm thanh ON/OFF Khi máy chạy dừng lại trên màn hình có chữ GO, nhấn nút + hoặc - để cài đặt âm thanh ON hoặc OFF.

- Thời gian luyện tập
- Quãng đường chạy bộ
- Ước tính lượng kcal bị đốt cháy
- Tốc độ trung bình
- Số bước



- Giúp lựa chọn mục tiêu và/hoặc cuộn màn hình
- Giúp tăng hoặc giảm tốc độ với hệ số là 0,1km/h
- Một nút nhấn cuối cùng giúp khởi động máy chạy (tốc độ khởi động là 1km/h Một nút nhấn cuối cùng giúp máy đang chạy dừng lại Một nút nhấn cuối cùng giúp máy đang dừng lại khởi động trở lại (giữ tốc độ như trước khi dừng)
- Một nút nhấn dài giúp dừng máy chạy và hiển thị kết quả tập.
- bảo trì được thực hiện

THÔNG SỐ

Để đi đến trang chủ, rút chìa khóa an toàn và giữ (2) các nút STOP và + trong 3 giây. Nhấn nút để lướt màn hình

- Màn hình 1 = tổng thời gian sử dụng
- Màn hình 2 = tổng quãng đường chạy
- Màn hình 3 = Lựa chọn đơn vị đo khoảng cách KM hoặc Dặm, nhấn nút + hoặc - để thay đổi, sau đó ấn nút .

KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG

Nếu bạn là một người mới bắt đầu, hãy bắt đầu bằng cách tập luyện trong nhiều ngày ở một tốc độ thấp, mà không quá gắng sức của mình, và dùng thời gian còn lại nếu cần thiết. Dần dần tăng số lượng hoặc thời gian của bài tập. Trong thời gian tập luyện, hãy chắc chắn để thông gió phòng, trong đó lắp máy chạy bộ.

- Duy trì sức khỏe / Khởi động trước khi tập: Cố gắng tăng dần bắt đầu từ 10 phút : Để duy trì hoặc hồi phục sức khỏe, tập luyện tối thiểu 10 phút mỗi ngày. Loại bài tập này giúp vận động nhẹ nhàng phần cơ và khớp của bạn và có thể đúng làm phần khởi động trước khi thực hiện các bài tập đòi hỏi nhiều sức lực hơn. Để phát triển cơ chân, hãy chọn độ dốc cao hơn và kéo dài thời gian tập luyện.
- Bài tập aerobic để giảm cân: Tùy chỉnh sức tập từ 35 tới 60 phút : Loại hình tập này giúp đốt cháy calo hiệu quả. Không cần phải gắng sức tập luyện vượt quá giới hạn tập luyện, chỉ cần tập theo giới hạn tuần suất tập (ít nhất 3 lần mỗi tuần) và thời gian mỗi lần tập (từ 35 đến 60 phút) sẽ đạt được kết quả tốt nhất. Hãy tập với vận tốc trung bình (gắng sức vừa phải để không bị khó thở). Để giảm cân, ngoài các hoạt động thể chất thường xuyên, thì cần phải có một chế độ ăn uống cân bằng.
- Cải thiện sức bền của bạn: Cố gắng duy trì từ 20 đến 40 phút : Loại hình tập luyện này sẽ giúp tăng cường cơ tim và cải thiện hô hấp. Hãy tập ít nhất 3 lần một tuần với tốc độ ổn định (thở nhanh). Cứ tập luyện, dần dần bạn có thể tăng thời gian tập lâu hơn và với tốc độ nhanh hơn. Việc tập luyện với tốc độ nhanh hơn (tập luyện kỵ khí và tại các khu vực màu đỏ) được dành riêng cho các vận động viên và đòi hỏi phải chuẩn bị đầy đủ.
- Thư giãn: Sau khi tập luyện xong, hãy đi bộ vài phút ở tốc độ chậm để từng bước đưa cơ thể về trạng thái nghỉ ngơi. Giai đoạn thư giãn đảm bảo hệ thống tim mạch và hô hấp, lưu lượng máu và cơ bắp trở về trạng thái bình thường. Quá trình này giúp loại bỏ những tác nhân có hại như axit lactic, axit lactic bị tích lũy nhiều là một trong những nguyên nhân chính gây đau cơ (chuồn rút và tê cứng).
- Quá trình giãn cơ: Bạn nên thực hiện động tác kéo dài sau mỗi lần tập để thư giãn cơ bắp và phục hồi hiệu quả hơn.

SỨC CĂNG CỦA BẢNG CHẠY BỘ

Áp lực trên bảng chạy phải từ 1,00 (+/- 0,03). Đó là áp lực của mô-tơ.

Sau khi kiểm tra áp lực trên bảng điều khiển:

- Nếu giá trị bị thấp hơn, cần phải căng lại bảng chạy. (Phải siết chặt 2 ốc vít trên bánh sau theo chiều kim đồng hồ).
- Nếu giá trị bị cao hơn, cần phải giảm độ căng của bảng chạy. (Phải tháo vít trên 2 bánh sau theo chiều ngược chiều kim đồng hồ).

1/2 vòng cờ lê = 0,03

Để điều chỉnh : hãy lựa chọn phần "Áp lực của bảng chạy" trong mục BẢO TRÌ.

Làm thế nào để kiểm tra áp lực trên bảng điều khiển:

- Đặt đúng chân bạn lên bàn chạy.
- Khi khóa an toàn được rút ra, nhấn nút và giữ nút "START" và "STOP" trong 3 giây.
- START hiển thị trên bảng điều khiển, nhấn nút "START" và chèn khóa an toàn vào.
- Thảm chạy từ 5km/h và hiển thị áp lực của bảng chạy. (Làm các điều chỉnh nếu cần thiết).
- Ấn nút "STOP" để kết thúc.

BẢO TRÌ

Tổng 200km chạy. Sẽ hiển thị để bảo dưỡng máy chạy. Để tháo Cắm chìa khóa an toàn và Giữ các nút + và - trong 3 giây. Bạn có thể tìm thấy mọi lời khuyên để bảo trì của chúng tôi trên website trên internet.

MÃ LỖI

E1 : Kiểm tra xem cáp nối bảng điều khiển đã được kết nối đúng chưa và đầu nối không bị lỏng, nếu không, bạn hãy gọi bộ phận dịch vụ chăm sóc khách hàng.

E3 E4 E5 E7 E8 E11 : Gọi bộ phận dịch vụ chăm sóc khách hàng.

CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS đảm bảo sản phẩm này (các bộ phận và trình độ tay nghề), trong điều kiện sử dụng bình thường và từ ngày mua (ngày ghi trên biên lai), trong:

- Thời hạn sử dụng của kết cấu kim loại được hàn của thảm
- 2 năm cho tất cả các bộ phận và trình độ tay nghề

Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DOMYOS.

Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Thiết bị gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Sử dụng vượt quá số giờ khuyến nghị trong hướng dẫn sử dụng.
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt
- Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DOMYOS công nhận
- Lắp ráp không chính xác

Bảo hành sản phẩm không ngoại trừ bảo hành pháp lý ở quốc gia mua sản phẩm. Để được hưởng việc bảo hành về sản phẩm, xin tra bảng cuối trang phần hướng dẫn sử dụng.

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami decathlon.com. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

PRESENTASI

- Treadmill ini dirancang untuk kegiatan berjalan, antara 0,5 s/d 8 km/jam.
- Luas permukaan berjalan adalah 40 cm x 100 cm.
- Treadmill ini dilengkapi dengan 5 fungsi penampilan: durasi, jarak, kecepatan, kalori, jumlah langkah, semuanya tampil langsung pada monitor.
- Konsumsi listrik treadmill adalah 810 watt maksimal, untuk seorang pengguna yang beratnya 130 kg dengan kecepatan 8 km/jam.
- Tingkat tekanan suara yang diukur 1 m dari permukaan perangkat dan pada ketinggian 1,60 m dari lantai adalah 60 dBA (dengan kecepatan maksimal 8 km/jam, tanpa orang).
- Tingkat kebisingan lebih rendah ketika perangkat berfungsi tanpa beban dibandingkan dengan ketika digunakan dengan beban.
- Treadmill ini dirancang untuk digunakan hingga 10 jam per minggu.

MENYALAKAN PERANGKAT

- Sambungkan kabel listrik.
- Telesakelar yang terletak di dekat kabel listrik ke posisi «I».
- Ambil posisi dengan meletakkan kaki di penyangga kaki treadmill. Kaitkanlah klip kunci pengaman pada pakaian Anda. Masukkan kunci pengaman dalam slot yang disediakan pada monitor.
- Layar menyala dan treadmill siap digunakan.

PENGOPERASIAN MONITOR

- Menentukan target : Saat treadmill berhenti pada layar GO, tekanlah tombol «...» Saat treadmill berhenti pada layar GO, tekanlah tombol «MODE» untuk memilih target waktu, jarak ataupun kalori. Tingkatkan atau kurangi nilai target dengan tombol + dan - kemudian lakukan validasi dengan menekan START untuk menghidupkan treadmill. Target waktu mulai dari 1 s/d 99 min, target jarak mulai dari 0,1 s/d 99 km dan target kalori mulai dari 1 s/d 999 kalori.
- Auto Scan: Selama Anda berlatih, Anda dapat menampilkan data yang berkaitan dengan latihan Anda: waktu, kecepatan, jarak, kalori, dan jumlah langkah. Dengan menekan tombol «...» selama 3 detik, Anda dapat memilih modus AUTO sehingga berbagai informasi akan tampil secara bergantian setiap 5 detik. Anda dapat masuk kembali ke modus MANUAL, tekan lagi tombol «...» selama 3 detik.
- Akhir sesi: Pada akhir setiap sesi, ringkasan akan tampil selama 2 menit. Untuk kembali ke layar GO, tekanlah STOP.
- Pengaturan suara ON/OFF: Ketika treadmill dalam keadaan berhenti pada layar GO, tekanlah tombol + atau - untuk mengatur suara pada ON atau OFF.



PENGATURAN

Untuk mengakses menu konfigurasi treadmill, keluarkan kunci pengaman kemudian tekan dan tahan tombol STOP dan + selama 3 detik. Tekan «...» untuk melakukan navigasi antar layar.

- Layar 1 = durasi total penggunaan
- Layar 2 = jarak total yang telah ditempuh
- Layar 3 = pemilihan satuan jarak KM atau MI, tekan + atau - untuk mengubahnya dan kemudian tekan «...»

SARAN PENGGUNAAN

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih dengan kecepatan rendah selama beberapa hari, tanpa memaksa diri dan beristirahatlah apabila diperlukan. Tingkatkan secara bertahap jumlah atau durasi latihan. Saat latihan, pastikanlah terdapat ventilasi bagus di ruangan lokasi treadmill.

- Menjaga kondisi tubuh / Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit : Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, lakukan latihan selama 10 menit minimal tiap hari. Dengan latihan sejenis ini, otot dan sendi digerakkan dengan cara halus dan dapat digunakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik yang lebih intens. Untuk meningkatkan pengencangan otot kaki, pilihlah tingkat kemiringan yang lebih besar dan tingkatkan durasi latihan.
- Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai 60 menit : Latihan sejenis ini membakar kalori dengan cara efisien. Jangan memaksa diri hingga melampaui kemampuan diri, frekuensi (minimal 3 kali per minggu) dan masa latihan (antara 35 dan 60 menit) yang akan memberikan hasil yang terbaik. Lakukan latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah). Untuk menurunkan berat badan, selain aktivitas fisik teratur, pola makan yang seimbang juga diperlukan.
- Meningkatkan daya tahan: Aktivitas fisik intens selama 20 sampai 40 menit : Latihan sejenis ini memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pernapasan. Lakukanlah latihan minimal 3 kali per minggu dengan irama intensif (pernapasan cepat). Dari latihan ke latihan, daya tahan Anda akan menjadi lebih baik. Anda dapat tahan lebih lama dengan irama lebih baik. Latihan dengan irama lebih cepat (latihan anaerobik dan latihan dalam zona merah) dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.
- Pendinginan : Setelah setiap latihan, jalanlah beberapa menit dengan kecepatan rendah agar badan beristirahat secara bertahap. Tahap ini akan memastikan sistem kardiovaskuler dan sistem pernapasan, serta aliran darah dan otot kembali ke status normal. Dengan ini, efek berlawanan dapat dihindari seperti asam laktat yang akumulasinya merupakan salah satu penyebab utama nyeri otot (kram dan sakit otot).
- Peregangan: Anda disarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan supaya otot Anda kembali lentur dan membantu pemulihan Anda.

TEGANGAN BELT UNTUK BERJALAN

Ketegangan belt harus pada 1,00 (+/- 0,03). Ketegangan adalah ketegangan arus mesin.

Setelah memeriksa ketegangan pada monitor:

- Apabila nilainya lebih kecil, belt harus ditegangkan lagi. (Pengencangan dilakukan pada ke-2 sekrup yang terletak pada gulungan belakang, dengan memutarinya sesuai dengan arah jarum jam).
- Apabila nilainya lebih besar, belt harus dikendurkan. (Pengenduran dilakukan pada ke-2 sekrup yang terletak pada gulungan belakang, dengan memutarinya sesuai dengan arah berlawanan dengan jarum jam).

Setengah putaran dengan kunci = 0,03

Untuk menyeting: pilih tab «ketegangan belt» dalam bagian PERAWATAN.

Cara memeriksa ketegangan pada monitor:

- Posisikan kaki Anda pada pijakan kaki.
- Ketika kunci pengaman telah dilepas, tekan dan tahan tombol «START» dan «STOP» selama 3 detik.
- Start tampil pada monitor, tekan tombol «START» dan masukkan kunci pengaman.
- Treadmill mulai berfungsi pada kecepatan 5 km/jam dan menampilkan ketegangan belt. (Lakukan penyetelan apabila diperlukan).
- Tekan tombol «STOP» untuk menyelesaikan proses ini.

PERAWATAN

Setiap 200 km yang ditempuh, tampil sebagai tanda treadmill perlu diservis. Untuk menghilangkan Masukkan kunci pengaman dan tekan dan tahan tombol + dan - selama 3 detik. Dapatkan semua saran perawatan di situs internet kami

KODE ERROR

E1: Periksa kabel monitor tersambung dengan baik serta segala konektor dalam keadaan bagus, apabila tidak, hubungi layanan pelanggan

E3 E4 E5 E7 E8 E11: Hubungi layanan pelanggan

GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini (komponen dan tenaga kerja), dalam rangka kondisi penggunaan normal, berlaku mulai dari tanggal pembelian (tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan), selama:

- Seumur hidup untuk kerangka logam lasan yang merupakan bagian dari treadmill
- 2 tahun untuk keseluruhan komponen dan tenaga kerja

Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS.

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan yang disebabkan saat transportasi
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Penggunaan melampaui jumlah jam yang disarankan dalam petunjuk penggunaan.
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Perakitan tidak benar

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah label yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

您已选购了DOMYOS品牌健身器，我们感谢您的信任。无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DOMYOS产品达到保持状态与锻炼体能的目的。我们的设计团队始终不断努力以打造最佳的运动产品。欢迎您登陆我们的官方网站deathlon.com对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。



介绍

- 这款跑步机的专为0.5-8km/h步行速度而设计。
- 行走面积为40cm×100cm。
- 你的跑步机有5个显示功能：时间、距离、速度、卡路里、步数，直接在控制台上显示。
- 体重130kg的使用者以8km/h的速度锻炼时，跑步机最大耗电量为810瓦。
- 距离跑步机1米外地面1.6米高处测得的声压不超过60dBa（最大速度8km/h、无跑步者时）。
- 在空载运行条件下发出的声音比有载运行时要低。
- 这款跑步机每周最多可使用10小时。

开机


- 连接电源线。
- 将电源线附近的开关扳至«I»位置。
- 请您站立于跑步机上的脚踏处。将安全钥匙的夹子夹在您的衣服上。将安全钥匙插入控制面板上的钥匙孔内。
- 屏幕亮起，跑步机进入准备状态!

控制面板的功能

- 设定目标：跑步机处于停止状态并且屏幕显示GO时，按  跑步机处于停止状态并且屏幕显示GO时，按“MODE”键选择您的时间、距离或热量目标。按+或-键增加或减少您的目标值，然后按START键确认启动跑步机。时间目标为1-99分钟，距离目标为0.1-99公里，热量目标为1-999卡路里。
- 自动扫描：锻炼期间，可以显示许多锻炼数据：时间、速度、距离、热量和步数。按  键3秒，可选择自动模式，每5秒滚动一次信息。再按  键3秒，可返回MANUAL模式。
- 锻炼结束：每次锻炼结束后，会显示摘要2分钟。要返回GO屏幕，请按STOP。
- 设置声音ON/OFF：跑步机处于停止状态并且屏幕显示GO时，按+和-键将声音设为ON（开）或OFF（关）。



参数设置

如欲访问跑步机的配置菜单，请取下安全钥匙并按住STOP和+键3秒钟。按  在各屏幕之间滑动。

- 屏幕 1 = 总使用时间
- 屏幕 2 = 总行走距离
- 屏幕 3 = 选择距离单位KM 或 MI，按 + 或 - 键修改然后按 

使用建议

初学者请从先从事多日的低速锻炼，请勿过度运动，并请视需要休息。逐步增加锻炼次数或时间。锻炼时，请确保跑步机所在空间通风良好。

- 保持状态/热身：以10分钟起进行渐进式锻炼：为保持运动量或达到复健目的，应坚持每天至少锻炼10分钟。此类训练可以舒展肌肉和关节，也可以作为在进行高强度身体运动时的热身项目。要提高腿部肌肉张力，可增大倾斜度，同时延长训练时间。
- 以降低体重为目标进行有氧运动：运动量中等，持续时间为35至60分钟：该类练习可有效燃烧卡路里。该训练无需超过自身承受极限，通过频率（每周至少3次）和时间（35到60分钟）来有效减肥。以中速进行锻炼（强度适中）。除进行有规律的训练之外，均衡的饮食对于瘦身也必不可少。
- 提高耐力：20到40分钟的持续高强度锻炼：该类训练有助于强化心肌和改善呼吸功能。每周进行至少3次快节奏训练（快速呼吸）。随着练习的深入，您可以通过增加此项锻炼的时长以最佳节奏进行锻炼。高水平运动员或在事先做好适应性准备活动的情况下，可加快锻炼节奏（进入无氧锻炼区和红色区）。
- 休息调整：每次训练后，低速步行几分钟以逐渐使器官恢复调整。该休息调整阶段有利于心血管系统和肌肉恢复正常。该环节有利于排除肌肉堆积的乳酸等代谢物而避免肌肉酸痛。
- 拉伸练习：每次锻炼后，建议您进行伸展运动，以助放松肌肉、更有效地恢复。

跑带张力

跑带的张力必须为1.00 (+/- 0.03)。这是电动机电流的电压。

检查控制台的电压后：

- 如果数值较低，则必须重新拧紧运行皮带。（按顺时针方向拧紧后滚轮的2个螺丝）。
- 如果数值较高，则必须松开运行皮带。（按逆时针方向拧紧后滚轮的2个螺丝）。

钥匙转半圈=0.03次。

想要调整：在“维护”部分中选择“运行皮带张力”标签。

如何检查控制台的电压：

1. 把脚稳稳地放在跑板上。
2. 取下安全钥匙时，按住“START”和“STOP”按钮3秒钟。
3. 当控制台上显示“START”时，按“START”按钮并插入安全钥匙。
4. 跑步机将以5公里/小时的速度启动，并显示跑带张力。（必要时进行调整）。
5. 按下“STOP”按钮完成。

维护

每行走200公里后， 会显示，以对跑步机进行保养。如欲清除  插入安全钥和按住按钮+和-3秒钟。在我们的网站上找到所有的维护建议

错误代码

E1：检查控制台电缆是否连接正确，连接器是否损坏，否则请致电客服

E3 E4 E5 E7 E8 E11：拨打客服电话

商业担保

DOMYOS 保证此产品（零件和人工）在正常的使用条件下并自购买之日起（收据上所示日期）：

- 跑步机焊接金属框架终身质保
- 所有部件及人工享受 2 年保修

DOMYOS对产品的保修仅限于检测后更换或者修理产品。

以下情况不在保修范围之内：

- 运输时的损坏
- 使用不当或异常使用
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和/或存放
- 不当维护
- 不当安装
- 产品由非DOMYOS公司指定技术人员进行维修
- 使用时间超出使用说明书中的推荐。

本商业保修并不排除购买国适用的法定保修。如欲使产品享有保修，请参阅使用说明书最后一页上的表格。

DOMYOS ブランドの商品を信頼してお選びいただき誠に有難うございます。初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DOMYOS は健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めておりますが、もしお気づきの点やご提案、ご質問などがございましたら、当社のサイト、decathlon.com にご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

紹介

- 時速0.5~8キロの歩行用にこのバンドは設計されました。
- 歩行面の大きさは40センチ x 100センチです。
- この歩行マットには5つの表示機能があります: 時間、距離、スピード、カロリー、歩数が操作盤に直接表示されます。
- ランニングマシンの電気消費量は、利用者の体重が130キロで時速8キロの場合、最大810ワットです。
- マシンから1メートル上および地上1.6メートルでの音量レベルは60dB Aです (最大時速8キロ、歩行者無し)。
- 走行者がいない状態での音響レベルは走行者がいる場合に比べたら低いです。
- このランニングマシンは週10時間の使用を上限にしています。

使用のための設定

- 電源コードを接続してください。
- 電源コード付近にあるスイッチを «R» (リセット) ポジションに合わせてください。
- ランニングベルトのフットレスト上に立ってください。セキュリティキーを、衣服にピンチでとめてください。セキュリティキーを本体の所定の位置に差し込んでください。
- ディスプレイが点灯したら、ウォーキングマシンの準備は完了です。

コンソールの使用

- 目標設定: ウォーキングマシンが止まった状態でディスプレイにゴーと表示されたら、**[GO]** ボタンを押して時間や距離やカロリーの目標を選択してください。目標数値は+と-ボタンを押して上げ下げして、スタートボタンを押して決定し、ウォーキングマシンを起動させます。時間目標は1~99分。距離目標は0.1~99キロ。カロリー目標は1~999キロ。
- 自動スキャン: 運動中にいくつかの運動データを表示させることができます: 時間、スピード、距離、カロリー、歩数。**[GO]** ボタンを3秒押してオートモードを選択すると、5秒ごとに全情報を流すことができます。マニュアルモードに戻るためには再度**[GO]** ボタンを3秒押してください。
- 運動の終り: 各運動の終りには、まとめが2秒間表示されます。ゴー画面に戻るには、ストップボタンを押してください。
- ON/OFF音の調整: ウォーキングマシンが止まった状態でゴー画面が表示されているときは、+と-ボタンを押してONやOFFの音を調整してください。



設定

ウォーキングマシンの設定メニューにアクセスする為には、セキュリティキーを外して、ストップボタンと+ボタンを3秒間押し続けてください。画面を変えるには**[GO]** ボタンを押してください。

- 画面 1: 合計使用時間
- 画面 2: 合計走行距離
- 画面 3: キロ表示とマイル表示の選択。+または-を押して変更し、モード**[GO]** を押します

使用上の推奨事項

初心者の方は、無理をすることなくゆっくりとしたスピードで数日間トレーニングすることから始めて、必要に応じて休憩を取るようになってください。エクササイズの数あるいは長さを徐々に増やして行ってください。練習中は必ずトレッドミルが設置された部屋を喚起するようにしてください。

- 維持/ウォームアップ: 徐々に強化してゆく10分以上のトレーニング。: 身体の状態を維持したり、リハビリ目的で使用する場合は、毎日最低10分間トレーニングを行ってください。この種の運動は筋肉と関節に対して良好で穏やかな運動効果をもたらす、より激しい身体活動の準備運動として使えます。
- 脚の筋肉を鍛える場合は、より激しい傾斜を選び、運動時間を伸ばしてください。
- ダイエット用の有酸素運動: 35分~60分の適度な運動: このタイプのトレーニングは、効果的にカロリーを消費させます。体力の限界以上に行う必要はありません。頻度(最低週3回)と持続時間(35-60分)を守ることでより効果が見えます。中程度の速度でトレーニングしてください(息切れがしない中レベルの努力)。減量には、規則正しい運動に加え、バランスの良い食事を取ることが不可欠です。
- 耐久力の改善: 20分から40分の継続トレーニング: このタイプのトレーニングは、心筋力を鍛え、呼吸器官の機能を改善します。最低週3回、ハイリズム(呼吸が荒くなるレベル)でトレーニングしてください。トレーニングを重ねるうちに、負荷を増やして、リズムよく、より長時間行えるようになります。さらなる体力が要されるリズムのトレーニングは(フィットネスバイクを用いた赤ゾーンでのトレーニング)、アスリート向きで、適切な訓練が必要とされます。
- 休息状態への回復: トレーニング終了時には、低速度で数分間歩き、体の諸器官を徐々に休息状態に導きます。この回復期間は、心血管組織、呼吸器官、血流、筋肉を通常状態に導きます。これにより、蓄積して筋肉痛(けいれん、こり)を引き起こす乳酸を排除し、運動による負荷を予防します。
- ストレッチ: 筋肉の緊張をほぐし、より効果的に回復するために、各セッション後にストレッチ運動を行うことをお勧めします。

ベルトの張りが強すぎるとエクササイズの強度が増し、ローラーを損傷する危険がありますのでご注意ください。

走行ベルトの張力は1.00 (+/-0.03) にならなければなりません。エンジン電圧です。

操作盤で張力を確認した後:

- 数値以下の場合、走行ベルトを張る必要があります。(後部ローラーのねじを右回りに回して締める)。
- 数値以上の場合、走行ベルトを緩める必要があります。(後部ローラーのねじを左回りに回して緩める)

ねじを半周=0.03調整: メンテナンス欄の「走行ベルトの張力」を選択。

操作盤で張力の確認方法

- 足をしっかりと足載せに乗せる。
- 安全キーが外れている場合、3秒間「スタート」と「ストップ」ボタンを押して続けてください。
- 操作盤にスタートが表示されます。「スタート」ボタンを押して安全キーを挿入してください。
- ルームランナーは時速5キロで動き、走行ベルトの張力が表示されます。(必要に応じて調整してください)。
- 「ストップ」ボタンを押して仕上げてください。

メンテナンス

走行200キロごとに メンテナンスの表示が出ます。消すためには セキュリティキーを挿入してくださいそして+ボタンを3秒間押し続けてください。弊社ホームページにてメンテナンスに関するアドバイスの全情報をご覧ください

エラーコード

- E1: 操作盤のケーブルがしっかりと接続されて、何も損傷がないことを確認してください。トラブルの際にはお客様サービスセンターにご連絡ください
- E3 E4 E5 E7 E8 E11: お客様サービスセンターに連絡する

商業保証

DOMYOS は、通常の使用条件下で、購入日(領収書に記載の日付)から、本製品(部品および作動部)の以下の内容について保証します。:

- トレッドミルの溶接済み金属構造体の耐用年数
- 全部品および作動部は2年間

この保証における DOMYOS の義務は、DOMYOS の裁量による当製品の交換または修理に限定されます。

この保証は次の場合、適用されません。

- 輸送中に生じた損害
- 間違った使用あるいは異常な使用
- 仕様書に推奨されている使用時間を超える使用。
- 室外もしくは湿度の高い環境で保存/使用した場合
- 誤ったメンテナンス
- 組み立て上の不備
- ドミオス (DOMYOS) 不認可の技術者により行われた修理

本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。お買い上げの製品の保証を受けるにあたっては、説明書の最終ページの表をご覧ください。

您已選購了DOMYOS品牌健身器，我們感謝您的信任。無論您是初學者還是高水平運動員，都可以通過DOMYOS產品達到保持狀態與鍛煉體能的目的。我們的設計團隊始終不斷努力以打造最佳的運動產品。歡迎您登陸我們的官方網站deathlon.com對產品進行點評或提出寶貴意見和建議。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。

產品介紹

- 本器材專門針對健行時速0.5~8公里而設計
- 跑帶面積為40公分x100公分。
- 您的跑步機有五種顯示功能：時間、距離、速度、卡路里、步數，將直接顯示於控制面板上。
- 假設130公斤的使用者以時速8公里做訓練，跑步機最高耗電量為810瓦特(Watts)
- 在距離器材水平一公尺高度1.6公尺處測得的聲壓為60dBa (最高運轉時速8公里，無使用者狀況下)
- 空機運行發出的聲響小於承載使用者時運行的聲響
- 本健走機設計使用時間為一周十點鐘。

開機

- 連接電源線。
- 將電源線附近的開關扳至 «I» 位置。
- 請您站立於跑步機上的歇腳處。將安全鑰匙的夾子夾在您的衣服上。將安全鑰匙插入控制台上的鑰匙孔內。
- 螢幕亮起就可以開始使用健走機

控制面板的功能

- 設定目標：當健步機停止而螢幕顯示GO時，按下 **GO** 鍵選擇您的目標時間、距離或卡路里。利用 + 和 - 按鍵增加或減少目標值，然後按下開始鍵(START)確認並啟動健步機滾動皮帶。時間目標1到99分鐘，距離目標1-99公里，卡路里目標1-999卡路里。
- 自動掃描：運動過程中，您可以選擇多種不同的運動數據：時間、速度、距離、卡路里和步數按住 **GO** 鈕三秒，即可選擇自動模式，每五秒鐘切換顯示資訊。您可以再次按住 **GO** 鈕三秒，回到手動模式。
- 鍛鍊結束：每次鍛鍊結束時，數據摘要會顯示兩分鐘要回到GO螢幕，請按停止(STOP)按鍵。
- ON/OFF(開/關)音量調整：當健步機停止而螢幕顯示GO時，按下 + 或 - 調整ON/OFF(開關)音量。



設定參數

如要進入健步機的參數設定選單，請取出安全鑰匙按停止(STOP)及 + 按鍵持續三秒 按下 **GO** (模式) 按鍵瀏覽螢幕

- 螢幕 1 = 使用時間總和
- 螢幕 2 = 健走距離總和
- 螢幕 3 = 選擇KM(公里)或MI(英里)單位，然後按下 + 或 - 調整，最後按下 **GO** (模式)

使用建議

初學者請從先從事多日的低速訓練，請勿過度運動，並請視需要休息。逐步增加運動次數或時間。運動期間務必保持跑步機所處空間的室內通風。

- 保持狀態/熱身：以10分鐘起進行漸進式鍛煉：為保持運動量或達到復健目的，應堅持每天至少鍛煉10分鐘。此類訓練可以舒展肌肉和關節，也可以作為在進行高強度身體運動時的熱身項目。若要提高腿部肌肉張力，可增大傾斜度，同時延長訓練時間。
- 以降低體重為目標進行有氧運動：運動量中等，持續時間為35至60分鐘：該類練習可有效燃燒卡路里。該訓練無需超過自身承受極限，通過頻率（每週至少3次）和時間（35到60分鐘）來有效減肥。以中速進行鍛煉（強度適中）。除進行有規律的訓練之外，均衡的飲食對於瘦身也必不可少。
- 提升耐力：20到40分鐘的持續高強度鍛煉：該類訓練有助於強化心肌和改善呼吸功能。每週進行至少3次伏節奏訓練（快速呼吸）。隨著練習的深入，您可以通過增加此項鍛煉的時長以最佳節奏進行鍛煉。高水平運動員或在事先做好適應性準備活動的情況下，可加快鍛煉節奏（進入無氧鍛煉區和紅色區）。
- 休息調整：每次訓練後，低速步行幾分鐘以逐漸使器官恢復調整。該休息調整階段有利於心血管系統和肌肉恢復正常。該環節有利於排除肌肉堆積的乳酸等代謝物而避免肌肉酸痛。
- 拉伸練習：建議您在每次運動結束後進行伸展動作，使肌肉放鬆並能夠更有效地恢復。

跑帶張力

跑帶張力數值應為1.00 (+/-0.03)。這是馬達電流的電壓值。

在控制面板上查看張力之後：

- 若數值過低，應將跑帶調緊。（將後方兩顆滾動軸螺絲往順時針方向轉動，即可拉緊）。
- 若數值過高，應將跑帶調鬆。（將後方兩顆滾動軸螺絲往逆時針方向轉動，即可鬆開）。

扳手轉動半圈 = 0.03

進行調校：點選「保養」區塊的「跑帶張力」項目。

如何在控制面板上查看張力值：

1. 確實踩在踏腳處上。
2. 拔出安全插銷後，持續按壓「開始」及「結束」按鈕三秒鐘。
3. 控制面板上顯示開始，按下「開始」按鈕，並插入安全插銷。
4. 跑步機會以5公里/小時的速度啟動，並顯示跑帶的張力值。（如有需要請進行調校）。
5. 按下「結束」按鈕即完成。

維護保養

每使用200公里，**🔧**即顯示，以執行健步機保養。如要取消顯示訊息，**🔧**插入安全鑰和同時按下+和-按鍵並維持三秒鐘請參閱我們網站上提供的保養建議

錯誤代碼

E1：請確認控制台的纜線確實連接，且連接元件並未受損，否則請聯繫客戶服務處。

E3 E4 E5 E7 E8 E11：請聯繫客戶服務處

商業擔保

DOMYOS保證此產品(零件與維修費用)的使用狀況下，從購買日期開始(以收據為準)，具備下列的保固期：

- 跑步機焊接金屬結構的使用壽命
- 所有零件與維修費用：2年

DOMYOS公司的保修義務僅限於在DOMYOS公司認同情況下對產品的維修或更換服務。

以下情況不在保修範圍之內：

- 運輸時造成的損壞
- 使用不當或異常使用
- 超過使用手冊中的建議使用時間
- 將產品在戶外或潮濕環境下使用和/或存放
- 不當維護
- 不當安裝
- 產品由非DOMYOS公司指定技術人員進行維修

本商品保固不會排除購買國家適用的法定保固服務。若要享有產品保固服務權益，請查詢使用手冊最後一頁的名單。

ขอคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาหน้า DOMYOS คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามุ่งมั่นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด ๆ กรุณาติดต่อเราที่เว็บไซต์ decathlon.com นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ

<p>ภาพรวม</p> <ul style="list-style-type: none"> • สู้วิ่งนี้ออกแบบมาสำหรับเดินจาก 0,5 ถึง 8 กม. / ชม. • พื้นที่ผิวการเดินคือ 40 ซม. x 100 ซม. • สู้วิ่งไฟฟ้าของคุณมีฟังก์ชันการแสดงผล 5 แบบ: เวลา, ระยะทาง, ความเร็ว, แคลอรี, จำนวนของก้าว, โดยตรงบนคอนโซล 	<ul style="list-style-type: none"> • การใช้พลังงานของสู้วิ่งมีค่าสูงสุด 810 วัตต์สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนัก 130 กก. ที่ความเร็ว 8 กม. / ชม. • ระดับความตึงของสายข้อเท้าได้ 1 เมตรจากพื้นผิวของเครื่องและที่ระดับความสูง 1.60 เมตรเหนือระดับพื้นดินคือ 60 dBA (ความเร็วสูงสุด 8 กม. / ชม. โดยไม่ต้องใช้ข้อล็อกเกอร์) 	<ul style="list-style-type: none"> • ระดับเสียงที่ปล่อยออกมาภายใต้เงื่อนไขที่ไม่มีการไหลลงวัดต่ำกว่าที่ปล่อยออกมาในระหว่างการใช้โพลด์ • สู้วิ่งนี้ใช้งานได้มากถึง 10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
---	---	--

<p>การเริ่มใช้งาน</p> <ul style="list-style-type: none"> • เสียบปลั๊กไฟฟ้า • สลับเบรกเกอร์วงจรที่ติดตั้งอยู่ใกล้สายไฟไปที่ตำแหน่งรีเซ็ต («I») 	<ul style="list-style-type: none"> • ขึ้นไปบนสู้วิ่งไฟฟ้า โดยวางเท้าของคุณบนที่วางเท้า ผูกคลิปกุญแจหยุดฉุกเฉินกับสายข้อเท้าของคุณ สอดกุญแจหยุดฉุกเฉินเข้าไปในช่องเฉพาะในคอนโซล 	<ul style="list-style-type: none"> • เปิดหน้าจอของเครื่องขึ้นและเครื่องจึงออกกำลังกายของคุณพร้อมใช้งาน!
--	---	--

<p>การใช้งานแผงควบคุม</p> <ul style="list-style-type: none"> • กำหนดเป้าหมายของคุณ : เมื่อเครื่องวิ่งออกกำลังกายหยุดที่หน้าจอด้วยคำว่า GO ให้กดปุ่ม GO ให้กดปุ่ม GO เพื่อเลือกเวลาเป้าหมายของเวลา, ระยะทางหรือแคลอรีที่คุณต้องการ เพิ่มหรือลดค่าของเป้าหมายของคุณด้วยการกดปุ่ม + และ - และยืนยันโดยกดปุ่ม START เพื่อเริ่มต้นการวิ่งของคุณ กำหนดเป้าหมายระยะเวลาได้ตั้งแต่ 1 ถึง 99 นาที, ระยะทางได้ตั้งแต่ 0.1 ถึง 99 กม. และเป้าหมายของแคลอรีเป้าหมายตั้งแต่ 1 ถึง 999 แคลอรี 	<ul style="list-style-type: none"> • การสแกนแอ๊ดไมตรี: ในระหว่างการฝึกซ้อม คุณจะสามารถที่จะแสดงข้อมูลของการฝึกซ้อมต่างๆ ได้หลายอย่างเช่น: เวลา, ความเร็ว, ระยะทาง, แคลอรีและจำนวนก้าว โดยกดปุ่ม GO 3 วินาที คุณสามารถเลือกโหมดอัตโนมัติที่อนุญาตให้คุณเลือกดูข้อมูลของคุณได้ทุก ๆ 5 วินาที คุณสามารถกลับไปโหมด MANUAL ได้ด้วยการกดปุ่ม GO ค้างไว้ 3 วินาทีอีกครั้ง 	<ul style="list-style-type: none"> • สิ้นสุดเซสชัน: ในตอนท้ายของแต่ละเซสชัน ผลสรุปจะแสดงเป็นเวลา 2 นาที หากต้องการกลับไปหน้าจอ GO ให้กดปุ่ม STOP • การปรับเปลี่ยน ON / OFF: เมื่อเครื่องหยุดที่หน้าจอ GO ให้กดปุ่ม + และ - เพื่อตั้งค่าเสียงให้เปิดหรือปิด
---	---	--

- เวลาของการออกกำลังกาย
- ระยะทางที่ทำได้
- ค่าประมาณของแคลอรีที่เผาผลาญไป
- ความเร็วเฉลี่ย
- จำนวนก้าว

- ใจคุณเลือกวัตถุประสงค์และ / หรือเลือกหน่วยวัด
- เพิ่มหรือลดความเร็วในการเพิ่มขึ้น 0.1 กม. / ชม
- การกดแบบสั้นๆ เพื่อเปิดเครื่องวิ่ง (ความเร็วเริ่มต้น = 1 กม. / ชม.) กดปุ่มสั้น ๆ เมื่อต้องการให้เครื่องวิ่งที่กำลังทำงานอยู่สามารถหยุดชั่วคราวได้ กดปุ่มสั้น ๆ เมื่อต้องการให้เครื่องวิ่งที่ถูกหยุดชั่วคราวกลับมาทำงานใหม่ (ความเร็วจะขึ้นเช่นเดิมกับก่อนที่หยุด)
- การกดแบบยาวจะหยุดเครื่องวิ่งและแสดงผลสรุปของเซสชันการฝึกซ้อม
- การกดแบบยาวจะหยุดเครื่องวิ่งและแสดงผลสรุปของเซสชันการฝึกซ้อม

การตั้งค่า
 หากต้องการเข้าถึงเมนูการตั้งค่าของเครื่องวิ่งให้กดปุ่มและกดปุ่ม STOP ค้างไว้และ + ค้างไว้ 3 วินาที กด **GO** เพื่อเลื่อนไปมาระหว่างหน้าจอ

- หน้าจอที่ 1 = ระยะเวลาการวิ่งทั้งหมด
- หน้าจอที่ 2 = ระยะทางที่วิ่งทั้งหมด
- หน้าจอที่ 3 = เลือกหน่วยระยะทางเป็น KM หรือ MI กด + หรือ - เพื่อเปลี่ยนจากนั้นเลือกปุ่ม **GO**

ข้อแนะนำสำหรับการใช้งาน

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการฝึกด้วยความเร็วต่ำ ๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่ฝืนตัวเองเกินไป รวมถึงจิตใจให้ช่วงพักด้วย หากจำเป็น ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อย เมื่อออกกำลังกายอย่างหลัง โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้จัดให้มีการระบายอากาศห้องที่วิ่งสู้วิ่งอย่างเหมาะสม

- การดูแลรักษา/การอุ่นเครื่อง ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 10 นาที : เมื่อต้องการรักษาความยืดหยุ่นหรือการฟื้นฟูร่างกาย ให้ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 10 นาที การออกกำลังกายประเภทนี้ให้การออกกำลังกายกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดี และส่วนรวมใช้เพื่อกิจกรรมการออกกำลังกายก่อนการออกกำลังกายเข้มข้น
- เมื่อต้องการเสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อในส่วนขา ให้เลือกความลาดชันมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนัก ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที : การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยในการเผาผลาญแคลอรีได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่จำเป็นต้องฝืนจิตใจของตัวเอง สิ่งสำคัญคือความถี่ (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง) และความยาวของแต่ละเซสชัน (ตั้งแต่ 35 ถึง 60 นาที) ที่จะช่วยให้คุณได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ที่ สุด ออกกำลังกายด้วยความเร็วปานกลาง (ออกแรงปานกลางโดยไม่มีหนอ) สำหรับการลดน้ำหนัก นอกเหนือจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะต้องรับประทานอาหารอย่างสมดุลด้วย

- เพิ่มขีดความสามารถของคุณ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที : การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ และช่วยให้การทำงานของระบบหายใจดีขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกแรงมาก (การหายใจเร็ว) เมื่อคุณฝึกซ้อมไปเรื่อย ๆ คุณจะสามารออกแรงในระดับนี้ได้นานขึ้น และถึงแม้จะเหนื่อยก็ตาม
- การฝึกซ้อมที่ความเร็วสูงกว่านี้ (การบริหารร่างกายแบบแอโรบิก และการบริหารร่างกายในโซนสีแดง) มีไว้สำหรับนักกีฬามืออาชีพเท่านั้น และต้องมีการเตรียมตัวที่เหมาะสม

ความถี่ของแถบผ้าของสู้วิ่ง

ความถี่ของสายพานสู้วิ่งควรเป็น 1.00 (+/- 0.03) นี้คือแรงดันไฟฟ้าของกระแสแอมเตอร์

หลังจากตรวจสอบแรงดันไฟฟ้าบนคอนโซล:

- ถ้าค่าต่ำกว่า ต้องกระชახสายพานสู้วิ่ง (ขึ้นให้แน่นด้วยสกรู 2 ตัวของลูกกลิ้งด้านหลังในทิศทางตามเข็มนาฬิกา)
- ถ้าค่าสูงกว่านี้ จะต้องหย่อนสายพานสู้วิ่ง (การคลายทำได้ด้วยการขันสกรู 2 ตัวของลูกกลิ้งด้านหลังในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา)

หมนุกฎความปลอดภัยรวม = 0,03
 สำหรับการจัดตั้ง: เลือกแท็บ «ความถี่ของสายพานสู้วิ่ง» อยู่ในส่วนการบำรุงรักษา

- วิธีตรวจสอบแรงดันไฟฟ้าบนคอนโซล:**
1. วางเท้าของคุณในกับขั้นตอนนี้
 2. เมื่อนำกุญแจรีเซ็ตออกให้กดปุ่ม «START» และ «STOP» ค้างไว้ 3 วินาที
 3. Start จะแสดงบนคอนโซลกดปุ่ม «START» และเลือกปุ่มความปลอดภัย
 4. สู้วิ่งเริ่มต้นที่ 5 กม. / ชม. และแสดงค่าของสายพานสู้วิ่ง (ตั้งค่าใหม่ถ้าจำเป็น)
 5. กดปุ่ม «STOP» เพื่อเสร็จสิ้น

การดูแลรักษา

ทุกระยะทาง 200 กม. จะปรากฏขึ้นเพื่อการบำรุงรักษาเครื่องวิ่งของคุณ เพื่อลบออก สอดกุญแจความปลอดภัยและ กดปุ่ม + และ - ค้างไว้ 3 วินาที ค้นหาคำแนะนำในการบำรุงรักษาทั้งหมดของเราได้ในเว็บไซต์ของเรา

รหัสข้อผิดพลาด

- E1 : ตรวจสอบสายเคเบิลเชื่อมคอนโซลเชื่อมต่ออย่างถูกต้องและการเชื่อมต่อไม่เสียหาย มิฉะนั้นให้ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้า
- E3 E4 E5 E7 E8 E11 : โทริคติดต่อกับฝ่ายบริการลูกค้า

การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS ให้การรับประกันผลิตภัณฑ์ (ซึ่งส่วนประกอบและค่าแรง) ภายใต้เงื่อนไขปกติของการใช้งาน และนับตั้งแต่วันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ (วันที่ระบุไว้ในใบเสร็จรับเงิน) ดังต่อไปนี้:

- อายุการใช้งานของโครงสร้างโลหะของสู้วิ่งไฟฟ้าที่ผ่านการเชื่อมต่อ
- 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนประกอบทั้งหมดและค่าแรง

ภาระผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่ที่การเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยดุลยพินิจของ DOMYOS

การรับประกันนี้ใช้ไม่ได้ในกรณี:

- ความเสียหายที่เกิดในระหว่างการขนส่ง
- การใช้งานที่ไม่เหมาะสมหรือผิดพลาด
- การใช้งานเกินกว่าชั่วโมงที่แนะนำในคำแนะนำสำหรับการใช้งาน
- การใช้งานที่ไม่ถูกต้อง
- การซ่อมแซมที่ไม่ได้รับการรับรองจาก DOMYOS

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่รวมการรับประกันตามกฎหมายในประเทศที่ซื้อ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ของคุณดูที่ตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ใช้ของคุณ

DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다. DOMYOS는 운동 초보자나 숙련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 decathlon.com에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다.

프레젠테이션

- 이 러닝 머신은 0,5 ~ 8km/h로 사용할 수 있도록 고안되었습니다.
- 발판의 면적은 40 cm x 100 cm입니다.
- 러닝 머신에는 다음과 같이 5가지 표시 기능이 있습니다: 콘솔에 바로 시간, 거리, 속도, 칼로리, 걸음 수가 표시됩니다.
- 러닝 머신의 전력 소비량은 130kg의 사용자가 8km/h의 속도로 이용할 경우 최대 810 와트입니다.
- 음압 레벨은 마신 표면으로부터 1m, 바닥으로부터 1.60m의 높이에서 측정 시 60dBa입니다(사용자 없이 최대 8km/h의 속도에서).
- 무부하 작동 조건에서 방출되는 소음 레벨은 부하 작동 중에 방출되는 소음 레벨보다 낮습니다.
- 이 러닝 머신은 일주일에 최대 10시간까지 사용하도록 고안되었습니다.

작동법

- 전원 코드를 연결하십시오.
- 러닝머신의 발판에 올라서십시오. 안전 키의 클립을 옷에 연결하십시오. 안전 키를 콘솔의 지정된 위치에 삽입하십시오.
- 화면이 켜지고 러닝 머신을 사용할 준비가 되었습니다!

콘솔의 기능

- 목표 설정: 러닝 머신이 GO 화면에서 중지되면 **[...]** 버튼을 눌러 목표 시간, 거리 또는 칼로리를 선택하십시오. **[+]** 버튼으로 목표 값을 높이거나 **[-]** 버튼으로 목표 값을 낮추십시오. 목표 시간은 1분에서 99분까지, 목표 거리는 0.1km에서 99km까지, 목표 칼로리는 1칼로리에서 999칼로리까지입니다.
- 자동 검색: 연습하는 동안 다음과 같은 여러 가지 연습 데이터를 표시할 수 있습니다. 시간, 속도, 거리, 칼로리 및 걸음 수. **[...]** 버튼을 3초 동안 누르면 5초마다 정보를 스크롤하는 AUTO(자동) 모드를 선택할 수 있습니다. **[...]** 버튼을 다시 3초 동안 누르면 MANUEL(수동) 모드로 돌아갈 수 있습니다.
- 세션 종료: 각 세션이 끝나면 2분 동안 요약이 표시됩니다. GO 화면으로 돌아가려면 STOP 버튼을 누르십시오.
- 사운드를 ON/OFF로 설정: 러닝 머신이 GO 화면에서 중지되면 **[+]** 버튼을 눌러 사운드를 ON 또는 OFF로 설정합니다.



설정

러닝 머신의 구성 매뉴에 액세스하려면 보안 키를 제거하고 STOP 및 + 버튼을 3초 동안 길게 누르십시오. 화면을 탐색하려면 **[...]** 버튼을 누르십시오.

- 화면 1 = 총 사용 시간
- 화면 2 = 총 달린 거리
- 화면 3 = 거리 단위를 KM 또는 MI로 선택하고 + 또는 - 를 눌러 **[...]** 를 번갈아 봅니다.

사용 시 권장사항

- 지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 지속적으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 기간을 늘려나갑니다. 운동하는 동안 허리를 반듯이 펴십시오. 운동하는 동안 러닝 머신이 설치된 방향을 향하십시오.
- 핏/워밍업 유지: 운동량은 10분부터 시작해서 점진적으로 늘려가십시오. : 건강을 유지하거나 재활 효과를 얻으려면 매일 최소한 10분씩 운동하십시오. 이 유형의 운동은 근육과 관절이 부드럽게 움직이도록 도와주며 보다 격렬한 신체 운동을 하기 전에 워밍업으로 사용할 수 있습니다. 다리의 근긴장도를 늘리려면 경사도를 높이고 운동 시간을 늘리십시오.
- 체중 감량을 위한 유산소 운동: 35 ~ 60분 동안 중간 강도로 운동 : 이런 식의 운동은 심장 근육과 호흡기 기능을 강화해줍니다. 일주일에 적어도 세 번, 빠른 속도로(숨이 가쁠 정도로) 운동하십시오. 꾸준히 훈련할수록 점점 더 오래, 점점 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다.
- 체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오. : 이런 식의 운동은 심장 근육과 호흡기 기능을 강화해줍니다. 일주일에 적어도 세 번, 빠른 속도로(숨이 가쁠 정도로) 운동하십시오. 꾸준히 훈련할수록 점점 더 오래, 점점 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다.
- 이보다 빠른 속도의 운동(유산소 운동 및 적색 구간 운동)은 전문 선수용이며 사전에 적절한 준비가 필요합니다.
- 정리 운동 : 매번 운동 후에는 신체가 서서히 휴식에 들어갈 수 있도록 몇 분 동안 느린 속도로 걸으십시오. 정리운동은 심혈관 및 호흡기 체계와 근육 및 혈액 흐름이 평소 상태로 돌아오도록 도와줍니다. 정리운동을 하면 젖산이 축적되어 생기는 근육통(경련 및 우시는 통증)을 방지할 수 있습니다.
- 스트레칭: 각 세션이 끝날 때마다 근육의 긴장을 풀고 보다 효과적으로 회복하기 위해 스트레칭 동작을 실시할 것을 권장합니다.

벨트 장력

러닝 벨트의 장력은 1.00(+/- 0.03)여야 합니다. 이는 모터가 작동할 때의 장력입니다.

콘솔에서 장력을 확인한 후:

- 값이 낮으면 러닝 벨트의 장력을 높게 조정해야 합니다. (뒤쪽 롤러의 나사 2개를 시계 방향으로 조입니다.)
- 값이 높으면 러닝 벨트의 장력을 낮게 조정해야 합니다. (뒤쪽 롤러의 나사 2개를 시계 반대 방향으로 풀습니다.)

일시 반 바퀴 = 0.03

조정하는 방법: ENTRETIEN(유지 관리) 섹션에서 «러닝 벨트의 장력» 탭을 선택하십시오.

콘솔에서 장력을 확인하는 방법:

- 발을 발판에 확실하게 올려놓으십시오.
- 안전 키를 뺐으면 «START(시작)» 및 «STOP(정지)» 버튼을 3초 동안 누르고 있으십시오.
- 콘솔에 시작이 표시되면 «START(시작)» 버튼을 누르고 안전 키를 끼우십시오.
- 러닝 머신이 5km/h에서 시작하면서 러닝 벨트의 장력을 표시합니다. (필요한 경우 장력을 조정하십시오.)
- 마치려면 «STOP» 버튼을 누르십시오.

관리

200 km를 달릴 때마다 **[...]** 러닝 머신을 유지보수하라는 메시지가 표시됩니다. 이를 제거하려면 **[...]** 보안 키를 삽입하십시오. 과 +와 - 버튼을 3초 동안 길게 누르십시오. 유지 관리에 대한 모든 지침은 인터넷의 당사 웹사이트를 참조하십시오

에러 코드

E1: 콘솔 케이블이 제대로 연결되고, 연결이 손상되지 않았는지 확인하십시오. 문제가 있으면 고객 서비스에 문의하십시오

E3 E4 E5 E7 E8 E11: 고객 서비스에 문의하십시오

상용 보증

DOMYOS는 본 제품(부품 및 노동력)이 구매한 일자(영수증에 표시된 일자)로부터 다음 기간 동안 정상적인 상태를 보증합니다.

- 러닝 머신의 응집 금속 구조물의 수명
 - 모든 부품 및 노동력
- 본 보증에 대한 DOMYOS의 책임은 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

- 운송 중 발생한 손상
- 오용 또는 비정상적인 사용
- 사용 설명서에서 권장하는 시간 이상으로 사용하십시오.
- 야외, 또는 습한 환경에서 사용 및 보관할 것
- 관리 소홀
- 잘못된 조립
- DOMYOS에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

لقد اخترت منتجاً من العلامة التجارية DOMYOS ونحن نشكرك على هذه الثقة. إذا كنت رياضياً مبتدئاً أو محترفاً عالي المستوى، فيعتبر DOMYOS هو حليفك لتظل في صحة جيدة أو لتطوير حالك البدنية. فرق العمل لدينا تبذل جهوداً مضنية لتصميم أفضل المنتجات لخدمتك. وإذا كان لديك أي ملاحظات، اقتراحات أو تساؤلات، فنحن في خدمتك على الموقع decathlon.com. كما نجد أيضاً على هذا الموقع نصائح لممارستك وكذلك لمساعدتك في حالة الضرورة.

المقدمة

- استهلاك الطاقة من السجاد هو 810 واط كحد أقصى، لمستخدم 130 كجم في 8km / ساعة.
- مستوى الصوت المنبعث في ظل ظروف عدم التحميل أقل من مستوى الصوت المنبعث أثناء عملية التحميل.
- تم تصميم جهاز الجري القابل للطي لهذا للاستخدام لمدة تصل إلى 10 ساعات في الأسبوع.
- تم تصميم هذا السجاد للمشي من 0,5 إلى 8 كم / ساعة.
- مساحة المشي 40 سم x 100 سم.
- يحتوي جهاز المشي الخاص بك على 5 وظائف للعرض: الوقت والمسافة والسرعة والسرعات الحرارية وعدد الخطوات مباشرة على وحدة التحكم.
- يبلغ مستوى ضغط الصوت المقاس على مسافة متر واحد من سطح الماكينة وعلى ارتفاع 1.60 متر فوق مستوى سطح الأرض 60 ديسيبل (عند السرعة القصوى 8 كم / ساعة،

التشغيل

- يتم تشغيل الشاشة الخاصة بك وتكون السجادة جاهزة للاستخدام
- قم بتوصيل كابل الكهرباء.
- ضع مفتاح الكهرباء الموجود بالقرب من كابل الكهرباء على وضع «I».
- قف على مساند القدمين بالمشاية. قم بتشبيك مشبك مفتاح الأمان في ملابس.
- ادخل مفتاح الأمان في المكان المخصص له في لوحة التشغيل.

تشغيل الكونسول

- نهاية الحصة: في نهاية كل حصة، يتم عرض الملخص لمدة دقيقتين. للعودة إلى شاشة GO، اضغط على STOP.
- تعديل الصوت: ON/OFF؛ عندما يتم إيقاف السجاد باستخدام شاشة GO، اضغط على الزرين + و- لتعيين الصوت على ON أو OFF.
- المسح التلقائي: أثناء الممارسة، لديك الفرصة لعرض عدة بيانات للتدريب: الوقت والسرعة والمسافة والسرعات الحرارية وعدد الخطوات. بالضغط لمدة 3 ثوانٍ على زر «...»، يمكنك اختيار وضع AUTO الذي يسمح بالتبديل بين المعلومات الخاصة بك كل 5 ثوانٍ. يمكنك العودة إلى وضع MANUEL، اضغط مجدداً على زر «...» 3 ثوانٍ.
- حدد ذلك: عندما تكون السجادة مطفأة باستخدام شاشة GO، اضغط على الزر «...» لتحديد الوقت أو المسافة أو هدف السرعات الحرارية. قم بزيادة أو إنقاص قيمة العدسة باستخدام مفتاحي + و- وتأكد من خلال الضغط على START لبدء التشغيل. الهدف الزمني من 1 إلى 99 دقيقة، مسافة العدسة من 0.1 إلى 99 كم والسرعات الحرارية المستهدفة من 1 إلى 999 سرعة حرارية.



- يسمح لك باختيار الهدف و / أو التمرير عبر الشاشات
- يسمح بزيادة أو إنقاص السرعة بزيادات 0,1 كم / ساعة
- ضغط قصير يبدأ السجاد (سرعة البدء = 1 كم / ساعة) ضغط قصير عندما يتم تشغيل السجادة، يمكنك إيقافها مؤقتاً ضغط قصير عندما تكون السجادة متوقفة مؤقتاً، يتم إعادة تشغيل السجادة (بنفس السرعة التي كانت عليها قبل الفاصل)
- ضغط مطول يسمح لوقف السجادة وعرض ملخص حصة التدريب.
- الصيانة التي سيتم تنفيذها
- البصيرة
- الوصول إلى قوائم تهيئة السجاد، قم بإزالة مفتاح الأمان واضغط باستمرار على الأزرار STOP و + لمدة 3 ثوانٍ. اضغط على «...» للتبديل بين الشاشات.
- الشاشة 3 = حدد وحدة المسافة KM أو MI، اضغط على + أو - لتغيير الوضع «...».
- الشاشة 1 = مدة الاستخدام الإجمالية
- الشاشة 2 = إجمالي المسافة المقطوعة

تعليمات الاستخدام

- إذا كنت مبتدئاً، فابدأ بالتدريب على سرعات منخفضة لعدة أيام، دون أن تجهد نفسك، وخذ فترات للراحة إذا لزم الأمر. قم بزيادة عدد التمارين أو مدتها تدريجياً. ل. تأكد أثناء تدريبك من تهوية الغرفة الموجودة بها المشاية الرياضية الكهربائية.
- المنطقة الحمراء) وهو مخصص للرياضيين المحترفين ويحتاج إلى إعداد مناسب.
- الهذبة: بعد كل تمرين، امشي عدة دقائق بسرعة منخفضة للعودة بالجسم تدريجياً لوضع الراحة. تضمن هذه المرحلة من العودة للهدوء عودة أنظمة القلب والأوعية الدموية للوضع الطبيعي من حيث معدل تدفق الدم وراحة العضلات. ينح هذا النخيل من الآثار غير المرغوب فيها مثل تكون حمض اللاكتيك الذي بعد تراكمه أحد الأسباب الكبرى للشعور بالألم العضلات، أي الشد العضلي والتبسيب
- التمدد: يُوصى بإجراء حركات إطالة بعد كل جلسة لإرخاء عضلاتك وللتعافي بشكل أكثر فعالية.
- التمارين: تمرن بسرعة متوسطة (جهد معتدل بدون ضيق في النفس). تمرن على الأقل 3 مرات في الأسبوع بمعدل سريع (تنفس سريع). مع التقدم في التدريب، يمكنك المحافظة على هذا المجهود لوقت أطول، وذلك على وتيرة أفضل.
- التدريب على وتيرة أكثر شدة (وهو ما يسمى بالتدريب اللاهوائي والتدريب في
- الحفاظ / الإجماع: جهد تدريجي خلال 10 دقائق: للقيام بأعمال الصيانة أو إعادة التدريب، تدرب يوماً لمدة عشر دقائق على الأقل. يساعد هذا النوع من التمارين على تحسين عمل العضلات والمفاصل بطريقة سلسة، كما يمكن أن يتم استخدامه بمثابة عملية إجماع قبل ممارسة أي نشاط مضمّن للغاية.
- زيادة قوة انقباض عضلات الساقين، قم باختيار درجة ميل كبيرة وزيادة مدة التمرين.
- تدريب الأيروبيكس لإنقاص الوزن: جهد معتدل طوال مدة تتراوح من 35 إلى 60 دقيقة: ينح هذا النوع من التمارين حرق السعرات الحرارية بطريقة فعالة. من غير المفيد أن تجهد نفسك بشدة، إنه المعدل (3 مرات على الأقل في

درجة شد حزام المشي

- يجب أن يكون ضغط حزام الجري 1.00 (+/-) 0.03. هذا هو ضغط تيار المحرك.
- بعد فحص الضغط على وحدة التحكم:
- إذا كانت القيمة أقل، يجب شد حزام الجري. (يتم شد برغيين التثبيت البكرة الخلفية في اتجاه عقارب الساعة).
- إذا كانت القيمة أعلى، فيجب إرخاء حزام الجري. (يتم فك البرغيين في البكرة الخلفية في عكس اتجاه عقارب الساعة).
- نصف دورة من المفتاح = 0.03
- للتعديل: حدد علامة التيوب « ضغط حزام الجري » في قسم الصيانة.
- حدد علامة التيوب « ضغط حزام الجري » في قسم الصيانة:
- 4. يبدأ جهاز المشي بسرعة 5 كم / ساعة ويعرض شد سري الجري. (اضبط إذا لزم الأمر).
- 5. اضغط على زر «STOP» لإلتهاء.
- 1. ضع قلمك ببيئات على الدرجات.
- 2. عند إزالة مفتاح الأمان، اضغط مع الاستمرار على زر «START» و «STOP» لمدة 3 ثوانٍ.
- 3. يتم عرض Start على وحدة التحكم، اضغط على الزر «START» وأدخل مفتاح الأمان.

الصيانة

كل 200 كلم مقطوعة تعرض لأداء صيانة سجادتك. إزالة إدخال مفتاح الأمان و اضغط على الأزرار + و- لمدة 3 ثوانٍ يمكنك العثور على كل تعليمات الصيانة على موقعنا الإلكتروني

رموز الأخطاء

- E1: تحقق أن كبل وحدة التحكم موصل وأن الاتصال غير مقطوع، وإن لم يكن الأمر كذلك، اتصل بخدمة العملاء
- E2 E3 E4 E5 E7 E8 E11: اتصل بخدمة العملاء

الضمان التجاري

- تضمن شركة DOMYOS هذا المنتج (أجزائه وتشغيله)، في ظل ظروف الاستخدام الطبيعية ومنذ تاريخ الشراء (الموضع على الإصا)، لمدة:
- 2 سنتين لكافة الأجزاء والتشغيل
- التزام شركة DOMYOS بموجب هذا الضمان يقتصر على استبدال أو إصلاح المنتج وفقاً لتقدير شركة DOMYOS
- لا يسري هذا الضمان في الحالات التالية:
- استخدم بعد ساعات موصى بها في تعليمات الاستخدام.
- سوء الاستخدام أو الاستعمال غير الاعتيادي
- سوء الصيانة
- الإصلاحات التي تمت بمعرفة فنيين غير معتمدين لدى DOMYOS
- سوء التركيب
- تلف حدث أثناء النقل
- الاستعمال وأو التخزين في الخارج أو في مكان رطب
- لا يستثنى هذا الضمان التجاري الضمان القانوني المعمول به في بلد الشراء... للاستفادة من ضمان هذا المنتج، قم بالرجوع إلى دليل الاستخدام في آخر صفحة

BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ
Наименование на продукта:	W500
Функция на продукта:	Бягаща пътека
Модел:	8580130
Вид:	4002177
Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
Дата (ден/месец/година):	08-01-2020 00:00:00
Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN

KK	СӨЙКЕСТІК ДЕКЛАРАЦИЯСЫ
Өнімнің атауы:	W500
Өнімнің функциясы:	Жүгіру жолағы
Үлгісі:	8580130
Түрі:	4002177
Бұл өнім келесі Еуропалық директивалар мен стандарттардың барлық талаптарына сәйкес келеді:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Жасалған (жері):	МАРҚ-АН-БАРЕЛЬ
Күні (күні/айы/жылы):	01/08/2020
DOMYOS бренд-директоры:	Каролин ЛАНИГАН

RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ СЕ
Название изделия:	W500
Назначение изделия:	Беговая дорожка
Модель:	8580130
Тип:	4002177
Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующим европейским директивам и норм:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
Дата (день/месяц/год):	08-01-2020 00:00:00
Директор по бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN

UK	ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО ВІДПОВІДНІСТЬ СЕ
Назва продукту:	W500
Призначення продукту:	Бігова доріжка
Модель:	8580130
Тип:	4002177
Цей продукт відповідає всім вимогам європейських директив і норм, зазначених нижче:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 та EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 й EN 957-6
Вироблено (місце):	МАРҚ-АН-БАРЕЛЬ (ФРАНЦІЯ)
Дата (день/місяць/рік):	01/08/2020
Директор торгової марки DOMYOS:	Caroline LANIGAN

VI	TUYÊN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Tên sản phẩm:	W500
Chức năng sản phẩm:	Máy chạy bộ
Mô-đen:	8580130
Loại:	4002177
Sản phẩm này tuân thủ tất cả các yêu cầu liên quan về các chỉ thị và tiêu chuẩn Châu Âu sau:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
Ngày (Ngày/tháng/năm):	08-01-2020 00:00:00
Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ID	PERNYATAAN KESESUAIAN CE
Nama produk:	W500
Fungsi produk:	Treadmill
Model:	8580130
Jenis:	4002177
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	08-01-2020 00:00:00
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ZH	EC符合性声明
产品名称:	W500
产品功能:	跑步机
型号:	8580130
类型:	4002177
本产品符合以下欧盟指令及标准:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
日期(日/月/年):	08-01-2020 00:00:00
DOMYOS品牌经理:	Caroline LANIGAN

JA	EC適合宣言書
製品名:	W500
製品の機能:	トレッドミル
型:	8580130
種類:	4002177
本製品は以下のEC指令および基準のすべての関連要件に適合しています:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
発効日(日/月/都市):	08-01-2020 00:00:00
DOMYOSブランドマネージャー:	Caroline LANIGAN

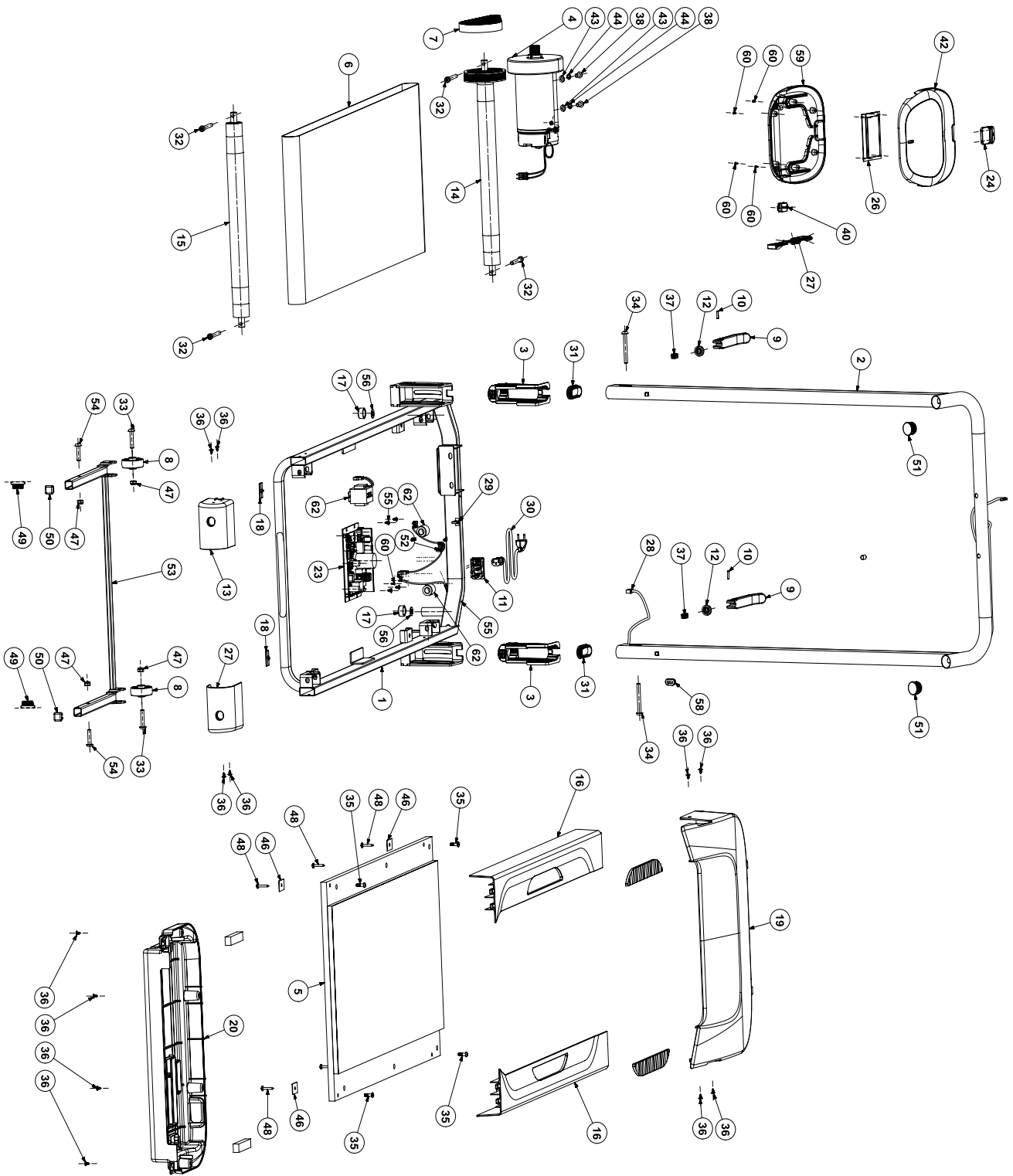
ZT	EC規範遵從聲明
產品名稱:	W500
產品功能:	跑步機
型號:	8580130
類別:	4002177
此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
發行(地點):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
日期(日/月/年):	08-01-2020 00:00:00
DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN

TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
ชื่อผลิตภัณฑ์:	W500
ฟังก์ชันการทำงาน:	ลู่วิ่งไฟฟ้า
รุ่น:	8580130
ประเภท:	4002177
ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	08-01-2020 00:00:00
ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN

KO	EC 준수성 성명
제품명:	W500
제품 기능:	러닝머신
모델:	8580130
유형:	4002177
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구사항을 준수하고 있습니다:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
일자(연/월/일):	08-01-2020 00:00:00
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN

KM	សេចក្តីប្រកាសស្តីពីសុពលភាពរបស់ EC
ឈ្មោះផលិតផល:	W500
មុខងារផលិតផល:	ម៉ាស៊ីនបោក់ប្រាណ
រ៉ូន:	8580130
ប្រភេទ:	4002177
ផលិតផលនេះអនុលោមទៅតាមតម្រូវការដែលពាក់ព័ន្ធនឹងអង្គនៃសេចក្តីណែនាំ និងស្តង់ដារអន្តរជាតិខាងក្រោម:	2006/42/CE 2006/95/CE 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-BA-ROEUL
កាលបរិច្ឆេទ (ថ្ងៃ / ខែ / ឆ្នាំ):	08-01-2020 00:00:00
អ្នកត្រួតពិនិត្យផលិតផល DOMYOS:	Caroline LANIGAN

AR	المنتج مطابقه إفار الاتحاد لسواق لاشتراتات الأوربي
المنتج اسم:	W500
الجهاز وظيفة:	الكهربائية المشاة جهاز
الموديل:	8580130
النوع:	4002177
مع المنتج هذا يتوافق الصلة تلك المتطلبات كافة بالتوجهات والخاصة الأوربية القياسية والمعايير التالية:	2006/42/CE 2006/95/CE 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
(مكان) في صادر:	MARCQ-EN-BA-ROEUL
(سنة/شهر/يوم) التاريخ:	08-01-2020 00:00:00
علامة مدير التجارية DOMYOS:	Caroline LANIGAN



DOMYOS W500

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Órizzze meg az útmutatót

Observați să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kılavuzu muhafaza edin

Išsaugokite šią naudojimo instrukciją

Sačuvati uputstvo

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтауға тиісті нұсқаулық

Сохраните это руководство

Дотримуйтеся цих інструкцій

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

应妥善 保管指示说明

保管するように注意してください

請妥善 保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

التعليمات بهذه احفظ

Pack Ref. 4307915

