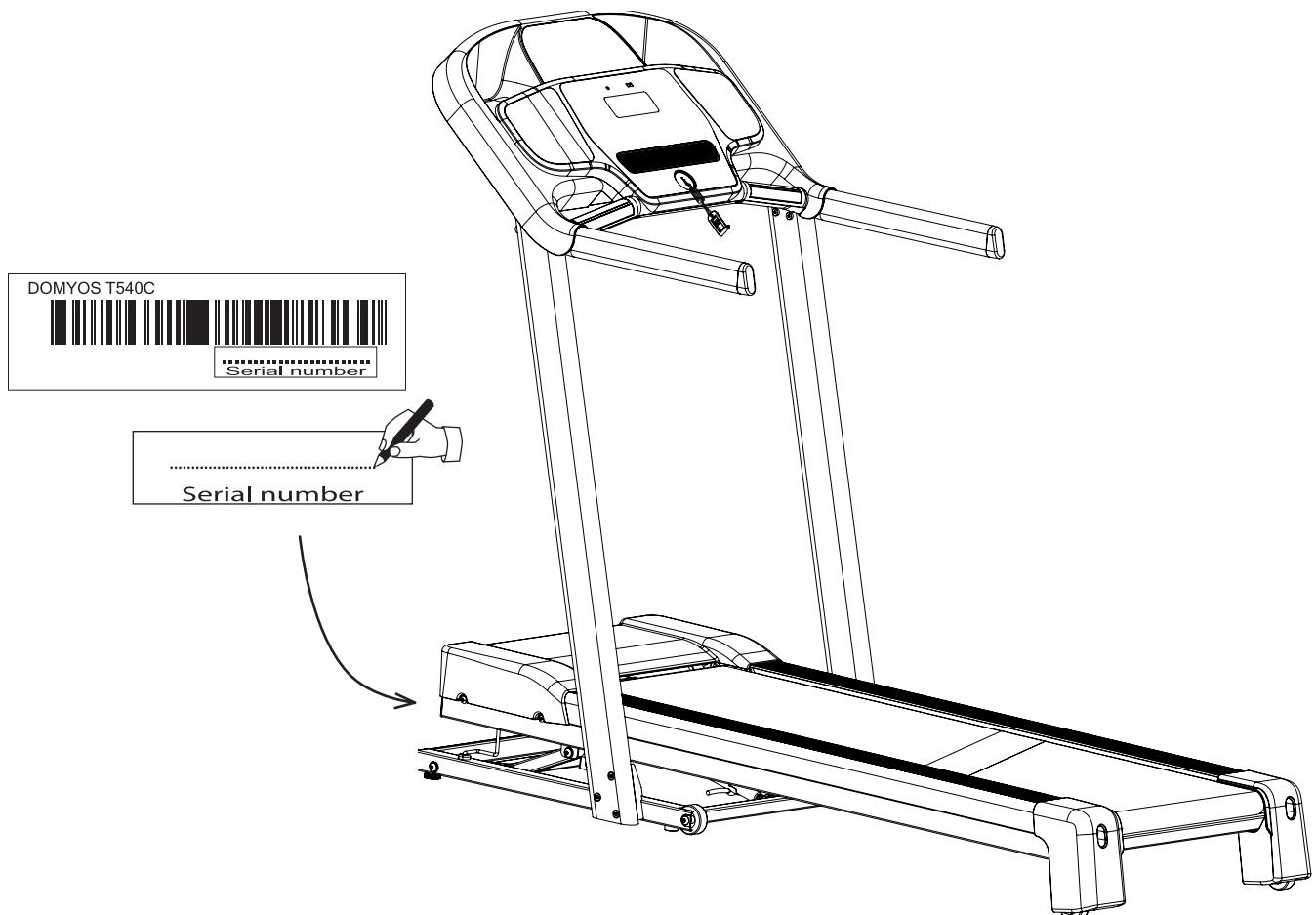


# T540C



**T540C**  
73.3 kg / 161.6 lbs  
177 x 79 x 141 cm  
69.7 x 31.1 x 55.5 in



**MAXI**  
130 kg  
286 lbs



45 min

**DOMYOS**

EN	Treadmill - USE .....	15
FR	Tapis de course - UTILISATION .....	16
ES	Cinta de correr - UTILIZACIÓN .....	17
DE	Laufband - VERWENDUNG .....	18
IT	Tapis roulant - UTILIZZO .....	19
NL	Loopband - GEBRUIK .....	20
PT	Passadeira - UTILIZAÇÃO .....	22
PL	Bieżnia - UŻYTKOWANIE .....	23
HU	Futópad - HASZNÁLAT .....	24
RO	Bandă de alergare - UTILIZAREA .....	25
SK	Bežecký pás - POUŽITIE .....	26
CS	Bežecký pás - POUŽÍVÁNÍ .....	27
SV	Löpband - ANVÄNDNING .....	29
BG	Бягача пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА .....	30
HR	Traka za trčanje - UPORABA .....	31
SL	Tekalna steza - UPORABA .....	32
EL	Διάδρομος - ΧΡΗΣΗ .....	33
TR	Koşu bandı - KULLANIM .....	34
RU	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ .....	36
VI	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG .....	37
ID	Treadmill - PENGGUNAAN .....	38
ZH	跑步机 - 使用方式 .....	39
JA	トレッドミル - 使用 .....	40
ZT	跑步機 - 使用方式 .....	41
TH	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน .....	42
KO	러닝머신 - 사용법 .....	43
KM	ឡើងសេទយុត្តិទេ - ការប្រើប្រាស់ .....	45
AR	الاستعمال - الكهربائية المشابهة جهاز .....	46
FA	استفاده : تردمیل .....	47



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE  
 - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALE-SAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERVIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFELSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNI SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE Poprodajna služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售后服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - گارانتی پس از فروش - الیع خدمة بعد - دعم ما بعد - دعم ما بعد - دعم ما بعد



1	2	3	4	5	6	7	8
EN Console	Safety key	Handrail	Master switch	Treadmill belt	Footrest	Castors	Pulse sensors
FR Console	Clé de sécurité	Barre de maintien	Interrupteur principal	Bande de course	Repose-pieds	Roulettes de déplacement	Capteurs de pulsations
ES Consola	Llave de seguridad	Barra de sujeción	Interruptor principal	Cinta de correr	Reposapiés	Ruedas de desplazamiento	Sensores de pulso
DE Konsole	Sicherheitschlüssel	Haltestange	Hauptschalter	Lauffläche	Fußraste	Transportrollen	Pulsensoren
IT Console	Chiave di sicurezza	Barra di tenuta	Interruttore principale	Nastro di corsa	Poggiapiedi	Rotelle di spostamento	Sensori di pulsazioni
NL Console	Veiligheidssleutel	Steunstang	Hoofdschakelaar	Loopband	Voetensteun	Transportwieltjes	Hartslagsensoren
PT Consola	Chave de segurança	Barra de suporte	Interruptor principal	Passadeira de corrida	Descanso para pés	Rodinhas de deslocação	Sensores de pulsação
PL Konsola	Klucz zabezpieczający	Uchwyt	Wylącznik główny	Pas bieżny	Oparcia stóp	Kółka do przemieszczania	Czujnik tętna
HU Konzol	Biztonsági kulcs	Tartórúd	Főkapcsoló	Futófelület	Lábáztató	Görgök a mozgatáshoz	Pulzusérzékelők
RO Consolă	Cheie de siguranță	Bară de susținere	Întrerupător principal	Bandă de alergare	Suport pentru picioare	Rotițe de deplasare	Senzori de pulsăjii
SK Konzola	Bezpečnostný kľúč	Operná tyč	Hlavný vypínač	Bežecký pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska	Pulzné snímače
CS konzole	Bezpečnostní klíč	Madlo	Hlavní vypínač	Běžící pás	Stupačky	Přemisťovací kolečka	Tepové senzory
SV Konsol	Säkerhetsnyckel	Stödstång	Huvudbrytare	Löpband	Fotstöd	Transporthjul	Pulssensorer
BG Конзола	Ключ за безопасност	Дръжка	Основен бутона	Бягача лента	Стъпенка	Колелца за преместване	датчици за пулс
HR Konzola	Sigurnosni ključ	Ručka za držanje	Glavni prekidač	Traka za trčanje	Odmorište za noge	Kotači premještanje	Senzor otkucanja srca
SL Konzola	Varnostni ključ	Drog za uteži	Glavno stikalno	Tekaški trak	Naslanjalno za noge	Kolesca za premikanje	Senzorji za merjenje srčnega utripa
EL Κονσόλα	Κλειδί ασφαλείας	Μπόρα κροτόματος	Γενικός διακόπτης	Ιμάντος	Υποπόδιο	Τροχίσκοι	αισθητήρας παλμών
TR Konsol	Güvenlik anahtarı	Tutunma barı	Ana kumanda anahtarı	Koşu bandı	Ayak dayama yeri	Hareket makaraları	Nabız sensörleri
RU Консоль	Ключ безопасности	Поручень	Основной выключатель	Беговое полотно	Подножки	Транспортировочные ролики	датчики пульса
VI Bảng điều khiển	Chia khóa an toàn	Thanh vjn	Công tắc chính	Thảm chạy	Chỗ đê chân	Bánh lăn	Thiết bị cảm biến xung
ID Monitor	Kunci pengaman	Pegangan tangan	Guru saklar	Belt	Pijakan kaki	Roda	Sensor detakan jantung
ZH 控制面板	安全钥匙	横向握手杆	主开关	传送带	置脚处	移动滑轮	脉搏传感器
JA 本体	セキュリティキー	筋トレバー	主電源	ランニングベルト	フットレスト	移動用キャスター	脈拍センサー
ZT 控制面板	安全鑰匙	横向握手杆	主開關	傳送帶	置腳處	移動滑輪	脈搏感測器
TH ตัวเครื่อง	ຖາມແຈນຣັບ	ນັກອອກລ້າງຄໍານັ້ນ	ສະຫຼົບປັດ/ປັດຫັກ	ສູ່ງ	ທີ່ຫັກເຫົາ	ລັດສ່າຫັນການເຄື່ອນໄຫວ	ເຂົ້າແຂວງວັດໝັງຈາກ
KO 콘솔	안전키	난간	마스터 스위치	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴	심박 센서
KM សុវត្ថិភាព	កំនើនសុវត្ថិភាព	ដីលីហុ	អូសិទ	លកចាប់ក្នុងស៊ីស៊ីតែកម្លូយ	នឹងកំនើនសុវត្ថិភាព	ទេរី	សុវត្ថិភាពប័ណ្ណលក់បុរាណ
AR الحكمة لوحة	أمان مفاجأة	شيت فضي	رئسي قاطع	مشي سير	القدمين مسند	النقل بكرات	ال السن حساسان
FA کسول	ابنی کلید	دستگیره مخصوص نرده	اصل کلید	تردمبل تسمه	زیرایی	صندل جز زیر	ضریان حسگرهای



9

EN Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt

FR Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course

ES Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr

DE Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche,

IT Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa

NL Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband

PT Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida

PL Śrubka regulacyjna wyśrodkowania i naprężenia pasa biegowego

HU A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar

RO Șuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare

SK Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napinanie bežeckého pásu

CS Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu

SV Justerskruv för centring och spänning av löpbandet

BG Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягашата лента

HR Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje

SL Nastavitični vijaki za centriranje in napenjanje tekaškega traku

EL Κοχλιας πούθμισης κεντραρίσματος και τάσης του ιμάντα

TR Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası

RU Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна

VI Vít điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy

ID Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt

ZH 传送带对中及张紧度调节螺丝

JA センタリング＆ランニングベルトの張り具合調節ビス

ZT 傳送帶對中及張緊度調校螺絲

TH ปุ่มไขควงสำหรับการติดตั้งสายรัดท่าทางของลู่วิ่ง

KO 중심 조정용 조절나사와 트래드밀 벨트 장력

KM ឯកសារក្នុងក្រុងក្រឡាយ នក់តិចក្នុងក្រុងក្រឡាយ

AR المبني سر وشد المشتارة تمرير لصين ملولية مسامير

FA تردیبل تسمه کشش تنظیم و مرکز در مهروه تنظیم

10

EN Heart rate monitor belt

FR Ceinture cardiofréquencemètre

ES Cinturón cardiofrecuencímetro

DE Herzfrequenzmessgurt

IT Cintura cardiofrequenzimetro

NL Band voor hartslagmeting

PT Cinto cardiófrequencímetro

PL Pas do pomiaru częstotliwości tętna

HU Szívritmusmérő öv

RO Ceintură cardio-frecvențimetră

SK Pás merača srdcovéj frekvencie

CS Pás měřiče tepové frekvence

SV Hjärtfrekvensbälte

BG Колан за измерване на пулса

HR Uredaj za mjerjenje srčane frekvencije

SL prsní pas za merjenje srčnega utripa

EL Ζώνη παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού

TR Kardiyoferansmetre kemeri

RU Пояс-пульсометр

VI Đồng hồ đo nhịp tim

ID Sabuk pengukur detak jantung

ZH 心率测量胸带

JA 心拍数测定ベルト

TH មុនុយការការពេលខែងខោរៀង

KO 심박수 모니터 벨트

KM ឯកសារក្នុងក្រុងក្រឡាយ នក់តិចក្នុងក្រុងក្រឡាយ

AR القلب بقياس قاس حرام

FA القلب بقياس معدل مرآبة حرام

11

EN MP3 stereo cable

FR Câble MP3 stéréo

ES Cable MP3 estéreo

DE MP3 Stereo kabel

IT Cavo MP3 stereo

NL MP3-kabel stereo

PT Cabo MP3 estéreo

PL Kabel stereo do MP3

HU MP3 sztereó kábel

RO Cablu MP3 stereo

SK Stereo kábel na pripojenie MP3

CS Napájecí kábel

EL ΕΙσιτηριακό καλώδιο

TR MP3 stereo kablosu

RU Шнур стерео для MP3

HR Giác âm thanh MP3

ID Kabel listrik

ZH 环绕立体声MP3数据线

JA MP3ステレオケーブル

TH កាលបរិច្ឆេទ MP3

KO MP3 스테레오 케이블

KM ឯកសារក្នុងក្រុងក្រឡាយ នក់តិចក្នុងក្រុងក្រឡាយ

AR الكهرباء كل

FA اسپریو کابل

RU Бرق سیم

12

EN Power cord

FR Cordon d'alimentation

ES Cable de alimentación

DE Stromkabel

IT Cavo d'alimentazione

NL Elektriciteitsnoer

PT Cabo de alimentação

PL Kabel zasilający

RO Tápkábel

SK Cablu de alimentare

CS Napájaci kábel

EL Εισιτηριακό καλώδιο

TR Захранващ кабел

RU Захранващ кабел

HR Dây điện

ID Kabel

ZH 電源线

JA 電源コード

TH สายไฟ

KO 전원 코드

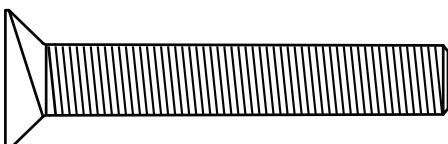
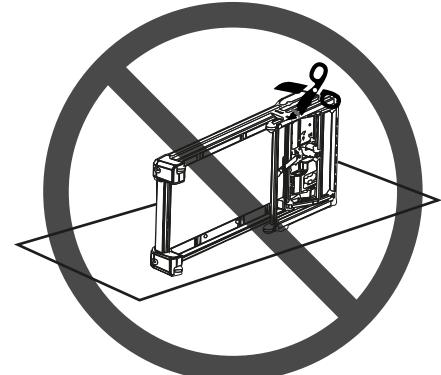
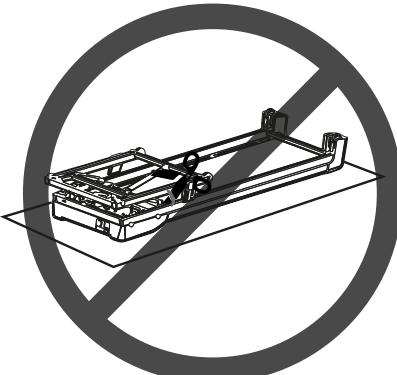
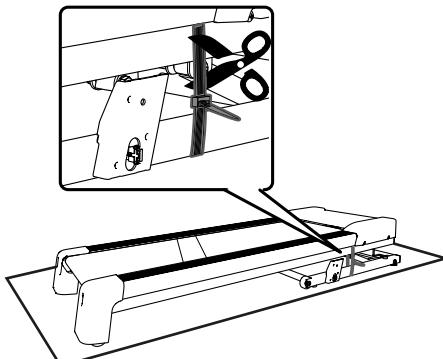
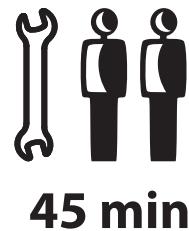
KM ឯកសារក្នុងក្រុងក្រឡាយ នក់តិចក្នុងក្រុងក្រឡាយ

AR الکهرباء کل

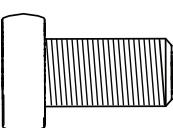
FA برق سیم

# ASSEMBLY

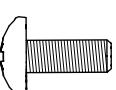
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ  
- MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - МОНТАЖА - Montaża - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - МОНТАЖ - Låp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - ပေါ်လုပ်ပြု - الفرد - الترکيب - ដំណឹងចិត្ត



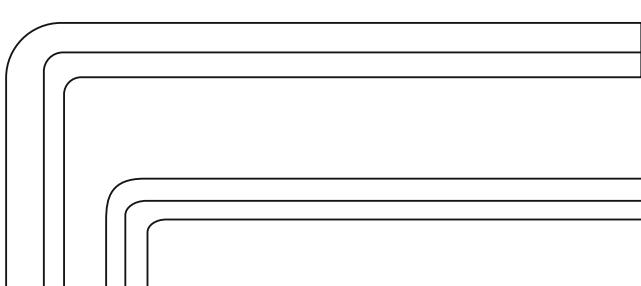
X6



X12

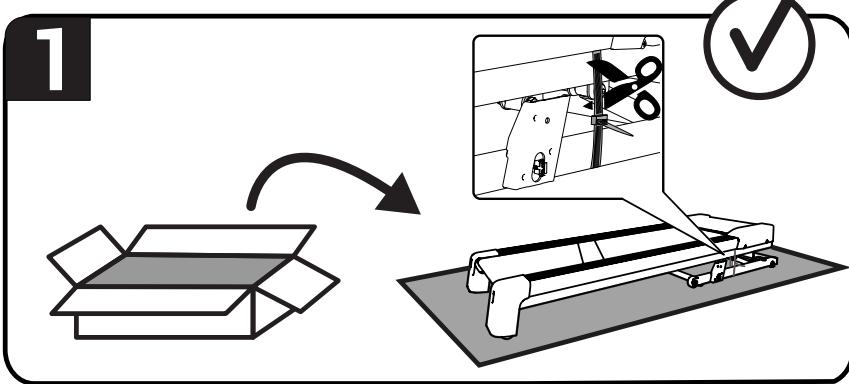
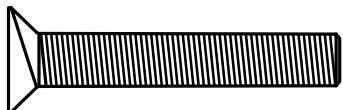
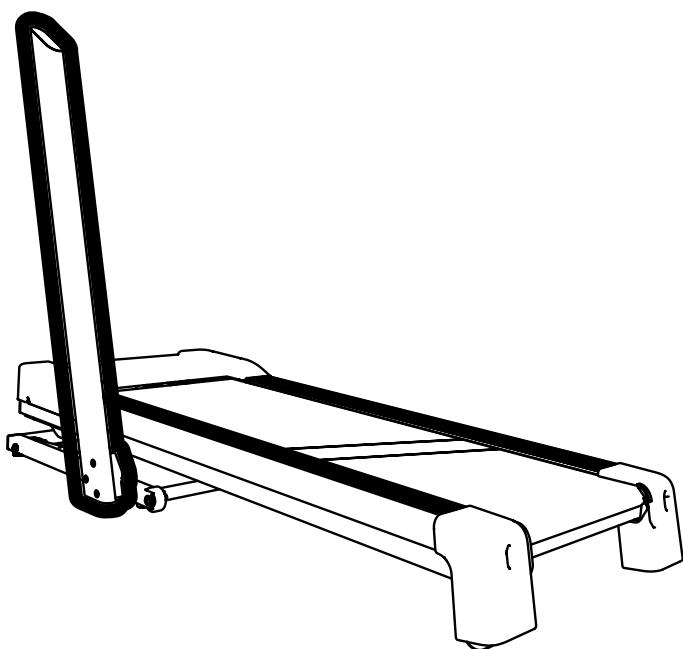
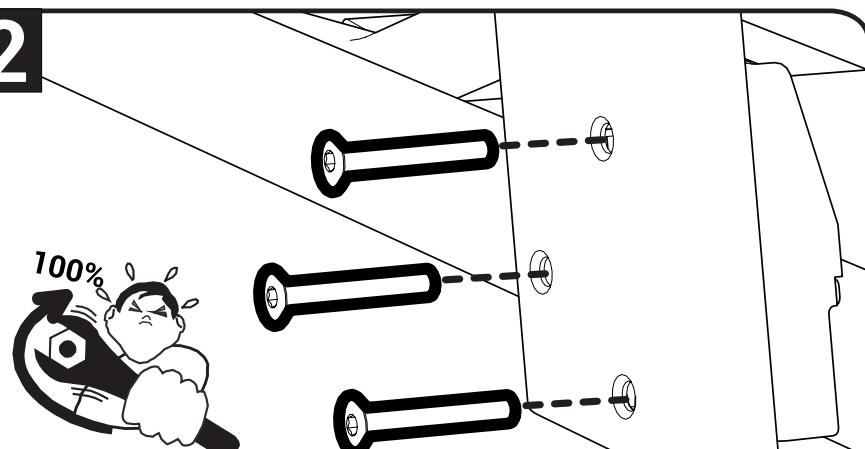


X2



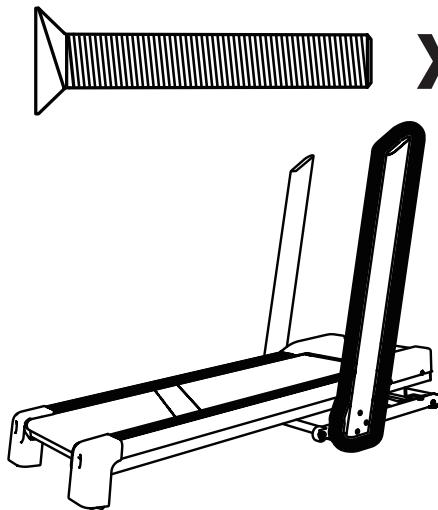
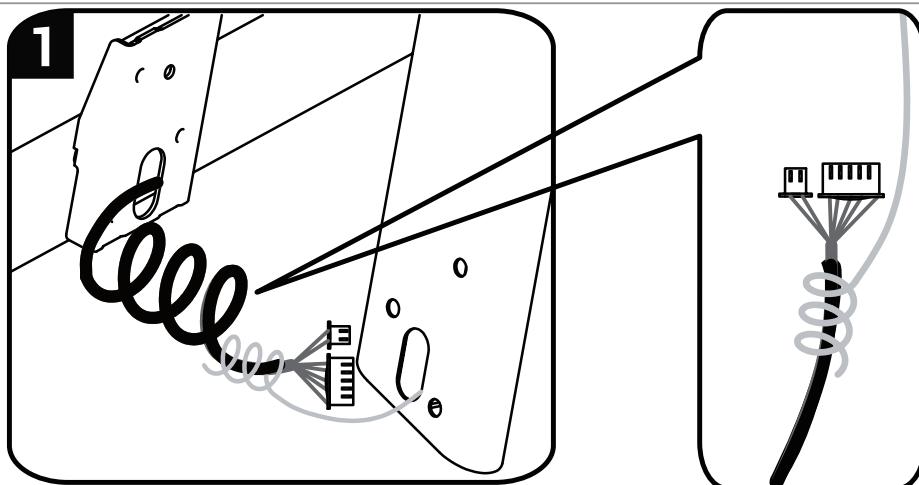
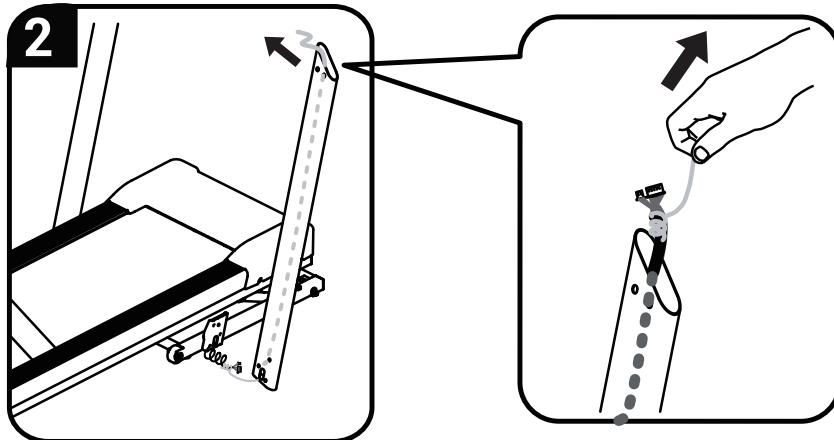
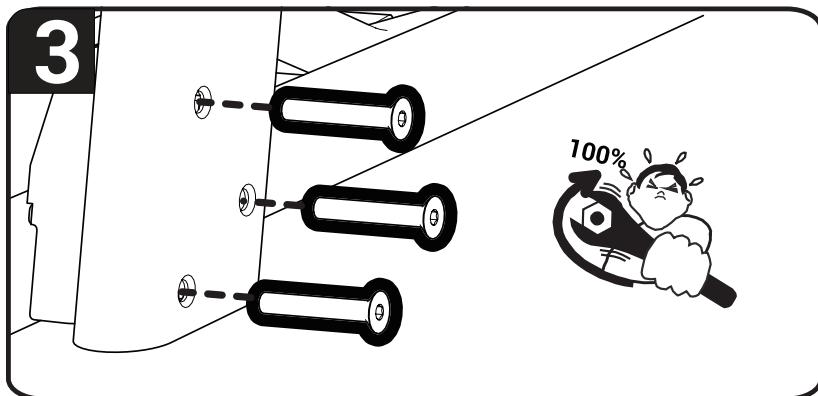
X1

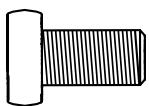
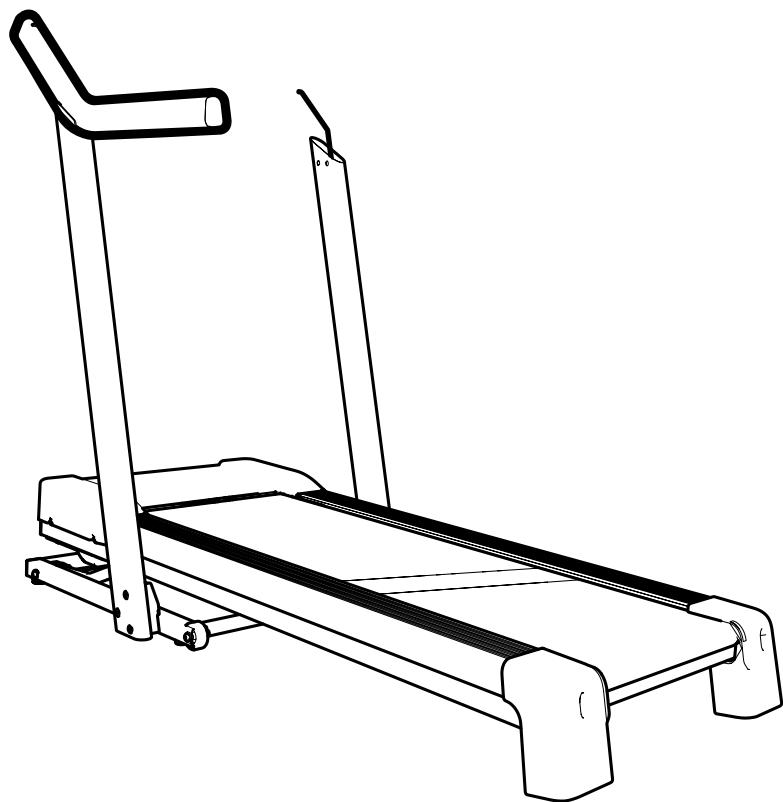
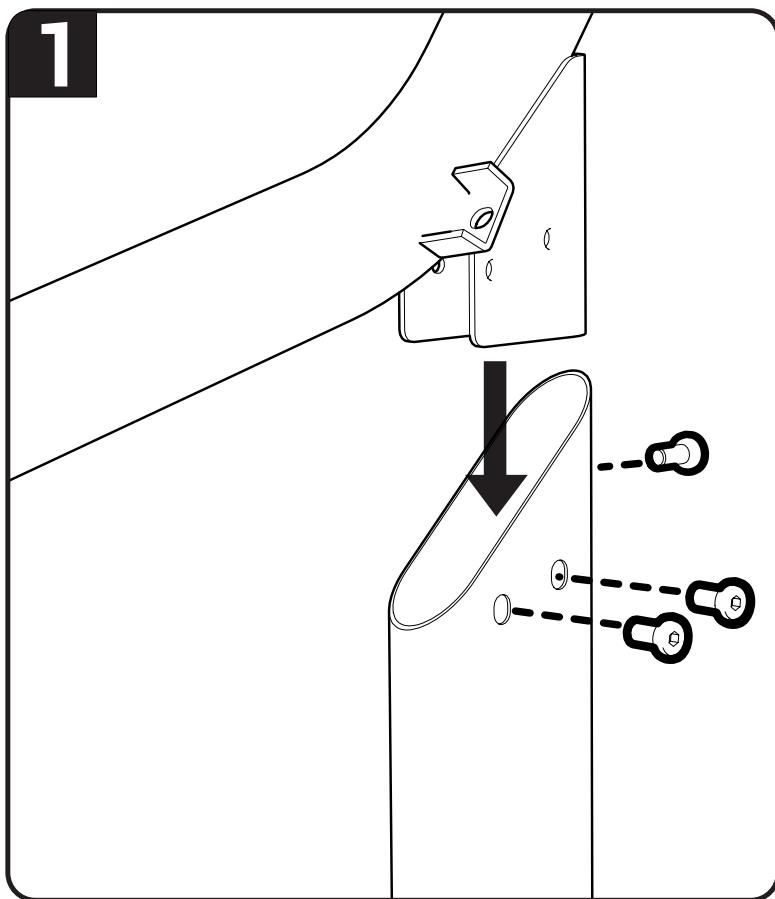
X1

**1****1****A****X3****2**

**2**

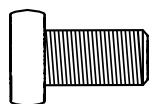
A

**X3****1****2****3**

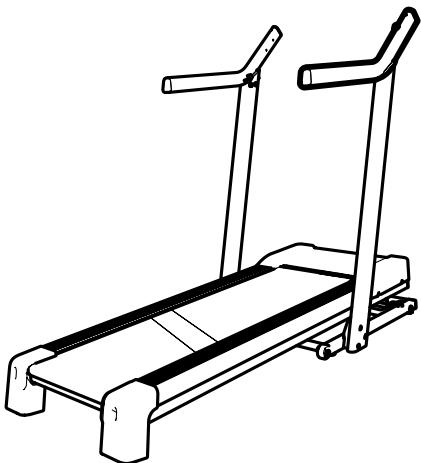
**3****B****X3****1**

**4**

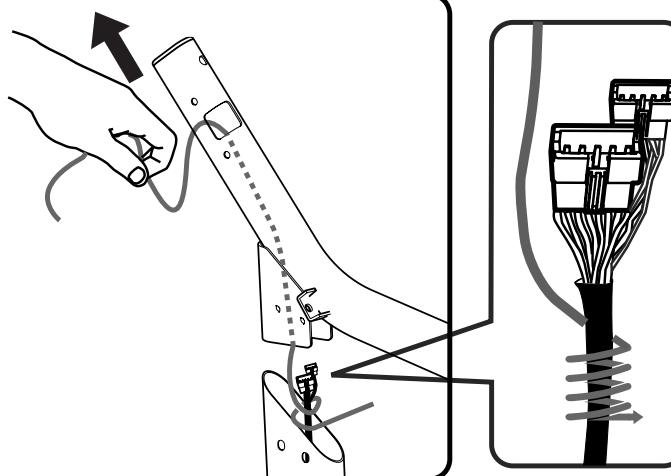
**B**



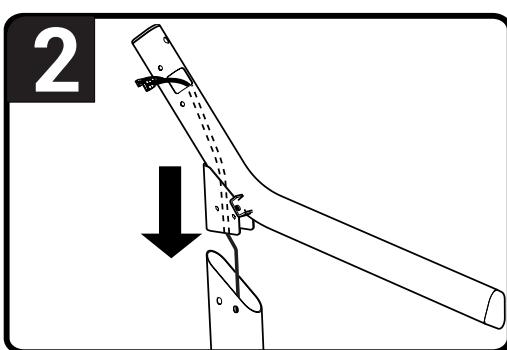
**X3**



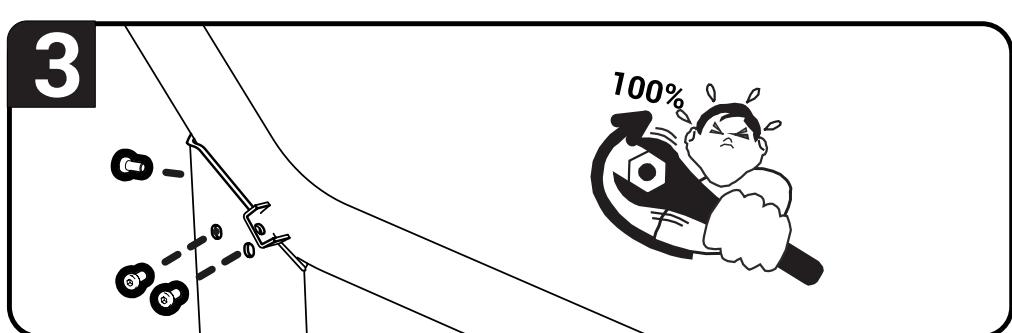
**1**

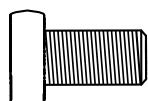
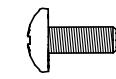
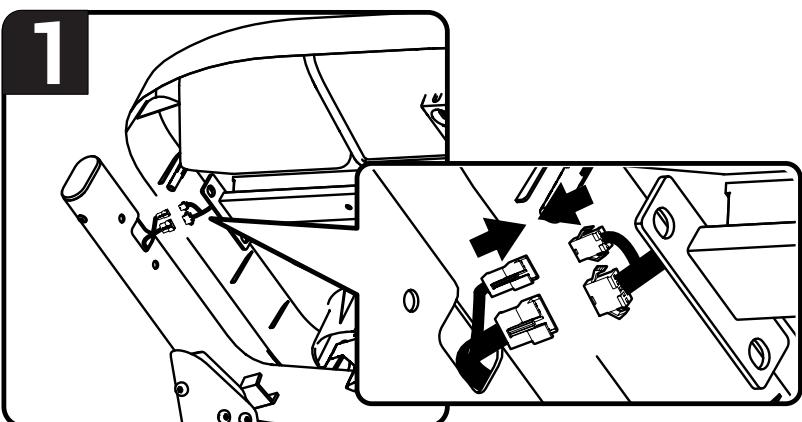
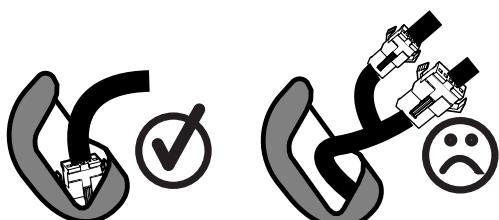
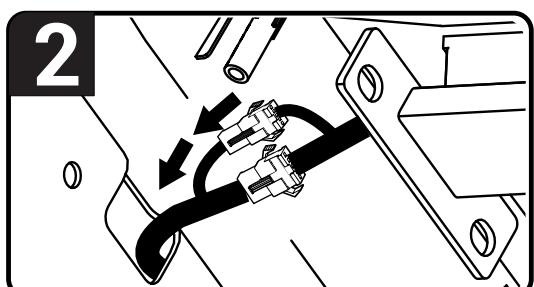
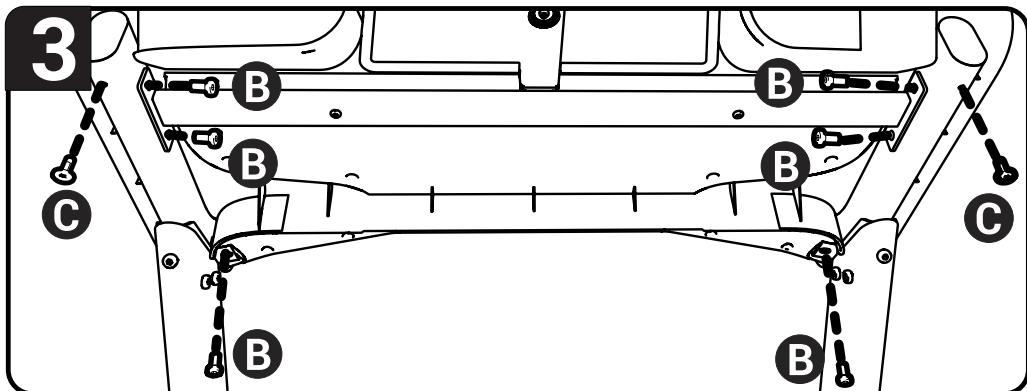


**2**



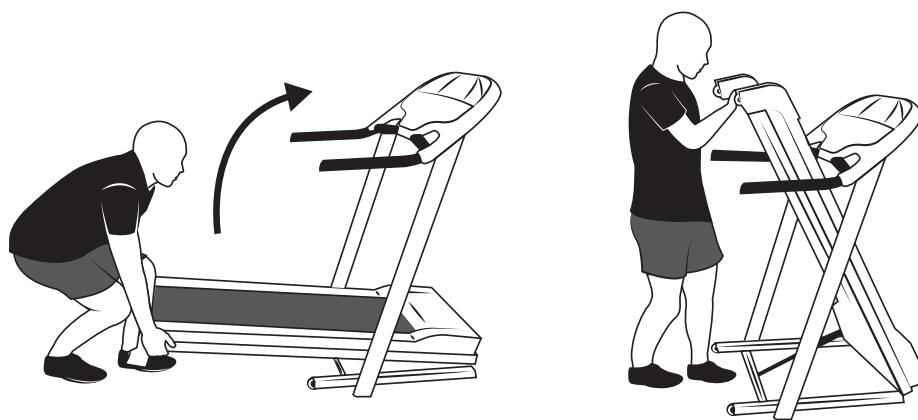
**3**



**5****B****X6****C****X2****1****2****3**

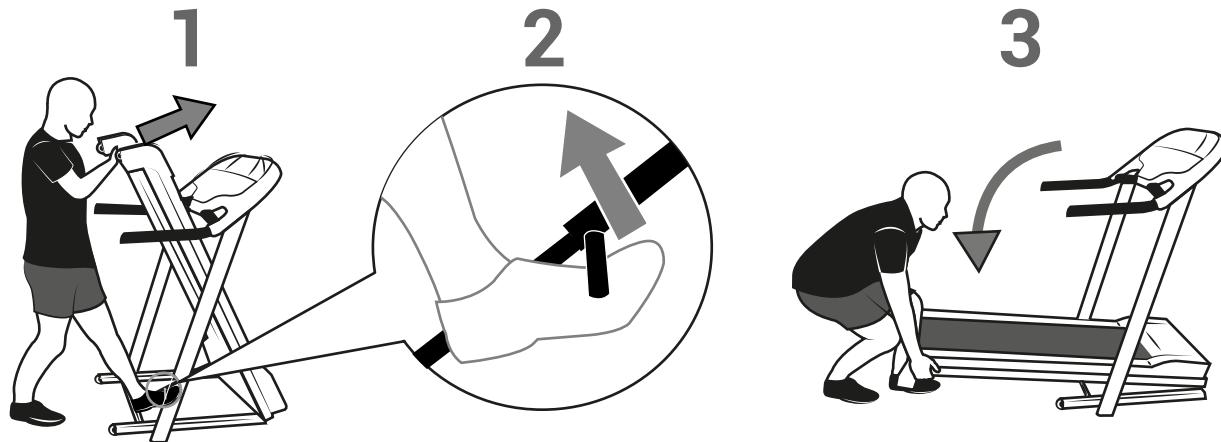
# FOLDING

PLIAGE - PLEGADO - EINKLAPPEN - CHIUSURA - UITKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - HOPFÄLLNING - СГЪВАНЕ - SKLAPANJE - Zlaganje - КЛЕИСМО - KATLAMA - СКЛАДЫВАНИЕ - Gáp lại - MELIPAT - 折叠 - 折りたたみ - 折疊 - گارپم - 접기 - ຕັບຄາ



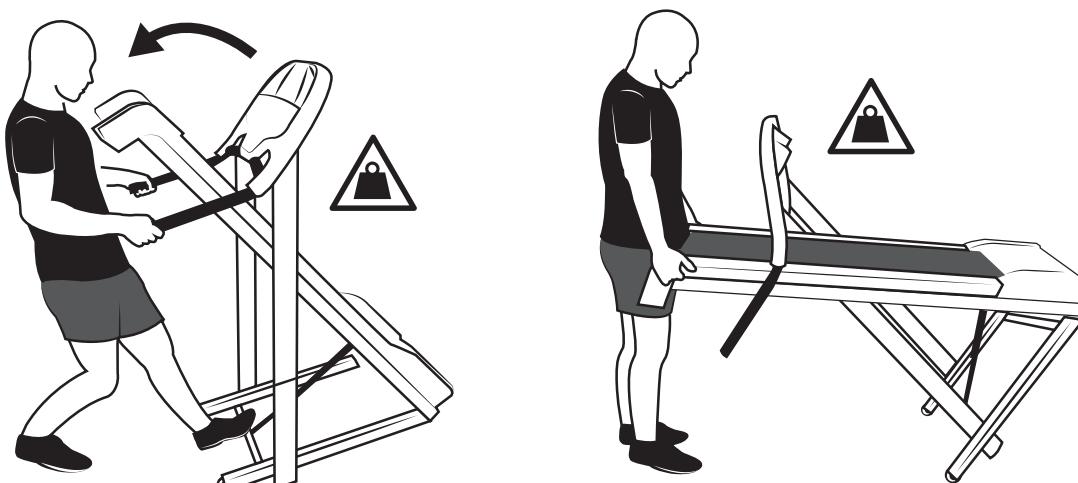
# UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKŁADANIE - KIHAJTÁS - DEPLIERE - ROZKLADANIE - ROZKLÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - PAZГВАНЕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ANΟΙΓΜΑ - AÇMA - РАСКЛАДЫВАНИЕ - Mở ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 펴기 - ຕັບປັດຜົກ - بازکردن - الفرد - بازکردن - الفرد



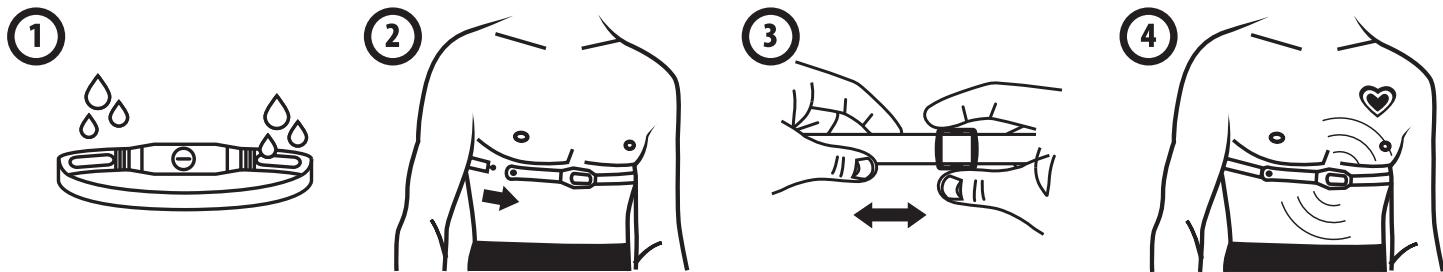
# MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - ПРЕМЕСТВАНЕ - PREMJEŠTANJE - Premikanje - METAKINHŞH - HAREKET ETME - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - Di chuyển - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - ទູນເພົາກາ - حابجا - النقل  
محصول کردن



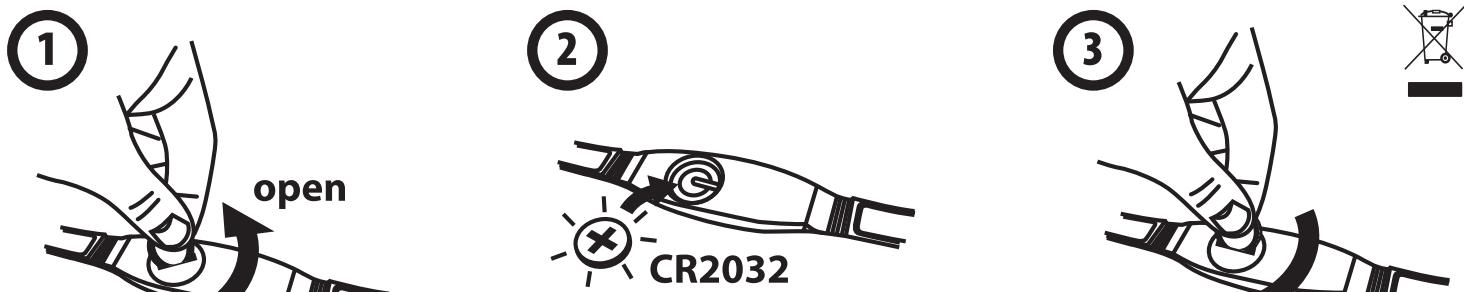
# BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS - INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO - PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND - INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIOMETRO - ZAKLADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘCZA - A SZÍVFREQUENCÍUMRÓ ÖV ELHELYEZÉSE - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENČMETRU - UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁSU MÉRIČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÄLTET MED HJÄRTFREKVENSMÄTARE - ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - namestitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDİYOFREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНИЕ ПОЯСА - ПУЛЬСОМЕТРА - LÅP ĐAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率测量胸带的安装 - 心拍数测定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดดัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 - ငှေ့ပြုချွေးဆဲတဲ့ကျော်ချိန်ရှိမှုပါရာ - قلب ضربان مونيتور تسمه نصب - القلب نبضات معدل متابعة حرام شيت - ပုံမှန်ပြုရန်လောက်ရန် - قلب ضربان مونيتور تسمه نصب - القلب نبضات معدل متابعة حرام شيت - ပုံမှန်ပြုရန်လောက်ရန်

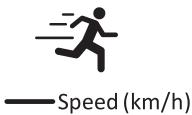


## CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE - SUSTITUCIÓN DE LA PILA - AUSWECHSELN DER BATTERIE - SOSTITUZIONE DELLA PILA - BATTERIJ VERVANGEN - SUBSTITUIÇÃO DA PILHA - WYMIANA BATERII - AZ ELEM CSERÉJE - SCHIMBAREA BATERIEI - VÝMENA BATERIE - VÝMĚNA BATERIE - BATTERIBYTE - СМЯНА НА БАТЕРИЯТА - MIJENJANJE BATERIJA - Zamenjava baterije - ANTIKATAΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ - PIL DEĞİŞTİRME - ЗАМЕНА БАТАРЕИ - Thay pin - PENGGANTIAN BATERAI - 电池的更换 - バッテリーの交換 - 電池的更換 - การเปลี่ยนแบตเตอรี่ - 배터리 충전하기 - باتری تعویض - البلاية تغيير - باطري تعويض - باطري تعويض



# PROGRAMMES



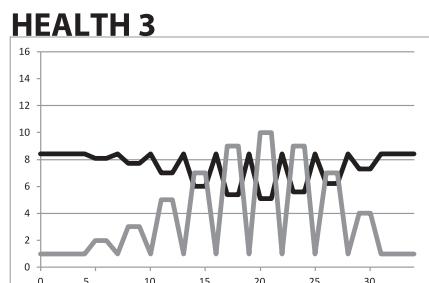
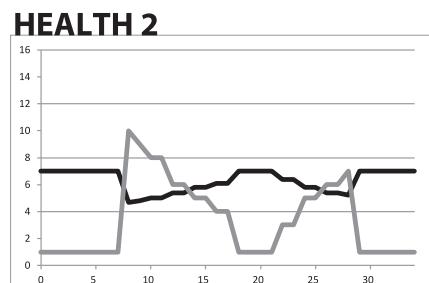
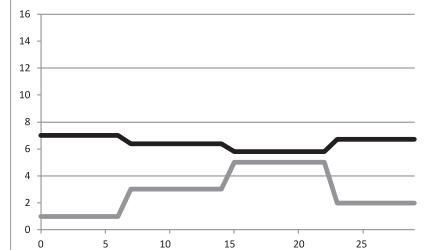
VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID -  
 VELOCIDADE - PŘEDKOSĆ - SEBESSÉG - VITEZA - RYCHLOST' - RYCHLOST' -  
 HASTIGHEIT - CKOPCOT - BRZINA - HITROST - TAXYHTH - HIZ - CKOPCOTB  
 - TÓC DO - KECEPATAN - 速度 - سرعت - ความเร็ว - 速도 - السرعة - سرعت



**INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE**  
**- HELLING - INCLINACIÓN - NACHLEYNEN - DÖLESSZÖG -**  
**ÍNCLINARE - NÁKLON - NAKLON - LUTNING - HAKLOH - NAGIB**  
**- VZPON - ΚΛΙΣΗ - EĞİM - HAKLIJAH - ĐO ĐÓC - TINGKAT**  
**KEMIRINGAN - 倾斜度 - 傾斜 - 倾斜 - គ្រាមាតា - 경사도 - ດີເນທາງ**  
**شیب - ایندیع - ميل**

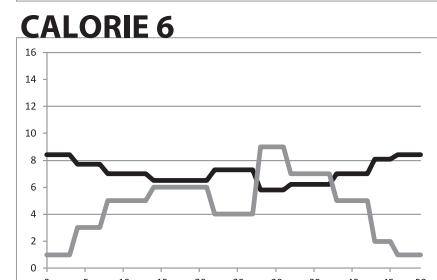
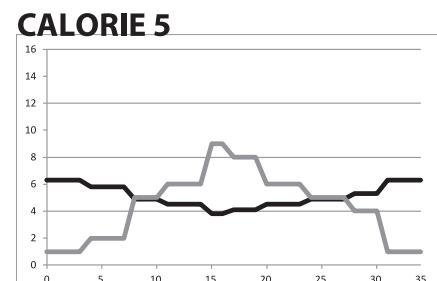
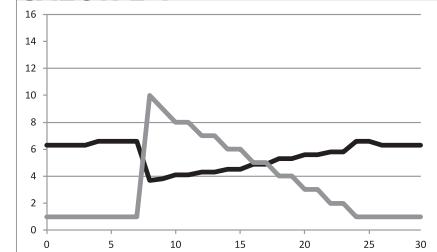
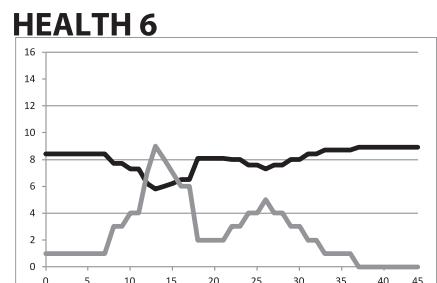
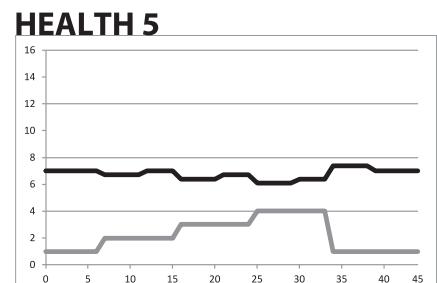
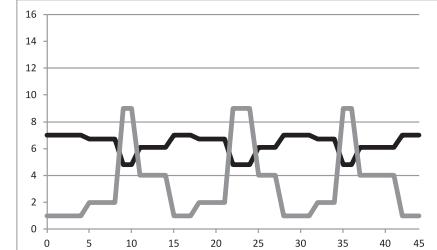
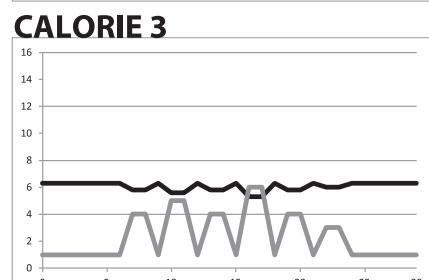
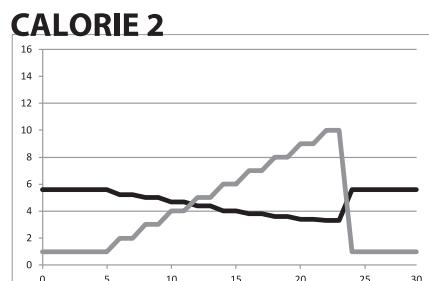
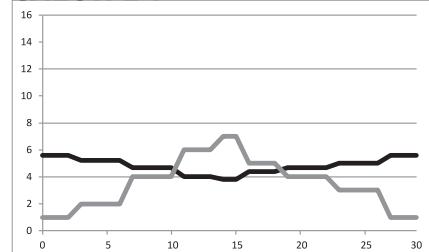


HEALTH 1



# CALORIE

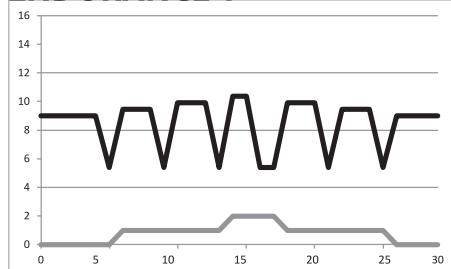
## CALORIE 1



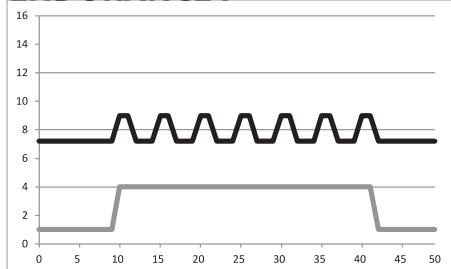
# ENDURANCE

ENDURANCE - RESISTENCIA - AUSDAUER - RESISTENZA  
 - UITHOLDINGSVERMOGEN - RÉSISTENCE - WYTRZYMAŁOŚĆ  
 - ÁLLÓKEPESSEG - ANDURÁNTA - VÝDRZ - VÝDRZ - UTHÄLLIGHET  
 - ИЗДРЪЖЛИВОСТ - IZDRZLJIVOST - VZDRZLJIVOST - ANTOXH -  
 DAYANIKLILIK - ВЫНОСИМОСТЬ - ĐØ BÈN - DAYA TAHAN - 耐力 -  
 持久力 - 耐力 - ការអាមេរាប - 지구력 - ئەستقامت - التحمل

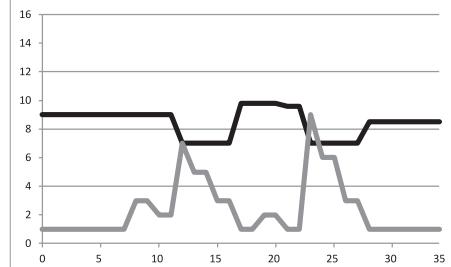
## ENDURANCE 1



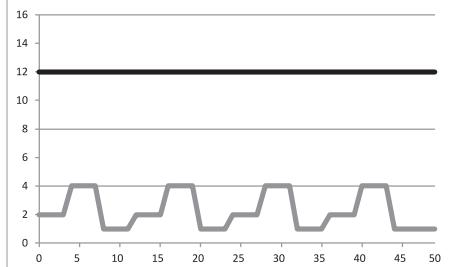
## ENDURANCE 7



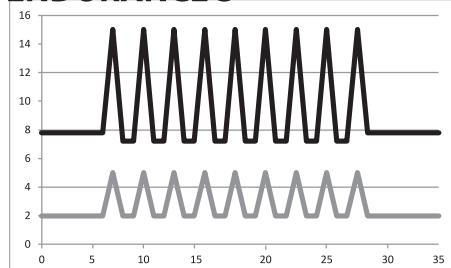
## ENDURANCE 2



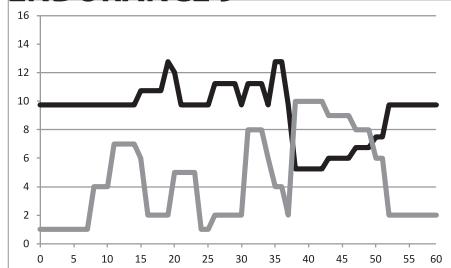
## ENDURANCE 8



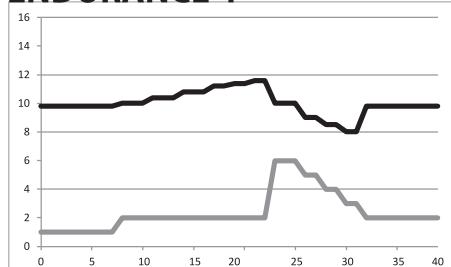
## ENDURANCE 3



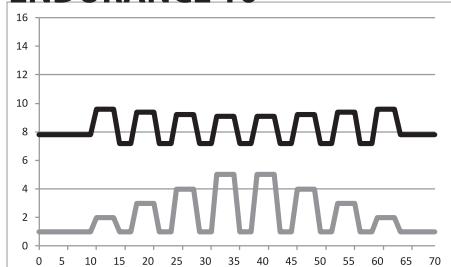
## ENDURANCE 9



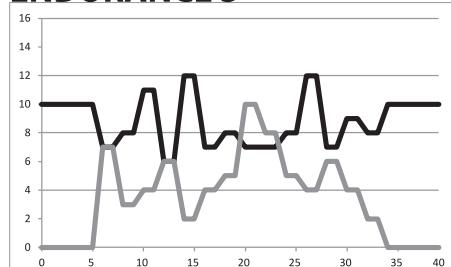
## ENDURANCE 4



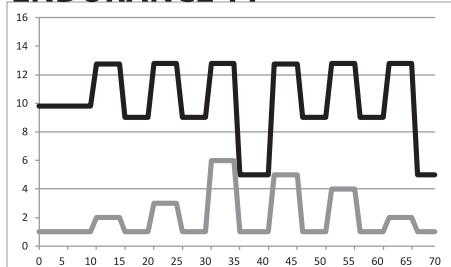
## ENDURANCE 10



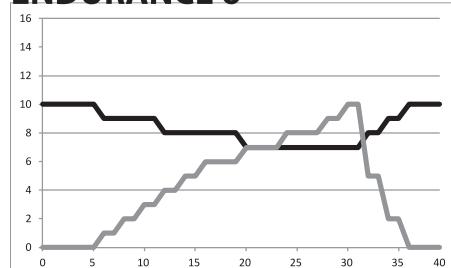
## ENDURANCE 5



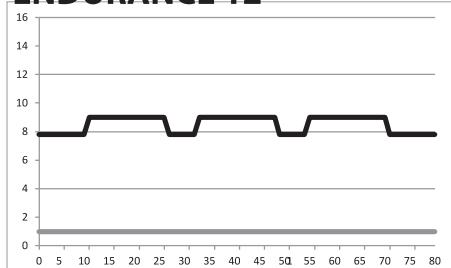
## ENDURANCE 11



## ENDURANCE 6



## ENDURANCE 12



**PRESNTATION**

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

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

**TECHNICAL CHARACTERISTICS**

This treadmill has been designed for walking and running 1 to 16km/h. It features a motorised incline system that goes from 0 to 10% enabling you to intensify the effort and burn more calories. The running surface is 45cm x 130cm. Your treadmill has 6 display functions: time, distance, speed, incline, calories and heart rate, directly on the console. To assist you in your practice, 24 programs are pre-recorded in the console and classified by category: 6 «Health Wellness» programs, 6 «Burn calories» programs, 12 «Endurance» programs. Also, you have the option to access the Domyos E Connected application, available on tablets and smartphones connected by Bluetooth to your treadmill.

The USB port lets you keep your tablet or smartphone charged and the audio jack lets you play music on the 2x3W speakers. The electricity consumption of the treadmill is 820w for a user weighing 75 kg at 16 km/h. Level of acoustic pressure measured 1 m from the surface of the machine and at a height of 1.6 m above the ground: 70 dBA (at max speed 16 km/h, without runners). Noise emission under load is higher than without load. This treadmill is designed to be used up to 5h a week.

**START-UP**

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

**USING THE CONSOLE**

Adjustment of the incline in increments of 0.5%



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



START / PAUSE button to start and pause your session



STOP button to stop the session



indicates that a tablet or smartphone is connected to the console



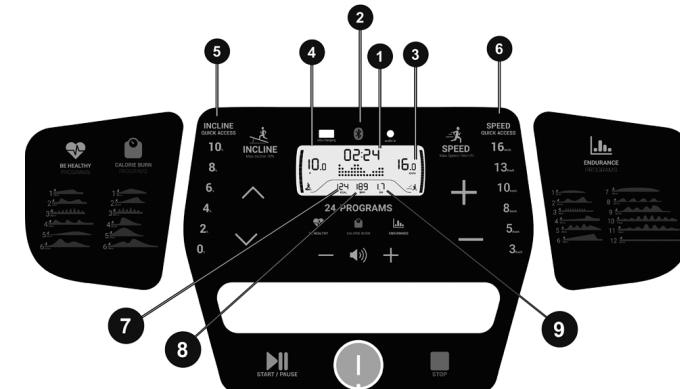
Selection of «Health Wellness» programs 1 to 6



Selection of «Burn calories» programs 1 to 6



Selection of «Endurance» programs 1 to 12



- 1 Practice time
- 2 indicates that a DOMYOS application is connected to the console
- 3 Speed display from 1 to 16km/h
- 4 Display of the incline from 0 to 10%
- 5 Quick access to 6 predefined incline levels
- 6 Quick access to 6 predefined speed levels
- 7 Calories burned
- 8 heartbeat
- 9 Distance travelled

**CHANGE UNITS MI/KM**

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

- Screen 1 : Modification of the speed indicator in Km/h or Mi/h
- Select the desired unit using the buttons: km/h or mi/h
- Confirm your selection by pressing the button, you will go to screen 2.
- Screen 2 : The total number of kilometres or miles run by the treadmill. Press the button to go to screen 3.

- Screen 3 : The treadmill's total number of hours. You can return to the «GO» home screen at any time by pressing .

**ACTIVATE/DEACTIVATE THE BEEP ON THE CONSOLE:**

When you press a button on the console, a beep notifies you that your action has been taken into account. You can deactivate this beep:

To access the «GO» home screen on the console, press several times the button several times. Press the button to activate the beep / Press the button to deactivate the beep

To exit, wait for 5 seconds until display return to GO.

**PULSE SENSORS**

You can take your pulse at the beginning and end of your exercise session by placing each of your palms on the pulse sensors. Your heart rate appears on the screen and will adjust after a few seconds. This measurement is an indication and is in no case a medical certainty.

**OPERATION OF THE HEART RATE MONITOR BELT**

This treadmill comes with an uncoded heart rate monitor belt to measure your cardiac rhythm. It is compatible with any analogue belt. For more information on how to install it, see page 7. Once the belt is in place, the device detects your heart rate automatically and the

**QUICK START**

Quick start mode lets you practise without following a specific program, by managing the speed, incline and duration yourself. Select quick start mode: Press and your session automatically begins at 1km/h and 0% incline.

**PROGRAMMES**

This treadmill offers 24 pre-recorded programs that vary the speed and incline :

- 6 Health Wellness programs: Keep moving, gain muscle tone, improve breathing capacity.
- 6 Burn calories programs: Workout with the aim of losing body fat during or after exercise.
- 12 Endurance programs: Work on your aerobic capacity, improve overall endurance.

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

**PROGRAM SELECTION:**

You can only select a program when your treadmill is stationary, on the «GO» home screen. Select your goal by pressing the corresponding button - - .

The displays show the number of the program, the maximum speed and the maximum incline of the program. Repeatedly press the same button to scroll through the program numbers and find the one you want.

The SPEED CONTROLS let you adjust the maximum speed of the selected program and the INCLINE CONTROLS let you adjust the maximum incline of the selected program. This new data will be applied proportionally to the whole program. Press to start the program. To exit the Programs menu and return to the «GO» home screen, press .

**RECOMMENDATIONS FOR USE**

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

**Keep fit/Warm-up: Gradual effort starting from 10 minutes :** To maintain or rehabilitate, work out every day for at least 10 minutes. This type of exercise helps work the muscles and joints gently and can be used as a warm-up before more strenuous physical activity.

To increase muscle tone in the legs, choose a greater incline and increase the duration of the exercise.

**Aerobic exercise for weight loss: Moderate effort for 35 to 60 minutes :** This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath). In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.

**Improve your stamina: Sustained effort for 20 to 40 minutes :** This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this effort for longer, and at an improved pace. Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.

**Cool down :** After each training session, walk slowly for a few minutes to bring your body gradually to rest. This cool down phase helps your cardiovascular and respiratory systems, blood circulation and muscles return to normal. It also helps to eliminate side effects such as the accumulation of lactic acid which is one of the major causes of muscle pain (cramps and stiffness).

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

## FR

### PRESENTATION

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

- Améliorer sa respiration et son système cardio
- Entretenir sa forme
- Se rééduquer avec des exercices adaptés
- Perdre du poids grâce à une association avec un régime alimentaire adapté

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Ce tapis de course a été conçu pour la marche et la course à pieds de 1 à 16km/h. Il est doté d'un système d'inclinaison motorisé allant de 0 à 10% permettant d'intensifier l'effort et brûler davantage de calories. La surface de course est de 45cm x 130cm. Votre tapis de course dispose de 6 fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, inclinaison, calories, fréquence cardiaque directement sur la console. Pour vous accompagner dans votre pratique, 24 programmes sont pré enregistrés dans la console et répartis par catégories : 6 programmes « Santé Bien être », 6 programmes « Perte de calories », 12 programme « Endurance ». De plus, vous avez la possibilité d'accéder à l'application Domyos E Connected, disponible sur tablette et smartphone connecté en bluetooth à votre tapis.

La prise USB permet de maintenir en charge votre tablette ou smartphone et la prise audio permet de diffuser de la musique sur les enceintes 2x3W. La consommation électrique du tapis de course est de 820W pour un utilisateur de 75 kg à 16 km/h. Le niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60 m au-dessus de sol est de 70 dBa (à vitesse maximum 16 km/h, sans coureur). Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est moins élevé que celui émis lors de fonctionnement avec charge. Ce tapis de course est prévu pour une utilisation jusqu'à 5h par semaine.

### MISE EN MARCHE

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

### FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Réglage de l'inclinaison par incrément de 0,5%



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



Bouton START / PAUSE pour démarer et mettre en pause votre séance



Bouton STOP pour arrêter la séance



indique qu'une tablette ou un smartphone est connecté à la console



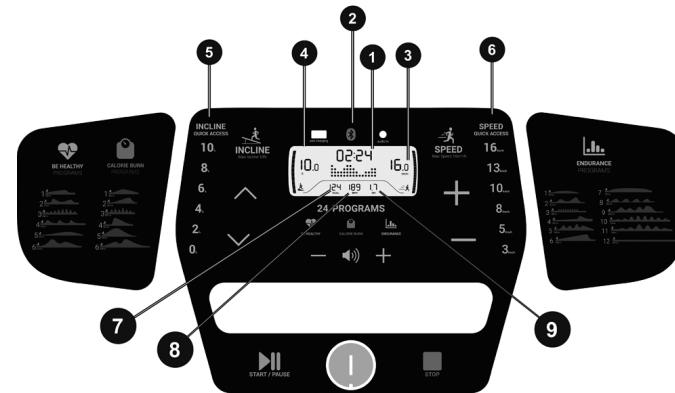
Sélection des programmes « Santé Bien être » de 1 à 6



Sélection des programmes « Perte de calories » de 1 à 6



Sélection des programmes « Endurance » de 1 à 12



1 Temps de pratique

2 indique qu'une application DOMYOS est connectée à la console

3 Affichage de la vitesse de 1 à 16km/h

4 Affichage de l'inclinaison de 0 à 10%

5 Accès rapide à 6 niveaux d'inclinaison pré définis

6 Accès rapide à 6 niveaux de vitesse pré définis

7 Calories dépensées

8 pulsations

9 Distance parcourue

### CHANGEMENT DES UNITES MI/KM

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

- Ecran 1 : Modification de l'indicateur de vitesse en Km/h ou Mi/h Sélectionner l'unité désirée en utilisant les touches : km/h et mi/h Valider votre sélection en appuyant sur le bouton
- Ecran 2 : Le nombre total de kilomètres ou de miles accomplis par le tapis de course. En appuyant sur le bouton vous irez à l'écran 3.
- Ecran 3 : Le nombre total d'heures de fonctionnement du tapis de course. Vous pouvez à tout moment revenir sur l'écran d'accueil «GO» en appuyant sur

### ACTIVER / DESACTIVER LE BIP SONORE DE LA CONSOLE :

Lorsque vous appuyez sur un bouton de la console, un bip sonore est émis afin de vous notifier que votre action a été correctement prise en compte. Vous pouvez désactiver ce bip sonore :

Rendez-vous sur l'écran d'accueil «GO» de la console en appuyant plusieurs fois sur le bouton . Appuyez sur le bouton pour activer le bip sonore / Appuyez sur le bouton pour désactiver le bip sonore

Pour sortir attendre 5 secondes que l'afficheur revienne sur GO.

### CAPTEURS DE PULSATIONS

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

### FONCTIONNEMENT DE LA CEINTURE CARDIO FREQUENCETRIE

Ce tapis de course est fourni avec une ceinture cardio fréquencemètre non codée pour mesurer votre rythme cardiaque. Il est compatible avec tout autre ceinture analogique. Pour plus d'information sur sa mise en place, voir page 7. Une fois la ceinture en place, l'appareil détecte vos pulsations cardiaques automatiquement et l'indicateur

### DEMARREAGE RAPIDE

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

### PROGRAMMES

Ce tapis de course propose 24 programmes pré enregistrés faisant varier vitesse et inclinaison :

- 6 programmes Santé Bien être «Be healthy» : Se maintenir en mouvement, gagner en tonicité, améliorer ses capacités respiratoires.
- 6 programmes Perte de calories «Calory burn» : Travail visant la perte de masse grasse durant ou après l'effort.
- 12 programmes Endurance «Endurance» : Travailler sa capacité aérobique, améliorer son endurance fondamentale.

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

### SÉLECTION DES PROGRAMMES :

Vous avez la possibilité de sélectionner un programme uniquement lorsque votre tapis est à l'arrêt, sur l'écran d'accueil «GO». Sélectionnez votre objectif en appuyant sur le bouton correspondant -

Les afficheurs indiquent le numéro du programme, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale prévue dans ce programme. Appuyez de façon répétée sur le même bouton pour faire défiler les numéros des programmes et rechercher celui qui vous intéresse.

La **COMMANDES DE VITESSE** permet d'ajuster la vitesse maximale du programme sélectionné et la **COMMANDES D'INCLINAISON** permet d'ajuster l'inclinaison maximale du programme sélectionné. Ces nouvelles données seront appliquées proportionnellement à l'intégralité du programme. Appuyer sur  pour démarrer le programme. Pour sortir du menu Programmes et revenir à l'écran d'accueil «GO», appuyez sur .

## CONSEILS D'UTILISATION

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

**Entretien / Echauffement: Effort progressif à partir de 10 minutes :** Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.

**Entraînement aérobique 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.

## ES

### PRESENTACIÓN

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

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

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta cinta ha sido diseñada para caminar y correr 1 a 16km/h. Cuenta con un sistema de inclinación motorizado que va desde 0 a 10% lo que permite intensificar el esfuerzo y quemar más calorías. La superficie de la cinta tiene 45 cm x 130 cm. La cinta cuenta con 6 funciones de visualización: tiempo, distancia, velocidad, inclinación, calorías y ritmo cardíaco, directamente en la consola. Para acompañarte en tu práctica, hay 24 programas pre registrados en la consola y clasificados por categorías: 6 programas de «Salud y bienestar» 6 programas de «Pérdida de calorías» y 12 programas de «Resistencia». Además, tienes la opción de acceder a la aplicación Domysos E Connected, disponible en tabletas y teléfonos inteligentes conectados por Bluetooth a tu cinta de correr.

El puerto USB permite mantener cargada la tableta o el smartphone y el conector de audio permite reproducir música en los altavoces de 2x3 W. El consumo de electricidad de la cinta de correr es 820w para un usuario que pesa 75 kg a 16 km/h. Nivel de presión acústica medida a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m por encima del suelo 70 dBa (a velocidad máxima de 16 km/h, sin corredores). El nivel de ruido es superior con carga. Esta cinta de correr está diseñada para usarse hasta 5h a la semana.

### PUESTA EN MARCHA

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

### FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



### CAMBIO DE UNIDADES MI/KM

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

- Pantalla 1 :Modificación del indicador de velocidad en Km/h o Mi/h Selecciona la unidad deseada con los botones  km/h o mi/h Al confirmar la selección pulsando el botón  se pasa a la pantalla 2.
- Pantalla 2 :El número total de kilómetros o millas recorridos en la cinta de correr. Pulse el botón  para ir a la pantalla 3.
- Pantalla 3 :El número total de horas de la cinta de correr. Puedes volver a la pantalla de inicio «GO» en cualquier momento presionando .

### ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO EN LA CONSOLA:

Cuando presiona un botón en la consola, un pitido te notifica que su acción se ha tenido en cuenta.Puede desactivar este pitido:

Para acceder a la pantalla de inicio «GO» en la consola, pulsa varias veces el botón .Pulse el botón  para activar el pitido / Pulse el botón  para desactivar el pitido

Para salir, espera 5 segundos hasta que la pantalla vuelva a GO.

### SENSORES DE PULSO

Puedes tomar el pulso al comienzo y al final de la sesión de ejercicio colocando las dos manos en los sensores de pulso. Tu frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla y se ajustará al cabo de unos segundos. Esta medida es una indicación y no es en ningún caso una certeza médica.

### FUNCIONAMIENTO DEL CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA

Esta cinta de correr viene con un cinturón de monitor de frecuencia cardíaca sin codificar para medir tu ritmo cardíaco. Es compatible con cualquier cinturón analógico. Para obtener más información sobre cómo instalarlo, consulta la página 7.Cuando el cinturón está colocado, el dispositivo detecta el ritmo cardíaco de forma automática y el indicador

### INICIO RÁPIDO

El modo Inicio rápido te permite practicar sin seguir un programa específico y tu gestionas la velocidad, inclinación y duración del entrenamiento. Selecciona el modo Inicio rápido: Pulsá  y la sesión se inicia automáticamente con 1 kmh y 0% de inclinación.

## PROGRAMAS

Esta cinta de correr ofrece 24 programas pregrabados que varían la velocidad y la inclinación :

- 6 programas de salud y bienestar: Mantente en movimiento, gana tono muscular, mejora la capacidad respiratoria.

- 6 programas de quema de calorías: Entrenamiento con el objetivo de perder grasa corporal durante el ejercicio o después del ejercicio.

- 12 programas de resistencia: Trabaja tu capacidad aeróbica, mejora la resistencia general.

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

### SELECCIÓN DEL PROGRAMA:

Solo puedes seleccionar un programa cuando la cinta de correr esté parada, en la pantalla de inicio «GO». Selecciona tu objetivo pulsando el botón correspondiente - - .

Las pantallas muestran el número de programa, la velocidad máxima y la inclinación máxima prevista en este programa. Pulsa repetidamente el mismo botón para desplazarte a través de los números de programa hasta encontrar el que deseas.

Los CONTROLES DE VELOCIDAD permiten ajustar la velocidad máxima del programa seleccionado y los CONTROLES DE INCLINACIÓN permiten ajustar la inclinación máxima del programa seleccionado. Estos nuevos datos se aplicarán proporcionalmente a todo el programa. Pulsa para iniciar el programa. Para salir del menú Programas y volver a la pantalla principal «GO», pulsa .

### RECOMENDACIONES DE USO

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

**Mantenimiento/calentamiento:** **Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos :** Para el mantenimiento o la rehabilitación, haz ejercicio todos los días durante al menos 10 minutos. Este tipo de ejercicio te ayuda a mejorar el tono muscular y las articulaciones y se puede utilizar para calentar antes de una actividad física más vigorosa. Para aumentar el tono muscular de las piernas, selecciona una mayor inclinación y aumenta la duración del ejercicio.

**Ejercicio aeróbico para la pérdida de peso: Esfuerzo moderado durante 35 a 60 minutos :** Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Es inútil que se esfuerce por encima de sus límites; la frecuencia (como mínimo 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (entre 35 y 60 minutos) son los factores que permitirán obtener los mejores resultados. Haga ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin jadear). Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.

**Mejorar la resistencia: Esfuerzo intenso entre 20 y 40 minutos :** Este tipo de entrenamiento permite reforzar el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Haga ejercicio al menos 3 veces a la semana a un ritmo sostenido (respiración rápida). A medida que se va entrenando, el esfuerzo intenso se puede mantener cada vez más tiempo y a mejor ritmo. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) queda reservado a los atletas porque requiere una preparación adaptada.

**Vuelta a la calma :** Despues 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:** Despues de cada sesión se recomienda realizar movimientos de estiramiento con el fin de relajar los músculos y conseguir una recuperación más efectiva.

## DE

### EINLEITUNG

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

- Verbesserung der Atmung und des kardiovaskulären Systems
- Körperliche Fitness erhalten
- Aufbau der physischen Kondition mit angemessenen Übungen
- Gewichtabnahme in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung

### TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Dieses Laufband wurde für das Walken und Laufen konzipiert, zwischen 1 und 16 %. Es verfügt über ein motorisiertes Neigungssystem für Steigungen zwischen 0 und 10 % zur Intensivierung des Trainings und Erhöhung des Kalorienverbrauchs. Die Größe der Lauffläche beträgt 45 cm x 130 cm. Das Laufband verfügt über eine Bedieneinheit 6 mit verschiedenen Anzeigefunktionen: Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Steigung, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz. Die Bedieneinheit bietet 24 vordefinierte Programme, die nach Kategorien gegliedert sind: 6 Programme «Gesundheit Wellness», 6 Programme «Weniger Kalorien», 12 Programme «Ausdauer». Außerdem haben Sie die Möglichkeit, die App Domyos E Connected mit einem Tablet oder Smartphone aufzurufen, dass über eine Bluetooth-Verbindung mit Ihrem Laufband verbunden ist.

Über den USB-Anschluss können Sie Ihren Tablet-PC bzw. Ihr Smartphone aufladen und der Audioanschluss ermöglicht das Abspielen von Musik über die 2x3W-Lautsprecherboxen. Die Leistungsaufnahme des Laufbands beträgt 820W bei einem Benutzergewicht von 75 kg mit 16 km/h. Schalldruckpegel, in 1 Meter Entfernung von der Gerätetfläche und in einer Höhe von 1,6 Meter über dem Boden gemessen: 70 dBA (Bei Höchstgeschwindigkeit 16 km/h, ohne Läufer). Die Geräuschenwicklung unter Belastung ist stärker als ohne Belastung. Dieses Laufband wurde für eine Verwendung von bis zu 5 Stunden die Woche konzipiert.

### INBETRIEBNAHME

1. Stecken Sie das Stromkabel ein.
2. Stellen Sie den Schalter, der sich in der Nähe des Stromkabels befindet, auf Position «».
3. Stellen Sie sich auf die Fußraste des Laufbands.
4. Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.  
Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
5. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an der hierfür vorgesehe-

- nen Stelle an der Konsole ein.
6. Das Bedienfeld leuchtet auf und es erscheint die Funktion „GO“.
7. Ihr Laufband ist ab sofort wieder einsatzbereit!

### BETRIEB DER KONSOLE

Einstellung der Neigung stufenweise um 0,5%



Einstellung der Geschwindigkeit in Stufen von 0,1km/h und bei längerem Druck in Stufen von 0,5km/h



START / PAUSE-Knopf, um die Übungseinheit zu starten und zu unterbrechen



STOP-Knopf, um die Übungseinheit anzuhalten



zeigt an, dass ein Tablet oder ein Smartphone mit der Konsole verbunden ist



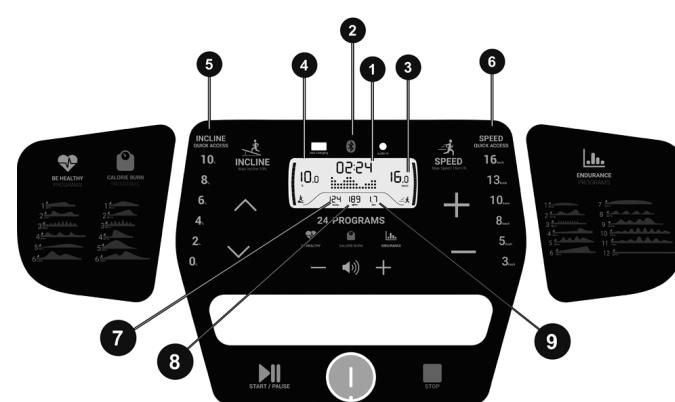
Auswahl der Programme 1 bis 6 für die Gesundheit und das Wohlbefinden



Auswahl der Programme 1 bis 6 für den Kalorienverbrauch



Auswahl der Programme 1 bis 12 für die Ausdauer



1 Trainingsdauer

2 Zeigt an, dass eine DOMYOS-App mit der Konsole verbunden ist

3 Anzeige der Geschwindigkeit von 1 bis 16km/h

4 Anzeige der Neigung von 0 - 10%

5 Schneller Zugriff auf 6 vordefinierte Neigungsebenen

6 Schneller Zugriff auf 6 vordefinierte Geschwindigkeitsebenen

7 Kalorienverbrauch

8 Pulsschläge

9 Zurückgelegte Strecke

### ÄNDERUNG DER EINHEITEN MI/KM

Um auf die Parameterbildschirme zuzugreifen, drücken Sie die Taste , um auf den Parameterbildschirm zuzugreifen.

• Bildschirm 1 :Geschwindigkeitsanzeige in Km/h oder Mi/h ändern  
Wählen Sie die gewünschten Einheit mit den Tasten - : km/h und mi/h Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste , und Sie kehren zum Bildschirm 2 zurück.

• Bildschirm 2 :Auf dem Laufband insgesamt gelaufene Kilometer

oder Meilen. Drücken Sie die Taste , um zum 3 Bildschirm zu wechseln.

• Bildschirm 3 :Die Gesamtanzahl der Betriebsstunden des Laufbands. Sie können natürlich jederzeit zum Startbildschirm „GO“ zurückkehren; dazu drücken Sie .

## DAS TONSIGNAL DER KONSOLE AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN:

Wenn Sie eine Taste auf der Konsole drücken, ist ein Tonsignal zu hören, um anzudeuten, dass Ihre Aktion berücksichtigt wurde. Sie können dieses Tonsignal deaktivieren:  
Um auf den Startbildschirm „GO“ der Konsole zuzugreifen, drücken Sie mehrfach die Taste . Drücken Sie die Taste , um den Signalton zu aktivieren. / Drücken Sie die Taste , um den Signalton zu deaktivieren.

Zum Beenden müssen Sie 5 Sekunden warten, bis auf dem Display erneut der Startbildschirm „GO“ erscheint.

## PULSSENSOREN

Sie können Ihren Herzschlag zu Beginn und am Ende einer Übung messen, indem Sie Ihre Handflächen auf die Pulssensoren legen. Auf dem Display wird Ihre Herzfrequenz angezeigt und nach einigen Sekunden angepasst. Diese Messung ist lediglich ein Anhaltswert und keinesfalls eine medizinische Gewissheit.

## FUNKTIONSWEISE DES HERZFREQUENZMESSGURTS

Im Lieferumfang dieses Laufbands ist ein Brustgurt mit einem nicht codierten Herzfrequenzsensor für die Messung Ihres Herzschlags enthalten, der mit allen anderen analogen Gurten kompatibel ist. Weitere Informationen zum Anlegen des Gurts finden Sie auf Seite 7. Sobald der Benutzer den Gurt angelegt hat, erkennt das Gerät automatisch den Herzschlag und auf dem Bildschirm erscheint die Anzeige

## SCHNELLSTART

Mit dem Schnellstartmodus können Sie Ihre Trainingseinheit ohne ein besonderes Programm absolvieren und die Geschwindigkeit, die Neigung und die Dauer individuell einstellen. Auswahl des Schnellstartmodus: Berühren Sie die Schaltfläche und die Trainingseinheit beginnt automatisch mit 1 km/h und einer Neigung von 0%.

## PROGRAMME

Dieses Laufband bietet 24 vordefinierte Programme für unterschiedliche Geschwindigkeiten und Neigungen:

- 6 Programme für Gesundheit und Wohlbefinden: Sich Bewegung verschaffen, die Tonizität der Muskeln verbessern und Atmungskapazitäten steigern.
- 6 Programme für den Kalorienverbrauch: Übungen für den Verlust von Körpergewicht während oder nach der Trainingseinheit.
- 12 Programme für die Ausdauer: Übungen für die Erhöhung aeroben Kapazitäten und die Verbesserung der Ausdauer.

Die Programme sind in mehrere Übungsabschnitte untergliedert. Jeder Übungsabschnitt entspricht einer bestimmten Dauer, Geschwindigkeit und Neigung. Wichtiger Hinweis: Zwei aufeinanderfolgende Übungsabschnitte können die gleichen Einstellungen aufweisen. Sie haben im Verlauf eines Programms jederzeit die Möglichkeit, die Geschwindigkeit oder Neigung der Lauffläche zu verändern, um sie Ihrem Niveau anzupassen.

## AUSWAHL DER PROGRAMME:

Sie können das gewünschte Programm auf dem Startbildschirm „GO“ erst wählen, wenn das Laufband stillsteht. Wählen Sie Ihr Ziel und berühren Sie dazu die entsprechende Schaltfläche. - -

Auf den Displays erscheinen die Programmnummer sowie die in diesem Programm vorgegebene maximale Geschwindigkeit und Neigung. Berühren Sie die Schaltfläche mehrfach, um auf der Suche nach dem gewünschten Programm durch die Liste mit den Programmnummern zu blättern.

Die Geschwindigkeitsoptionen ermöglichen die Einstellung der maximalen Geschwindigkeit, und die Neigungsoptionen ermöglichen die Einstellung der maximalen Neigung für das ausgewählte Programm. Die neuen Daten werden proportional auf das gesamte Programm angewendet. Berühren Sie die Schaltfläche , um das Programm zu starten. Um das Programmmenü zu verlassen und zum Startbildschirm „GO“ zurückzukehren, drücken Sie .

## 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 Fitnesstraining/Aufwärmtraining: Steigende Belastung ab 10 Minuten :** Trainieren Sie jeden Tag mindestens 10 Minuten, um Ihre Kondition aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Diese Art der Übung ermöglicht eine sanfte Muskel- und Gelenkarbeit, die zum Aufwärmen vor einem intensiven körperlichen Training genutzt werden kann. Zur Erhöhung der Tonizität der Beinmuskulatur wählen Sie eine stärkere Neigung und erhöhen die Dauer der Übungseinheit.

**Ausdauertraining für die Gewichtsabnahme: 35- bis 60-minütige Trainingseinheit unter moderater Belastung :** Diese Art Training ermöglicht es, auf eine effiziente Weise Kalorien zu verbrennen. Unnötig 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 ausgewogene 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. 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.

## IT

### PRESENTAZIONE

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

- Miglioramento della respirazione e del sistema
- Mantenimento della forma
- Rieducazione con esercizi adatti
- Perdita di peso in associazione con un'opportuna dieta alimentare

### CARATTERISTICHE TECNICHE

Questo tapis roulant è progettato per la marcia e la corsa di 1 e 16km/h. È dotato di un sistema d'inclinazione motorizzato tra 0 e 10% che permette di intensificare lo sforzo e di bruciare più calorie. La superficie di corsa è di 45 cm x 130 cm. Il tapis roulant dispone delle 6 funzioni di visualizzazione di: tempo, distanza, velocità, inclinazione, calorie, frequenza cardiaca direttamente sulla console. Per accompagnarvi nei vostri esercizi, 24 programmi sono preregistrati nella console e suddivisi in categorie: 6 programmi «Salute Benessere», 6 programmi «Perdita di calorie», 12 programmi "Resistenza". Avete inoltre la possibilità di accedere all'applicazione Domyos E Connected, disponibile su tablet e smartphone connessi via Bluetooth al tapis roulant.

La presa USB permette di ricaricare il tablet o lo smartphone e la presa audio permette di diffondere la musica dalle casse 2x3 W. Il consumo elettrico del tapis roulant è di 820W per un utilizzatore di 75 kg a 16 km/h. Livello di pressione acustica misurata a 1 m della superficie della macchina ed ad un'altezza di 1,60 m al di sotto del suolo: 70 dBa (alla massima velocità di 16 chilometri all'ora, senza corridori). Le emissioni rumorose sotto carico sono maggiori rispetto al funzionamento senza carico. Questo tapis roulant è destinato a un utilizzo massimo di 5 ore la settimana.

### ACCENSIONE

1. Collegare il cavo d'alimentazione.
2. Spostare l'interruttore situato vicino al cavo di alimentazione sulla posizione «I».
3. Posizionarsi sui poggiapiedi della pedana da corsa.
4. Attaccare la pinza della chiave di sicurezza agli indumenti.
5. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console.
6. Lo schermo si accende e compare GO
7. La pedana è pronta per l'uso!

## FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

Regolazione dell'inclinazione con incrementi di 0,5%



Regolazione della velocità con incrementi di 0,1 km/h e di 0,5 km/h con pressione prolungata



Pulsante START / PAUSE per avviare e mettere in pausa la sessione



Pulsante STOP per fermare la sessione



indica la connessione di un tablet o uno smartphone alla console



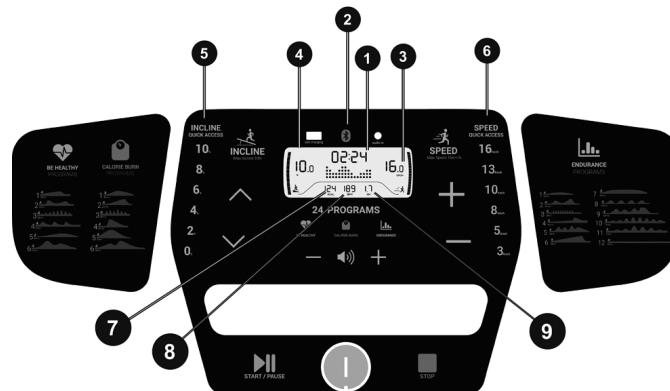
Selezione dei programmi «Salute Benessere» da 1 a 6



Selezione dei programmi «Perdita di calorie» da 1 a 6



Selezione dei programmi "Resistenza" da 1 a 12



1 Tempo dell'esercizio

2 indica che un'applicazione DOMYOS è connessa alla console

3 Visualizzazione della velocità da 1 a 16 km/h

4 Visualizzazione dell'inclinazione da 0 a 10%

5 Accesso rapido a 6 livelli d'inclinazione predefiniti

6 Accesso rapido a 6 livelli di velocità predefinitiAccesso rapido a 6 livelli di velocità predefiniti

7 Calorie consumate

8 pulsazioni

9 Distanza percorsa

## CAMBIAMENTO DELLE UNITÀ MI/KM

Per accedere alla schermata di configurazione, tenete premuto il pulsante mentre inserite la chiave di sicurezza.

- Schermata 1 :Modifica dell'indicatore di velocità in Km/h o Mi/h  
Scegliere l'unità desiderata utilizzando i tasti : km/h e mi/h  
Confermare la scelta premendo il pulsante si arriva alla 3.
- Schermata 2 :Il numero totale di chilometri o di miglia percorsi sul tapis roulant, Premendo il pulsante andrete alla schermata 3.
- Schermata 3 :Il numero totale di ore di funzionamento del tapis roulant, Potete tornare in qualsiasi momento alla schermata iniziale «GO» premendo

## ATTIVA / DISATTIVA IL BIP SONORO DELLA CONSOLE:

Quando premete un pulsante della console, è emesso un bip sonoro per avisarvi che l'azione è stata ricevuta correttamente.Potete disattivare tale bip sonoro:

Andate alla schermata iniziale «GO» della console premendo più volte il pulsante .Premete il pulsante per attivare il bip sonoro / Premete il pulsante per disattivare il bip sonoro

Per uscire, attendere 5 secondi che il display torni su GO.

## SENSORI DI PULSAZIONI

Potete rilevare le vostre pulsazioni cardiache all'inizio e alla fine dell'esercizio ponendo entrambi i palmi delle mani sui sensori delle pulsazioni. La vostra frequenza cardiaca sarà visualizzata sul display e si assesterà dopo alcuni secondi. Tale misura è indicativa e non è in alcun caso una garanzia medica.

## FUNZIONAMENTO DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO

Il tapis roulant è fornito di cintura cardiofrequenzimetro non codificata per misurare il vostro ritmo cardiaco. È compatibile con ogni altra cintura analogica. Per maggiori informazioni sulla sua installazione, vedere pagina 7.Una volta sistemata la cintura, l'apparecchio rileva le pulsazioni cardiache automaticamente e l'indicatore

## AVVIAMENTO RAPIDO

La modalità avviamento rapido consente di allenarsi senza seguire un programma specifico, gestendo per proprio conto la velocità, l'inclinazione e la durata. Selezione della modalità avviamento rapido: Premere : la sessione inizia automaticamente a 1 km/h e con inclinazione dello 0%.

## PROGRAMMI

Questo tapis roulant propone 24 programmi preregistrati di variazione della velocità e dell'inclinazione :

- 6 programmi Salute Benessere: mantenersi in movimento, aumentare il tono muscolare, migliorare le capacità respiratorie.
- 6 programmi Perdita di calorie: Allenamento volto alla perdita di massa grassa durante o dopo lo sforzo.
- 12 programmi Resistenza: Esercitare la propria capacità aerobica, migliorare la resistenza fondamentale.

I programmi sono suddivisi in più segmenti. A ogni segmento corrisponde una regolazione di durata, velocità e inclinazione. Attenzione: due segmenti successivi possono avere le stesse regolazioni. In qualsiasi momento del programma, si possono modificare la velocità o l'inclinazione, adeguandole al proprio livello.

## SELEZIONE DEI PROGRAMMI:

Nella schermata iniziale «GO» avete la possibilità di selezionare un programma, solo a tapis roulant fermo. Selezionare l'obiettivo premendo il pulsante corrispondente - - .

I display indicano il numero del programma, la velocità massima e l'inclinazione massima prevista in questo programma. Per fare scorrere i numeri dei programmi e cercare quello che interessa, premere ripetutamente lo stesso pulsante.

Il COMANDO DI VELOCITÀ permette di regolare la velocità massima del programma scelto e il COMANDO D'INCLINAZIONE permette di regolare l'inclinazione massima del programma scelto. Questi nuovi dati saranno applicati proporzionalmente all'intero programma. Per avviare il programma, premere . Per uscire dal menu Programmi e tornare alla schermata iniziale «GO», premete .

## 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. Esercitarsi a velocità media (sforzo moderato senza affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire un regime alimentare equilibrato.

**Migliorare la vostra resistenza: sforzo sostenuto per 20/40 minuti :** Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitarsi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.

L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitarsi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.

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

**Defaticamento :** Dopo ogni allenamento, camminare per qualche minuto a bassa velocità per riportare progressivamente l'organismo a riposo. Questa fase di defaticamento assicura il ritorno alla normalità del sistema cardiovascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli. Questo permette di eliminare gli effetti collaterali come l'acido lattico il cui accumulo è una delle cause principali dei dolori muscolari (crampi e indolenzimenti).

**Stiramento:** Si consiglia di eseguire esercizi di stretching dopo ciascuna sessione per rilassare i muscoli e recuperare con maggiore efficacia.

NL

## OVERZIET

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

- Verbetering van ademhaling en cardiovasculair systeem
- Uw vorm behouden
- Afvalen in combinatie met een aangepast dieet
- Training aan de hand van geschikte oefeningen

## TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN

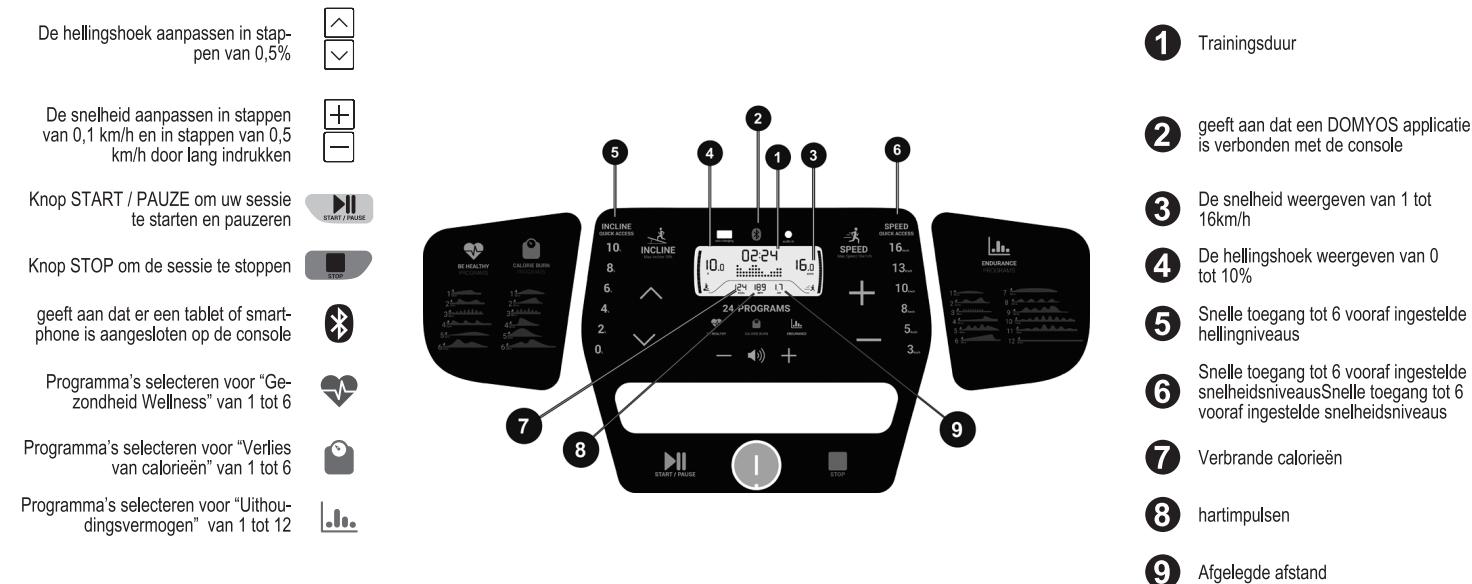
De loopband is ontworpen voor het lopen en hardlopen van 1 tot 16km/h. Hij is voorzien van een motorisch aangedreven hoekverstelling van 0 tot 10% waarmee de kracht kan worden opgevoerd en er zodoende meer calorieën kunnen worden verbrand. Het loopoppervlak is 45 cm x 130 cm Uw loopband beschikt over 6 displayfuncties: tijd, afstand, snelheid, helling, calorieën, hartslag direct weergegeven op het bedieningspaneel. Om u te begeleiden in uw training, 24 programma's voorprogrammeerd in het bedieningspaneel en onderverdeeld in categorieën: 6 programma's voor "Gezondheid Wellness", 6 programma's voor "Verlies van calorieën" 12 programma's voor "Uithoudingsvermogen". Bovendien kunt u gebruik maken van de applicatie Domyos E Connected, die verkrijgbaar is voor tablets en smartphones die via Bluetooth zijn ingelogd op uw loopband.

Met de USB-aansluiting kunt u de lading van uw tablet of smartphone handhaven en met de audio-aansluiting kunt u muziek zenden naar de luidsprekers 2x3W. Het stroomverbruik van de loopband is 820W voor een gebruiker van 75 kg bij 16 km/h. Gemeten akoestische druk op 1 meter boven het oppervlak van het apparaat en op 1,60 meter vanaf de grond: 70 dBa (bij maximale snelheid 16 km/h, onbelast). De geluidsemissie met belasting is hoger dan zonder belasting. Deze loopband is bedoeld voor een gebruik van hoogstens 5 uur per week.

## INSCHAKELING

1. Sluit de stroomkabel aan.
2. Zet de schakelaar die dicht bij het stroomsnoer zit op «I».
3. Ga op de voetsteunen van de loopband staan.
4. Plaats de clip van de veiligheidssleutel op uw kleding.
5. Plaats de veiligheidssleutel in de daarvoor bestemde opening in de console.
6. Het scherm wordt ingeschakeld en geeft GO weer.
7. De loopband is nu klaar voor gebruik!

## WERKING VAN DE CONSOLE



## WIJZIGING MI/KM EENHEDEN

U hebt toegang tot de instelschermen door het ingedrukt houden van de knop in te drukken en tegelijkertijd de veiligheidssleutel in het slot te steken.

- Scherm 1 :De snelheidsindicator wijzigen van KM/H in MI/H Kies de gewenste eenheid met behulp van de toetsen : km/h en mi/h Bevestig uw keuze door de knop in te drukken,
- Scherm 2 wordt dan weergegeven.
- Scherm 2 :Het totaal aantal kilometers of mijlen afgelegd op de loopband. Door knop in te drukken, gaat u naar scherm 3.
- Scherm 3 :Het totaal aantal werkingsuren van de loopband. U kunt op elk moment terugkeren naar het startscherm «GO» met een druk op .

## DE PIEPTOON VAN DE CONSOLE INSCHAKelen / UITSCHAKELEN:

Wanneer u een knop van de console indrukt, klinkt er een pieptoon om u te informeren dat uw actie correct werd geregistreerd. U kunt deze pieptoon als volgt uitschakelen:

Ga naar het «GO» ontvangstscherm van de console door het meerdere malen indrukken van de knop meerdere malen in te drukken. Druk op knop om de pieptoon in te schakelen / Druk op knop om de pieptoon uit te schakelen

Om het stadium te verlaten 5 seconden wachten totdat het display terugkeert naar GO.

## HARTSLAGSENSOREN

U kunt uw hartslag meten aan het begin en het einde van de training door de hartslagsensoren op uw handpalmen te plaatsen. Uw hartslag wordt op de display weergegeven en zal zich na enkele seconden aanpassen. Het meetresultaat is indicatief en mag niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

## WERKING VAN DE HARTSLAGMETERBAND

Deze loopband wordt standaard geleverd met een ongedecodeerde hartslagmeterband om uw hartslag te meten. Hij is compatibel met alle andere analoge hartslagmeterbanden. Voor nadere informatie over het installeren, zie bladzijde 7.Wanneer u de band hebt omgedaan, detecteert het apparaat uw hartslag automatisch en gaat de indicator

## SNELLE START

Met de Snelle start modus kunt u trainen zonder een specifiek programma te volgen door zelf de snelheid, de richting en de duur te beheren. De Snelle start modus kiezen: Druk op en uw sessie begint automatisch met 1 km/h en een helling van 0%.

## PROGRAMMA'S

Deze loopband heeft 24 voorafinstalleerde programma's met een verschillende snelheid en helling :

- 6 programma's voor Gezondheid Wellness: In beweging blijven, spieren versterken, de ademhalingscapaciteit verbeteren.
- 6 programma's voor Verlies van calorieën: Training om de vetmassaverhouding te verbeteren tijdens of na de inspanning.
- 12 programma's voor Uithoudingsvermogen: De aerobe capaciteiten ontwikkelen en het fundamentele uithoudingsvermogen verbeteren.

De programma's zijn onderverdeeld in verschillende segmenten. Elk segment heeft zijn eigen instelling van de duur, de snelheid en de helling. Opgepast: twee opeenvolgende segmenten kunnen dezelfde instellingen hebben. Op elk gewenst moment tijdens het programma, hebt u de mogelijkheid om de snelheid of hellingshoek aan uw niveau aan te passen.

## PROGRAMMA'S SELECTEREN:

U kunt alleen een programma selecteren wanneer de loopband stil staat met het startscherm «GO». Kies uw doelstelling door op de bijbehorende knop te drukken - - .

De displays geven het programmanummer, de maximale snelheid en de maximale hellingshoek aan die mogelijk zijn met dit programma. Druk herhaaldelijk op dezelfde knop om de programmanummers te scrollen en zoeken die u interesseren.

Met de VERSNELLINGSBEDIENING stelt u de maximale snelheid in van het gekozen programma en met de HELLINGBEDIENING de maximale hellingshoek van het gekozen programma. Deze nieuwe gegevens zullen proportioneel worden toegepast op het hele programma. Druk op om het programma te starten. Om het menu Programma's te verlaten en terug te keren naar het «GO» startscherm, drukt u 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 luchten waarin zich de loopband bevindt.

**Vormbehoud/Warming-up: een zich geleidelijk oppouwend 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.

**Aeroe training om af te vallen: Matige inspanning gedurende 35 tot 60 minuten :** Met dit trainingstype verbrandt u op doeltreffende wijze calorieën. Het is niet nodig om over uw grenzen te gaan: de beste resultaten worden namelijk verkregen door de juiste frequentie (minimaal 3 maal per week) en duur van de trainingen (35 tot 60 minuten). Train op een matige snelheid (matige inspanning zonder te hijgen). Wanneer men gewicht wil verliezen dan dient er naast een regelmatige fysieke inspanning eveneens een evenwichtige voeding te worden gebruikt.

**Uw conditie verbeteren: intensieve inspanning gedurende 20 tot 40 minuten :** Met dit trainingstype versterkt u de hartspier en verbetert u de ademhalingsfunctie. Train minimaal 3 maal per week op een pittig tempo (snelle ademhaling). Naarmate u langer traint, zult u deze inspanning langer vol kunnen houden op een hoger tempo.

Trainen op een zeer hoog tempo (anaërode training en in de rode zone trainen) is alleen bedoeld voor atleten en vereist een aangepaste voorbereiding. 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 ademhalingssysteem, 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.

## PT

### APRESENTAÇÃO

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

- Melhoria da respiração e do sistema cardiovas-
- Manutenção da forma
- Reabilitação física através de exercícios ade-
- Perda de peso, em combinação com uma dieta quados
- adequada

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta passadeira foi concebida para a prática de caminhada e corrida 1 e 16km/h. Inclui um sistema motorizado de inclinação, que varia entre 0 e 10% permitindo intensificar o esforço e queimar mais calorias. A superfície de corrida tem um tamanho de 45 cm x 130 cm. A sua passadeira 6 tem várias funções de apresentação da informação: tempo, distância, velocidade, inclinação, calorias e ritmo cardíaco, apresentados diretamente na consola. Para o ajudar na sua prática, 24 programas foram pré-gravados na consola e classificados por categoria: 6 programas de «Saúde e Bem-estar», 6 programas para «Queimar calorias», 12 programas de «Resistência». E mais, tem a opção de aceder à aplicação Domyos E Connected, disponível para tablets e smartphones ligando por Bluetooth à sua passadeira.

A porta USB permite manter o seu tablet ou smartphone carregado, e a tomada de áudio permite reproduzir música nos 2 altifalantes de 3 w. O consumo elétrico da passadeira é de 820w para um utilizador com 75 kg a 16 km/h. Nível de pressão acústica medida a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima do chão:(à velocidade máxima). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas 70 dBa (à uma velocidade máxima de 16 km/h, sem corredores). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas. Esta passadeira foi concebida para uma utilização intensa (até 5 horas por semana).

### ENTRADA EM FUNCIONAMENTO

1. Ligue o cabo de alimentação.
2. Ajuste o interruptor situado perto do cabo de alimentação para a posição «I».
3. Posicione-se nos descansos para os pés do tapete de corrida.
4. Fixe a pinça da chave de segurança à sua roupa.
5. Insira a chave de segurança na localização prevista para este efeito na consola.
6. O ecrã acende e é apresentada a mensagem GO (COMEÇAR)
7. A sua passadeira está pronta a ser utilizada!

### FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

Ajuste da inclinação, em incrementos de 0,5%



Ajuste da velocidade em incrementos de 0,1 km/h e incrementos de 0,5 km/h (com uma pressão longa)



Botão START / PAUSE (INICIAR/PAUSA) para iniciar e colocar a sua sessão em pausa



Botão STOP (PARAR) para parar a sessão



indica que um tablet ou smartphone foi ligado à consola



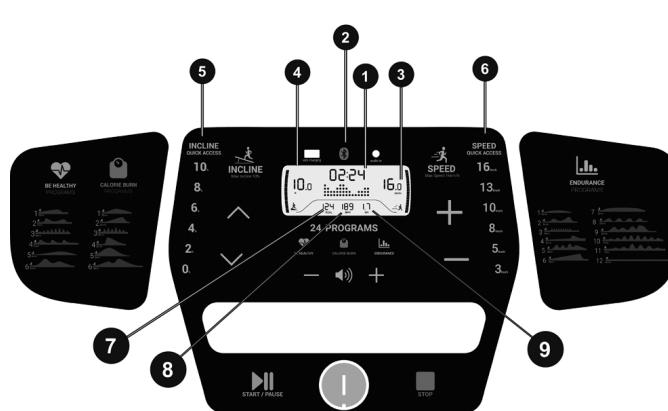
Seleção de programas «Saúde e Bem-estar» 1 a 6



Seleção de programas «Queimar calorias» 1 a 6



Seleção de programas «Resistência» 1 a 12



1 Tempo de exercício

2 indica que uma aplicação DOMYOS está ligada à consola

3 Apresentação da velocidade, entre 1 e 16 km/h

4 Apresentação da inclinação, de 0 a 10%

5 Acesso rápido a 6 níveis de inclinação predefinidos

6 Acesso rápido a 6 níveis de velocidade predefinidos

7 Calorias queimadas

8 ritmo cardíaco

9 Distância percorrida

### ALTERAR UNIDADES MI/KM

Para aceder ao menu de configuração, mantenha pressionado o botão enquanto insere a chave de segurança.

- Ecrã 1 :Modificação do indicador de velocidade em km/h ou mi/h. Selecione a unidade pretendida utilizando os botões : km/h e mi/h Confirme a sua seleção premindo o botão . Irá avan-
- çar até ao ecrã 2.
- Ecrã 2 :O número total de quilómetros ou milhas percorridas na passadeira. Ao premir o botão poderá aceder ao ecrã 3.
- Ecrã 3 :O número total de horas de funcionamento da passadeira. Pode voltar ao menu "GO" a qualquer momento carregando em .

### ATIVAR/DESATIVAR O SINAL SONORO DA CONSOLA:

Ao premir um botão na consola, um sinal sonoro notifica-o de que a sua ação foi registada. Pode desativar este sinal sonoro:

Para aceder ao menu inicial da consola "GO", carregue várias vezes no botão várias vezes. Prima o botão para ativar o sinal sonoro / Prima o botão para desativar o sinal sonoro

Para sair, espere 5 segundos até o ecrã voltar a GO.

### SENSORES DE PULSAÇÃO

Pode medir a sua pulsação no início e no final da sua sessão de exercício, colocando a palma das mãos sobre os sensores de pulsação. O seu ritmo cardíaco é apresentado no ecrã e é ajustado após alguns segundos. Este valor é meramente indicativo e não se trata de uma medição com precisão médica.

### FUNCIONAMENTO DO CINTO DE MEDIDA DO RITMO CARDÍACO

Este tapete vem com um cinto monitor de frequência cardíaca não codificado para medir o seu ritmo cardíaco. É compatível com qualquer cinto analógico. Para obter mais informações sobre a sua instalação, consulte a página 7. Após o cinto estar corretamente colocado, o dispositivo deteta o seu ritmo cardíaco automaticamente e o indicador

### INÍCIO RÁPIDO

O modo de Início Rápido permite-lhe praticar sem seguir um programa específico, ajustando manualmente a velocidade, a inclinação e a duração. Selecione o modo de Início Rápido: Prima e a sua sessão é automaticamente iniciada com uma velocidade de 1 km/h e uma inclinação de 0%.

### PROGRAMAS

Esta passadeira disponibiliza 24 programas pré-gravados com a velocidade e inclinação variáveis :

- 6 programas de Bem-estar e Saúde: Mantenha-se em movimento, ganhe tonificação muscular e melhore a capacidade de respiração.
- 6 programas para Queimar calorias: Sessões destinadas a perder gordura corporal, durante ou após o exercício.
- 12 programas de Resistência: Melhore a sua capacidade aeróbica e a sua resistência global.

Os programas são divididos em vários segmentos. Cada segmento corresponde a uma definição de tempo, velocidade e inclinação. Tenha em atenção: dois segmentos sucessivos podem ter as mesmas definições. Em qualquer momento durante o programa, pode modificar a velocidade ou a inclinação, para melhor ajustar ao seu nível.

### SELEÇÃO DO PROGRAMA:

Tem a possibilidade de selecionar um único programa quando o seu tapete está parado, no menu «GO». Selecione o seu objetivo premindo o botão correspondente - - .

O ecrã apresenta o número do programa, a velocidade máxima e a inclinação máxima do programa. Prima repetidamente o mesmo botão para percorrer os números de programa e encontrar aquele que pretende.

Os CONTROLOS DE VELOCIDADE permitem ajustar a velocidade máxima do programa selecionado; os CONTROLOS DE INCLINAÇÃO permitem ajustar a inclinação máxima do programa selecionado. Estes novos dados serão aplicados proporcionalmente durante todo o programa. Prima  para iniciar o programa. Para sair do menu Programas e voltar ao ecrã inicial «GO», carregue em .

#### 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 aeróbico para perda de peso: Esforço moderado entre 35 a 60 minutos :** Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil forçar para além dos limites: é a frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (de 35 a 60 minutos) que permitirão obter os melhores resultados. Exerça-se a uma velocidade média (esforço moderado sem respiração ofegante). Para perder peso, além de praticar uma actividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado.

**Melhorar o seu desempenho: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos :** Este tipo de treino permite reforçar o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exerça-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). Com a progressão dos seus treinos, poderá manter estes esforços por mais tempo, a um melhor ritmo. O treino a um ritmo mais rápido (trabalho 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 calme 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 (câibras e entorses).

**Alongamento:** É recomendável realizar alongamentos após cada sessão para descontrair os músculos e acelerar a recuperação.

## PL

#### OPIS

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

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

#### DANE TECHNICZNE

Bieżnię zaprojektowano do chodzenia i biegania 1 do 16km/h. Wyposażono ją w układ nachylania z napędem od 0 do 10%, który pozwala zwiększać wysiłek i spałać więcej kalorii. Powierzchnia biegowa bieżni wynosi 45 cm x 130 cm. Bieżnię wyposażono 6 w wyświetlacz z następującymi funkcjami: czas, dystans, prędkość, nachylenie, kalorie, tężno dostępymi bezpośrednio na konsoli. Aby ułatwić trening, 24 programów zapisano na konsoli i podzielono na kategorie: 6 programów „Zdrowie i dobre samopoczucie”, 6 programów „Spalanie kalorii”, 12 programów „Wytrzymałość”. Dodatkowo istnieje możliwość korzystania z aplikacji Domyos E Connected, dostępnej na tablet i smartfona podłączonego za pomocą bluetooth do bieżni.

Gniazdo USB umożliwia ładowanie tabletu lub smartfona, a gniazdo audio umożliwia odtwarzanie muzyki w głośnikach 2x3 W. Zużycie energii przez bieżnię wynosi 820w w przypadku użytkownika o masie ciała 75 kg przy 16 km/h. Poziom ciśnienia akustycznego zmierzony w odległości 1 m od urządzenia, na wysokości 1,60 m nad ziemią: 70 dBA (przy maksymalnej prędkości 16 km/h, bez jeździeca). Emisje hałasu przy obciążeniu są większe niż bez obciążenia. Ta bieżnia jest przeznaczona do użytku maksymalnie 5 godzin tygodniowo.

#### WŁĄCZANIE

1. Podłączyć przewód zasilający.
2. Ustawić włącznik znajdujący się na przewodzie zasilającym w położeniu «I».
3. Stanąć na podnóżkach bieżni treningowej.
4. Przypiąć zacisk klucza zabezpieczającego do ubrania.
5. Włożyć klucz zabezpieczający w przeznaczonym do tego celu miejscu konsoli.
6. Ekran włącza się i wyświetla napis GO
7. Bieżnia jest teraz gotowa do użytku!

#### ZASADY DZIAŁANIA KONSOLI

Ustawienie nachylenia z dokładnością do 0,5%



1 Czas treningu

Regulacja prędkości z dokładnością do 0,1 km/h i z dokładnością do 0,5 km/h po naciśnięciu i przytrzymaniu



2 sygnalizuje, że do konsoli podłączono aplikację DOMYOS

Przycisk START / PAUZA do włączania sesji i włączania pauzy



3 Wskazanie prędkości od 1 do 16 km/h

Przycisk STOP do włączania sesji



4 Wyświetlanie nachylenia od 0 do 10%

wskazuje, czy do konsoli podłączono tablet lub smartfona



5 Szybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów nachylenia

Wybór programów „Zdrowie i dobre samopoczucie” od 1 do 6



6 Szybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów prędkościSzybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów prędkości

Wybór programów „Spalanie kalorii” od 1 do 6



7 Spalone kalorie

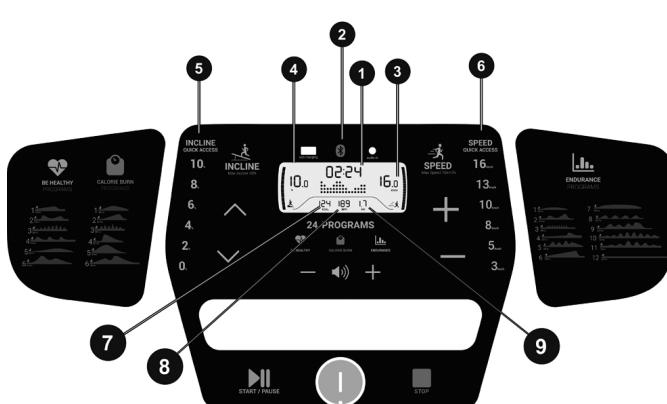
Wybór programów „Wytrzymałość” od 1 do 12



8 puls



9 dystans pokonany



#### ZAMIANA JEDNOSTEK MI/KM

Wyświetlenie ekranów ustawień parametrów następuje po przytrzymaniu przycisku  i włożeniu klucza zabezpieczającego.

- Ekran 1 :Zmiana wskaźnika prędkości na km/h lub mile/h Wybierz ekran 2. żądana jednostkę za pomocą przycisków  : km/h lub mil/h. Potwierdzić wybór przez naciśnięcie przycisku  , pojawi się
- Ekran 2 :Całkowita liczba kilometrów lub mil pokonanych na bieżni. Po naciśnięciu przycisku  można przejść do ekranu 3.

- Ekran 3 :Całkowita liczba godzin działania bieżni. W dowolnym momencie można powrócić do ekranu głównego „GO” po naciśnięciu 

#### WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO KONSOLI:

Po naciśnięciu przycisku na konsoli, włącza się sygnał dźwiękowy, aby poinformować użytkownika, że polecenie zostało przyjęte.Ten dźwięk można wyłączyć:

Przejść do ekranu głównego „GO” konsoli, naciiskając kilka razy przycisk  .Naciągnąć przycisk  , aby włączyć sygnał dźwiękowy / Naciągnąć przycisk  , aby wyłączyć sygnał dźwiękowy. Aby zakończyć, należy zaczekać 5 sekund, aż wyświetlacz wyświetli ekran GO.

#### CZUJNIK TĘTNA

Użytkownik może zmierzyć swoje tętno na początku i na końcu ćwiczenia, umieszczając dlonie na czujnikach tętna. Wartość tętna zostanie wyświetlona na ekranie i ustabilizuje się po kilku sekundach. Niniejszy pomiar ma charakter wyłącznie informacyjny i nie może być w żadnym przypadku uznawany jako gwarancja medyczna.

#### OBSŁUGA PASKA PULSOMETRU

Ta bieżnia dostarczono z paskiem pulsometru bez funkcji szyfrowania sygnału, umożliwiającym pomiar tętna. Bieżnia obsługuje wszystkie analogowe paski pulsometrów. Aby uzyskać więcej informacji na temat zakładania paska, należy zapoznać się z opisem na stronie 7.Po założeniu paska, urządzenie wykrywa automatycznie tętno i wskaźnik

#### ZYBKIE URUCHOMIENIE

Tryb szybkiego uruchomienia pozwala ćwiczyć bez uruchamiania programu i z własnymi ustawieniami prędkości, nachylenia i czasu. Wybór trybu szybkiego uruchomienia: Naciągnąć  , aby rozpoczęć trening z prędkością 1 km/h oraz nachyleniem 0%.

## PROGRAMY

Bieżnia oferuje 24 zapisanych programów, które zapewniają zmianę prędkości i nachylenia :

- 6 programów Zdrowie i dobre samopoczucie: zapewnienie ruchu, ujędrnianie, poprawa wydolności oddechowej.

- 6 programów Spalanie kalorii: trening ukierunkowany na spalanie tłuszczy w czasie wysiłku i po nim.

- 12 programów Wytrzymałość: trening aerobowy, poprawa ogólnej wytrzymałości.

Programy podzielono na kilka segmentów. Każdemu segmentowi odpowiada ustalenie czasu, prędkości i nachylenia. Uwaga: dwa kolejne segmenty mogą mieć takie same ustawienia. W dowolnym momencie w trakcie trwania programu można zmienić prędkość lub nachylenie, aby dostosować je do swoich możliwości.

## WYBÓR PROGRAMU:

Wyboru programu można dokonać tylko przy zatrzymanej bieżni, na ekranie głównym „GO”. Należy wybrać cel, naciskając odpowiedni przycisk - - .

Na wyświetlaczu pokazuje się numer programu, maksymalna prędkość i maksymalne nachylenie przewidziane w tym programie. Kilkakrotnie naciśnięcie tego samego przycisku powoduje przewijanie numerów programów i zapewnia możliwość ustawienia wybranego programu.

PRZYCISKI PRĘDKOŚCI umożliwiają ustawianie prędkości maksymalnej dla wybranego programu, a PRZYCISKI NACHYLENIA umożliwiają ustawianie maksymalnego nachylenia dla wybranego programu. Nowe dane są stosowane w stopniu proporcjonalnym do całego programu. Nacisnąć , aby uruchomić program. Aby opuścić menu Programów i powrócić do ekranu głównego „GO”, należy nacisnąć .

## OBSŁUGA

Użytkownicy początkujący powinni rozpoczęć 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.

**Treningowy firmu/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 jednorodność mięśni nóg, należy wybrać większe nachylenie i wydłużyć czas ćwiczenia.

**Trening aerobowy zapewnia zmniejszanie 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 wzmacnianie mięśnia sercowego i poprawianie 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 systematiczny powrót do stanu odpoczynku układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, krażenia krwi oraz pracy mięśni. Umożliwia to również zapobieżenie niekorzystnym konsekwencjom działania kwasów mlekkowych, których nagromadzenie stanowi jedną z najważniejszych przyczyn bólu mięśni (skurczu i zużycie).

**Rozciąganie:** Po każdej sesji treningowej zaleca się wykonanie ćwiczeń rozciągających, które pomogą zmniejszyć napięcie mięśni i prześpieszyć ich regenerację.

## HU

### BEMUTATÁS

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

- Jótékony hatással van a légzésre és a kardio-vaszkuláris rendszerre
- Kondíció megőrzése
- Megfelelő gyakorlatokkal végzett rehabilitáció
- Fogás megfelelő étrenddel társítva

### MŰSZAKI JELLEMZŐK

A futópad gyaloglásra és futásra lett tervezve 1 és 16km/h. Motoros döllésszög állító rendszerrel van felszerelve, amely 0 a 10% ezzel nagyobb intenzitású edzést végezhet és több kalóriát égethet. A futófélét 45 cm x 130 cm. A futópad a következő 6 értékeket jelzi ki közvetlenül a konzolon: idő, távolság, sebesség, döllésszög, kalóriák, pulzus. Az edzésnél Önt 24 program segíti, ezek előre be vannak programozva a konzolon és kategória szerint lettek osztályozva : 6 «Egészség Wellness» program, 6 «Kalóriaegető» program, 12 «Kitartás» program. A „Domyos E Connected” applikációhoz táblagépen és okostelefonján keresztül hozzáérhet Bluetooth segítségével csatlakozva a futógéphez.

Az USB port lehetővé teszi a táblagép vagy az okostelefon töltését, az audio csatlakozó segítségével pedig zenét hallgathat a 2 x 5 wattos hangszórókon. A futópad áramfogyasztása 820w 75 kg testsúlyú felhasználói esetén. A gép felszínétől 1 m-re és a talaj szintjétől 1,60 m magasságban mért hangnyomásszint: 70 dBA (a maximális sebesség 16 km/h, nélkül vezetőtől). Terhelés alatt a zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül. Ez a futópad heti 5 órára át használható.

### BEKAPCSOLÁS

1. Csatlakoztassa a tápkábelt.
2. Billentse át a tápkábel mellett lévő kapcsolót «I» állásba.
3. Álljon rá a futópad egyik lábtartójára.

4. Csíptesse a ruhájára a biztonsági kulcs csipeszét.
5. Tegye a biztonsági kulcsot a konzolon lévő nyíláshiba.
6. A képernyő bekapcsol, és a GO felirat jelenik meg rajta

7. A futópad használatra kész!

### a konzol használva

A lejtés beállítása 0,5%-os egységenként



Sebességbeállítás 0,1km/óránként, hosszan lenyomva 0,5km/óránként



INDÍTÁS/SZÜNET gomb az edzés elindításához és leállításához



STOP gomb az edzés leállításához



azt jelzi, hogy tablet vagy okostelefon lett csatlakoztatva a konzolhoz



Az «Egészség Wellness» programok kiválasztása 1-től 6-ig



A «Kalóriaegető» programok kiválasztása 1-től 6-ig



A «Kitartás» programok kiválasztása 1-től 12-ig



### A MÉRTÉKEGYSÉG ÁTVÁLTÁSA MÉRFÖLD/KM

A konfigurációs képernyőhöz való hozzáféréshez tartsa benyomva a gombot gomb lenyomásával tudja megjeleníteni, a biztonsági kulcs beirásával.

- Képernyő 1 : A gyorsaság kijelzésének módosítása km/óra illetve mérföld/óra egységeiben. A - gombok megnyomásával válassza ki a kívánt egységet: km/óra és mérföld/óra A gomb megnyomásával erősítse meg választását, ezután a 2., 3. képernyőjén meg.
- Képernyő 2 : A futópadon eddig megtett kilométerek illetve mérföldök száma. A gomb lenyomásával a 3. képernyőjén megjeleníthető meg.
- Képernyő 3 : A futópadon töltött eddigi óraszám. Bármikor visszatérhet a „GO” kezdőképernyőhöz, ha megnyomja .

### A HANGJELZÉS AKTIVÁLÁSA / LEÁLLÍTÁSA A KONZOLON :

Amikor lenyomja a konzolon lévő gombot, egy hangjelzés figyelmeztet rá, hogy a gép vette az instrukciót. Leállíthatja a hangjelzést:

A „GO” kezdőképernyőhöz jutáshoz nyomja meg többször egymás után a gombot . Nyomja meg a gombot a hangjelzés aktiválásához / Nyomja le a gombot a hangjelzés leállításához

A kilépéshez wárjon 5 másodperct, amíg a kijelző visszatér „GO” helyzetbe.

## PULZUSÉRZÉKELŐK

Az edzés elején és végén is megmérheti a pulzusát minden tenyerének a pulzusmérőre helyezésével. A pulzusszám kijelzése megjelenik a képernyőn, és néhány másodperc elteltével beállítódik. Ez a mérés csak egy jelzésértékű információ és semmilyen esetben sem jelent orvosi szintű bizonyosságot.

## A PULZUSMÉRŐ ÖV MŰKÖDÉSE

A futógéphez - a szívritmus mérése céljából - szívfrekvencia kijelzésére alkalmas kódolatlan öv is tartozik. Bármilyen más analóg övvel kompatibilis. A felhelyezésre vonatkozó további információt lásd a 7. oldalt. Az öv felhelyezését követően a készülék automatikusan érzékeli a pulzusát, a

## GYORSINDÍTÁS

A gyorsindítás üzemmód lehetővé teszi az edzésprogram nélküli edzést, amely során saját maga állíthatja be a sebességet, a dőlésszöget és az időtartamot. A gyorsindítás üzemmód kiválasztása: Nyomja meg a START / PAUSE gombot, és az edzés automatikusan kezdetét veszi 1 km/h-s sebességgel és 0%-os dőlésszöggel.

## PROGRAMOK

A futópadban 24 edzésprogram áll rendelkezésre, amelyek különböző sebességeket és dőlésszögeket kombinálnak:

- 6 „Egészség és jólét” program: Testmozgás végzése, az izomtónus és a léges javítása.
- 6 „Kalóriaégetés” program: Az erőkifejtés ideje alatt vagy után történő zsírégetést célzó edzések,
- 12 „Állóképesség” program: Az aerob kapacitás és az általános állóképesség javítása.

A programok több szakaszra vannak osztva. Mindegyik szakasznak egy időtartam, egy sebesség és egy dőlésszög beállítás felel meg. Figyelem: két egymást követő szakasz azonos beállításokkal is rendelkezik. A programok ideje alatt bármikor módosíthatja a sebességet vagy a dőlésszöget, hogy ezeket a fizikai kondíciójához igazítsa.

## PROGRAMOK KIVÁLASZTÁSA:

Egy program kiválasztására csak akkor van lehetőség, ha a futópad le van állítva. Válassza ki a célfelületet a megfelelő gomb megnyomásával. - - .

A kijelzők a program számát jelzik, az ebben a programban tervezett maximális gyorsaságot és maximális emelkedőt. Nyomja meg többször ugyanazt a gombot a görgetéshez és a kívánt program megkereséséhez.

A SEBESSÉGVÉZÉRLŐK lehetővé teszik a kiválasztott program maximális sebességének beállítását, a DÖLÉSSZÖG-VEZÉRLŐK segítségével pedig beállítható a kiválasztott program maximális dőlésszöge. Ezek az új adatok arányosan alkalmazásra kerülnek a program többi részére is. A program indításához nyomja meg a START / PAUSE gombot. A „Programok” menüből való kilépéshez és a „GO” kezdőképernyőhöz való visszatéréshez nyomja meg .

## HASZNÁLATI TANÁCSOK

Ha még kezdő szinten üzi a sportot, pár napig alacsony sebességgel edzzen, ne feszítse túl magát és ha szükséges iktasson be pihenőidőket. Fokozatosan növelte az edzésidők számát és időtartamát. Edzés közben szellőttesse a szobát, ahol a futópadot használja.

**Fentartó edzés/Bemelegítés Fokozatos erőkifejtés 10 percetől kezdve :** Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz edzzen minden nap legalább 10 percet. Az ilyen típusú gyakorlatok lehetővé teszik az izmok és az izületek kíméletes megnövök, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzívebb fizikai erőkifejtés előtt.

A lábak tonúsának javításához válasszon nagyobb dőlésszöget, és növelte meg az edzés időtartamát.

**Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt erőkifejtés 35 - 60 percig :** Ez az edzés-típus hatékony kalóriaégetést tesz lehetővé. Szükségtelen túlerőltetnie magát, a gyakorláskor legalább heti 3 alkalommal egyenletes ritmusban (gyors lézés). Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erőkifejtést, egyre jobb ritmusban. Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel.

**Visszatérés nyugalmi állapotba :** minden edzés után gyalogoljon néhány percig kis sebességen, hogy szervezze fokozatosan nyugalmi állapotba kerüljön. Ez a nyugalmi állapotba való visszatérési fázis biztosítja, hogy a szív- és érrendszer, valamint a lézrendszer, a vérkeringés és az izmok visszatérjenek a normál működésre. Így kiküszöbölik a mellékhatalások, például a felhalmozódó tejsav, amely az izomfájdalmak egyik okozója (górcsök és izomláz).

**Nyújtás:** Azt ajánljuk, minden egyes edzés után nyújtson, hogy az izmok ellazuljanak és könnyebben helyrejöjjenek.

## RO

### PREZENTARE

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

- Ameliorarea respirației și a sistemului cardio-vascular
- Mantinere în forma
- Reeducarea cu exerciții adecvate
- Slăbirea prin asocierea activității cu un regim alimentar corespunzător

### CARACTERISTICII TEHNICE

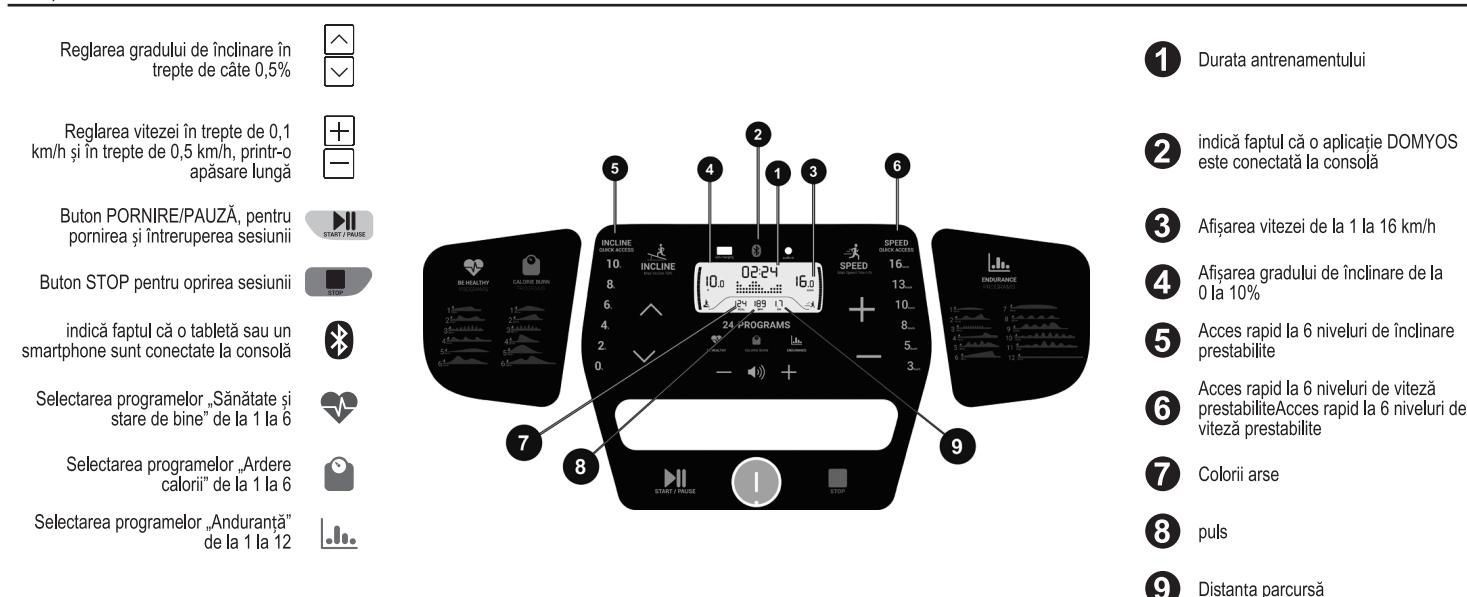
Această bandă a fost concepută pentru mers și alergare la 16km/h.. Este dotată cu un sistem de înclinare motorizat de la 0 la 10%, permitând astfel intensificarea efortului și arderea mai multor calorii. Suprafața de alergare este de 45 cm x 130 cm. Banda dvs. de alergare dispune de 6 funcții de afișare a informațiilor următoare: timp, distanță, viteza, inclinare, calorii, ritm cardiac, direct pe consolă. Pentru a vă ajuta, suntem sălătate în memorie 24 de programe în consolă, fiind împărțite pe categorii: 6 programe „Sănătate Stară de bine”, 6 programe „Pierdere calorii”, 12 programe „Anduranță”. Aveți, de asemenea, posibilitatea de a accesa aplicația Domys E Connected, disponibilă pe tabletă și smartphone conectat prin bluetooth la banda dvs. de alergare.

Conectorul USB face posibilă încărcarea tabletei sau telefonului, iar conectorul audio pe permite să difuzezi muzică pe boxele de 2 x 3 W. Consumul de energie al benzii este de 820w pentru un utilizator de 75 kg la 16 km/h. Nivel de presiune acustică măsurat la 1 m de la suprafața aparatului și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului: 70 dBa (o viteză maximă de 16 km/h, nu alergător). Emisiile de zgomot sub sarcină sunt mai mari decât fără sarcină. Această bandă de alergare este concepută pentru a fi utilizată până la 5 de ore pe săptămână.

### PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

1. Conectați cablul de alimentare la sursa electrică.
2. Comutați întrerupătorul situat în apropierea cablului de alimentare în poziția «».
3. Așezați-vă pe suporturile pentru picioare ale benzii de alergare.
4. Atașați cleștele cheii de siguranță de îmbrăcămintă.
5. Introduceți cheia de siguranță în spațiul prevăzut în acest scop.
6. Ecranul pornește și afișează mesajul GO
7. Banda este gata de utilizare!

### FUNCTIONAREA CONSOLEI



1 Durata antrenamentului

2 indică faptul că o aplicatie DOMYOS este conectată la consola

3 Afisarea vitezei de la 1 la 16 km/h

4 Afisarea gradului de inclinare de la 0 la 10%

5 Acces rapid la 6 niveluri de inclinare prestatibile

6 Acces rapid la 6 niveluri de viteză prestatibile Acces rapid la 6 niveluri de viteză prestatibile

7 Colorii arse

8 puls

9 Distanța parcursă

## MODIFICAREA UNITĂȚILOR MI/KM

Puteți accesa ecranele de parametri menținând apăsat butonul și introducând în același timp cheia de securitate.

• Ecran 1 :Modificarea indicatorului de viteză în km/h sau mi/h

Selectați unitatea dorită cu ajutorul tastelor : km/h și mi/h

Validați selecția prin apăsarea butonului . Veți ajunge în

ecranul 2.

• Ecran 2 :Numărul total de kilometri sau de mile efectuate de covorul de curs. Apăsând pe butonul , acestați ecranul 3.

• Ecran 3 :Numărul total de ore de funcționare a covorului de curs.

Puteți reveni în orice moment la ecranul de start „GO” apăsând pe

## ACTIVAREA/DEZACTIVAREA SEMNALULUI SONOR AL CONSOLEI:

Atunci când apăsați pe un buton al consolei, este emis un semnal sonor pentru a vă anunța că acțiunea dvs. a fost înregistrată corect.Puteți dezactiva acest semnal sonor.

Accesați ecranul de start „GO” de pe consolă apăsând de mai multe ori pe buton .Apăsați pe butonul pentru a activa semnalul sonor / Apăsați pe butonul pentru a dezactiva semnalul sonor

Pentru a ieși, așteptați 5 secunde ca afișajul să revină la ecranul GO.

## SENZORI DE PULSATII

Puteți măsura bătăile inimii la începutul și la sfârșitul antrenamentului prin poziționarea fiecarei palme pe senzori de pulsății. Frecvența dumneavoastră cardiacă se va afișa pe ecran și se va ajusta peste câteva secunde. Această măsurare este doar informativă, nu are o valoare medicală.

## FUNCȚIONAREA CENTURII CARDIACE

Această bandă de alergare este dotată cu o centură de monitorizare a ritmului cardiac necodificată pentru a vă măsura ritmul cardiac. Echipamentul este compatibil cu orice altă centură analogică. Pentru mai multe informații privind utilizarea, consultați pagina 7.Odată centura pusă, aparatul detectează pulsul automat, iar indicatorul

## PORNIREA RAPIDĂ

Modul de pornire rapidă vă permite să vă antrenați fără a urma un program anume, reglând personal viteza, înclinarea și durata. Selectarea modului de pornire rapidă: Apăsați pe și sesiunea de

## PROGRAMME

Această bandă de alergare vă oferă 24 de programe salvate în memorie, la viteze și înclinații diferite :

- 6 programe „Sănătate și stare de bine”: faceți mișcare, 6 programe „Ardere de calorii”: antrenamentul vizează pierdere de țesut adipos în timpul efortului sau după aceea. 12 programe „Anduranță”: îmbunătățiti capacitatea aerobică și ameliorați anduranța de bază.

Programele sunt împărțite pe mai multe segmente. Pentru fiecare segment, există o setare de durată, viteza și înclinare. Atenție: este posibil ca două segmente succesive să aibă aceleași setări. În orice moment pe parcursul programului, aveți posibilitatea de a modifica viteza sau înclinarea în funcție de nivelul preferat de dvs.

## SELECTAREA PROGRAMELOR:

Aveți posibilitatea de a selecta un program numai atunci când banda de alergare este oprită, pe ecranul de start „GO”. Selectați obiectivul dvs. prin apăsarea butonului corespunzător, - - . Pe ecran apare numărul programului, viteza maximă și înclinarea maximă din acest program. Apăsați în mod repetat pe același buton pentru a derula numerele programelor și a-l căuta pe cel care vă interesează.

COMENZILE PENTRU VITEZĂ permit reglarea vitezei maxime a programului selectat, iar COMENZILE PENTRU ÎNCLINARE permit reglarea înclinării maxime a programului selectat. Aceste setări noi vor fi aplicate proporțional pe toată durata programului. Pentru a porni programul, apăsați pe . Pentru a ieși din meniu Programe și a reveni la ecranul de start „GO”, apăsați pe .

## RECOMANDĂRI PRIVIND UTILIZAREA

Dacă sunteți la început, antrenați-vă timp de mai multe zile la o viteza redusă, fără a vă forța, și lăuați pauze, dacă este necesar. Creșteți treptat numărul sau durata sesiunilor de antrenament. În timpul antrenamentului, aerisați bine înălțarea 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 toti 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 viteza medie (efort moderat fără a obosi excesiv). Dacă doriti 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 mușchiului cardiac și ameliorează respirația. Vă puteți antrena de cel puțin 3 ori pe săptămână într-un ritm mai alert (respirație rapido). Pe măsură ce vă antrenați, veți putea susține acest efort pe o perioadă mai lungă și într-un ritm mai alert (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, aşa cum sunt aciziilă lactici și cărora acumulare reprezentă una dintre cauzele majore ale durerilor musculare (adică a crampelor și a contracțiilor musculare).

**Eserciziile 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.

## SK

### PREDSTAVENIE

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

- Zlepšenie dýchania a kardiovaskulárnej sústavy • Udržiavanie kondície • Rehabilitácia pomocou príslušných cvičení • Zniženie hmotnosti v kombinácii s vhodným stravovaním

### TECHNICKÉ VLASTNOSTI

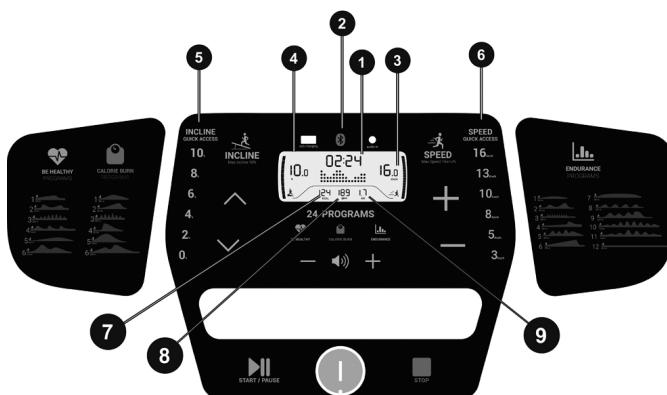
Tento bežecký pás bol navrhnutý na chôdzu aj beh o 1 až 16 km/h.. Zahŕňa systém motorového nakláňania, ktorý zdvíha zariadenie o 0 až 10 %, čo umožňuje zvýšiť náročnosť a spaľovať viac kalórií. Bežecký povrch má rozmer 45 cm x 130 cm. Bežecký pás má 6 funkciu zobrazovania; čas, vzdialenosť, rýchlosť, náklon, kalórii, tepovej frekvencie priamo na ovládacom paneli. Aby sa vám ľahšie cvičilo, na ovládacom paneli je štandardne nahraných 24 programov, ktoré sú rozdelené podľa kategórie : 6 programov „Zdravý životný štýl“, 6 programov „Spaľovanie kalórií“, 12 programov „Výdrž“. Navyše máte možnosť dostať sa do aplikácie Domysos Connected, ktorá je dostupná na tablete alebo smartfóne pripojenom k bežeckému pásu cez bluetooth.

USB port umožňuje, aby ste mali tablet či smartfón stále nabity a vďaka zvukovému pripojeniu si môžete pustiť hudbu na reproduktoroch 2x3W. Spotreba elektrickej energie bežeckého pásu je 820W v prípade používateľa s hmotnosťou 75 kg pri 16 km/h. Hladina akustického tlaku, nameraného 1 m od povrchu stroja a vo výške 1,60 m nad podlahou: 70 dBa (pri maximálnej rýchlosťi 16 km/h, bez bežcov). Emisie hluku sú pri záťaži vyššie ako bez nej.Tento bežecký pás je navrhnutý až na 5 hodín používania týždenne.

### UVEDENIE DO CHODU

1. Zapojte napájací kábel.
2. Spinač umiestnený v blízkosti napájacieho káblu prepnite do polohy «».
3. Stúpnite si na stúpačky bežeckého pásu.
4. Prípnite svorku bezpečnostného klúča k oblečeniu.
5. Bezpečnostný klúč zasuňte do k tomu určeného miesta na konzole.
6. Obrazovka sa zapne a zobrazí sa na nej GO (IŠT)
7. Váš pás je pripravený na použitie!

- Nastavenie sklonu s postupným pridávaním o 0,5 %
- Nastavenie rýchlosť dlhým stlačením s postupným pridávaním o 0,1 km/h a s postupným pridávaním o 0,5 km/h
- Tlačidlom START / PAUSE sa spustí a preruší cvičenie.
- Tlačidlom STOP sa zastaví cvičenie.
- označuje, že je tablet alebo smartfón pripojený k ovládaciemu panelu
- Voľba programov „Zdravý životný štýl“ od 1 do 6
- Voľba programov „Spaľovanie kalórií“ od 1 do 6
- Voľba programov „Výdrž“ od 1 do 12



- 1 Doba cvičenia
- 2 Znamená to, že je aplikácia DOMYOS pripojená k ovládaciemu panelu
- 3 Zobrazovanie rýchlosť od 1 do 16 km/h
- 4 Zobrazovanie sklonu od 0 do 10 %
- 5 Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniaklónenia
- 6 Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniach rýchlosť/Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniach rýchlosť
- 7 Spálené kalórie
- 8 tep
- 9 Prejedná vzdialenosť

## ZMENA JEDNOTIEK MI/KM

Ak sa chcete dostať na obrazovku konfigurácie, podržte stlačené tlačidlo , zatiaľ čo vložíte bezpečnostný kľúč.

• Obrazovka 1 :Zmena ukazovateľa rýchlosť na km/h alebo mi/mi/h  
Zvoľte požadovanú jednotku pomocou tlačidiel / : km/h a mi/h Potvrdte volbu stlačením tlačidla , dostanete sa na obrazovku 2.

• Obrazovka 2 :Celkový počet kilometrov alebo miš odbehnutých na bežeckom pásse. Stlačením tlačidla sa dostanete na obrazovku 3.

• Obrazovka 3 :Celkový počet hodín používania bežeckého pásu. Kedykoľvek sa môžete vrátiť na úvodnú obrazovku „GO“ stlačením

## ZAPNÚŤ / VYPNÚŤ PÍPANIE OVLÁDACIEHO PANELA:

Ked stlačíte tlačidlo na ovládacom paneli, pípnutím budeť upozornení, že prístroj zaznamenal vašu činnosť. Pípanie môžete vypnúť.

Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku „GO“ na ovládacom paneli, niekoľkokrát stlačte tlačidlo . Pípanie zapnete stlačením tlačidla / Pípanie vypnete stlačením tlačidla

Ak chcete odísť, počkajte 5 sekund, kym sa displej vráti na GO.

## PULZNÉ SNÍMAČE

Môžete si zmerať pulz na začiatku a na konci cvičenia tak, že si položíte dlanie na pulzné snímače. Na obrazovke sa zobrazuje srdcová frekvencia, ktorá sa po niekoľkých sekundách prispôsobuje. Toto meranie je len údaj, ktorý nie je z lekárskeho hľadiska istý.

## POUŽIVANIE PÁSU NA SLEDOVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Tento páis je dodávaný spolu s nekódovaným pásmom na sledovanie srdcovej frekvencie, ktorý slúži na meranie srdcového rytmu. Je kompatibilný s akýmkolvek analógovým pásmom. Ak potrebujete viac informácií, ako ho začať používať, chodte na stranu 7.Ked si dáte pási, zariadenie automaticky zaznamená váš tep a na obrazovke sa rozsvieti indikátor.

## RÝCHLE SPUSTENIE

Režim rýchleho spustenia vám umožňuje cvičiť bez predchádzajúceho špecifického programu tak, že si sami zvolíte rýchlosť, naklonenie a trvanie tréningu. Voľba režimu rýchleho spustenia: Stlačte a tréning sa vám automaticky spustí s rýchlosťou 1 km/h a s naklonením 0 %.

## PROGRAMY

Tento bežecký pás ponúka 24 prednastavených programov s rôznou rýchlosťou a naklonením :

• 6 programov Zdravý životný štýl: Pomáha udržiavať sa v pohybe, vytvárať si svaly, zlepšovať dychovú kapacitu. • 6 programov Spaľovanie kalórií : Cvičenie s cieľom strácať telový tuk počas alebo po tréningu. • 12 programov Výdrž : Práca s aeróbno kapacitou, zlepšovanie celkovej výdrže.

Programy sú rozdelené do niekoľkých segmentov. Každý segment zodpovedá nastaveniu doby, rýchlosťi a naklonenia. Upozornenie: dva po sebe nasledujúce segmenty môžu mať tie isté nastavenia: Kedykoľvek počas programu môžete meniť rýchlosť či naklonenie, aby to bolo vhodné pre vašu úroveň.

## VOĽBA PROGRAMOV:

Máte možnosť si zvoliť program len vtedy, ak bežecký pás práve stojí, a to na úvodnej obrazovke „GO“. Zvoľte si cieľ stlačením príslušného tlačidla - - .

Na displeji sa znázorňuje číslo programu, maximálna rýchlosť a maximálny náklon určený pre tento program. Rýchlo stlačte ten istý gombík, prejdite číslami programu a nájdite ten, ktorý si prajete.

OVLÁDACIE PRVKY RÝCHLOSTI vám umožňujú nastaviť maximálnu rýchlosť zvoleného programu a OVLÁDACIE PRVKY NAKLONENIA vám umožňujú nastaviť maximálne naklonenie zvoleného programu. Tieto nové údaje sa použijú primerane k celému programu. Stlačením sa spustí program. Ak chcete vystúpiť z menu programov a vrátiť sa na úvodnú obrazovku „GO“, stlačte .

## ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ

Ak ste začiatočník, počas niekoľkých dní začnite cvičením pri nízkej rýchlosťi tak, aby ste sa nepreťažovali a v prípade potreby si robte prestávky. Postupne zvyšujte počet alebo trvanie tréningov. Počas cvičenia ventrujte 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 zlahka pracovali, a dá sa použiť na zahriatie pred námahou ľahšou telesnou aktivitou.

Ak si chcete viac využívať svaly nôh, zvolte si väčšie naklonenie a predlžte dobu cvičenia.

**Aerobne cvičenie na zniženie 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 frekvencie (najmänej 3 krát týždne) a dĺžka cvičenia (od 35 do 60 minút). Cvičte priemernou rýchlosťou (priemerná námaha bez zadýchávania). Pre zniženie telesnej hmotnosti je okrem fyzickej aktivity dôležité zameriť sa na vyváženú diétu.

**Zlepšte svoju výtrvalosť: Výrazná námaha počas 20 až 40 minút :** Tento druh tréningu umožňuje posilniť srdečný sval a zlepšiť dýchanie. Cvičte najmänej 3 krát týždne vo výraznom tempu (rýchle dýchanie). Postupom tréningov môžete túto námahu predĺžiť a zvýšiť rytmus.

Tréning v silnom rytmie (anaeróbna práca a práca v červenej zóne) je určený pre atlétov a vyžaduje vhodnú prípravu.

**Ukľudnenie :** Po každom tréningu kráčajte niekoľko minút pri nízkej rýchlosťi, aby váš organizmus prešiel progresívne do kľudu. Táto fáza ukľudnenia zaistí návrat do normálneho stavu kardiovaskulárneho a dýchacieho systému, krvného toku a svalov. To umožní eliminovať nepriaznivé účinky ako je kyselina mliečna, ktoré nahromadenie je jedným z hlavných dôvodov svalovej bolesti (krč a vyčierpanosť).

**Streching:** Po každom cvičení by ste sa mali ponátať, aby ste si uvoľnili svaly a rýchlejšie sa zregenerovali.

CS

## PŘEDSTAVENÍ

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

- Zlepšení dýchání a posílení kardiovaskulární soustavy
- Udržení kondice
- Rehabilitace pomocí vhodných cvičení
- Snižení váhy v kombinaci s vhodnou dietou

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Běžecký pás je určen k chůzi a běhání 1 do 16km/h,. Je vybaven motorizovaným systémem se sklonem od 0 do 10%, který vám umožní zvýšit záťaž a spálit ještě více kalorií. Povrch pásu má rozlohu 45 cm x 130 cm. Na běžeckém pásu se zobrazují 6 následujících funkcí: čas, vzdálenost, rychlosť, náklon, kalorie, tepová frekvence, přímo na ovládacím panelu. S tréninkem vám pomůže 24 programů, které jsou přednastaveny v ovládacím panelu a jsou rozděleny do kategorií: 6 programů „Zdravá kondice“, 6 programů „Palení kalorií“, 12 programů „Výtrvalost“. Navíc máte možnost připojit se k aplikaci Domyos E-Connected, která je dostupná pro tablety a smartphony připojené k běžeckému pásu přes Bluetooth.

USB port udržuje váš tablet či smartphone nabité a díky audio konektoru si můžete přehrávat hudbu na reproduktorech 2x3 W. Elektrická spotřeba běžeckého pásu je 820W pro uživatele s váhou 75 kg při 16 km/h. Urovnění akustického tlaku měřený 1 m od povrchu stroje a ve výšce 1,60 m od podlahy: 70 dBA (maximální rychlosť 16 km/h, žádné běžců). Hlučnost je při zatížení vyšší než bez zatížení. Běžecký pás je určen k použití do 5 hodin týdně.

## UVEDENÍ DO PROVOZU

- Připojte napájecí kabel.
- Spínač nacházející se vedle napájecího kabelu přepněte do polohy «In».
- Postavte se na stupačky běžeckého pásu.
- Svorku bezpečnostního klíče si připněte k oblečení.
- Vložte bezpečnostní klíč do příslušného místa na konzole.
- Obrazovka se rozsvítí a zobrazí se na ní GO
- Pás je připraven k používání!

## FUNKCE KONZOLY

Nastavení sklonu postupně po 0,5 %



Nastavení rychlosti postupně po 0,1 km/h nebo po 0,5 km/h při dlouhém stisknutí



Tlačítko START / pro zahájení a pozastavení tréninku



Tlačítko STOP pro ukončení tréninku



ukazuje, že je k ovládacímu panelu připojen tablet či smartphone.



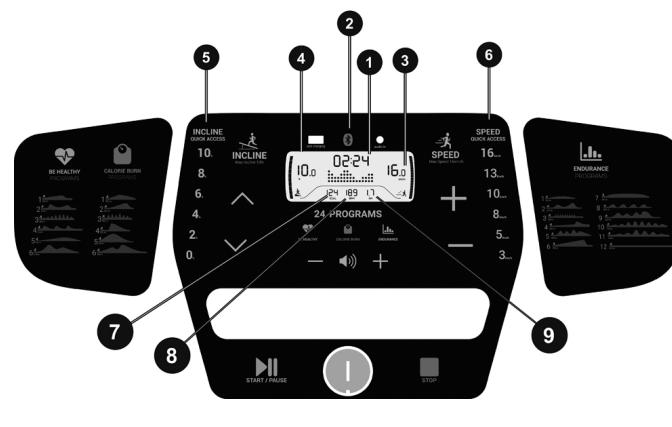
Výběr programů „Zdravá kondice“ od 1 do 6



Výběr programů „Pálení kalorií“ od 1 do 6



Výběr programů „Výtrvalost“ od 1 do 12



1 Délka tréninku

2 Značí, že aplikace DOMYOS je připojena k ovládacímu panelu

3 Zobrazení rychlosti od 1 do 16 km/h

4 Zobrazení sklonu od 0 do 10 %

5 Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním sklonu

6 Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním rychlosti/Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním rychlosti

7 Spálené kalorie

8 srdeční tep

9 Překonaná vzdálenost

## ZMĚNA JEDNOTKY MIL/KM

Na obrazovku s parametry se dostanete stisknutím a podržením tlačítka po vložení bezpečnostního klíče.

- Zobrazení 1 :Změna jednotky rychlosti v km/h nebo mil/h Pomocí tlačítka vyberete požadovanou jednotku: km/h a mil/h Stisknutím tlačítka potvrďte výběr, zobrazí se displej 2.
- Zobrazení 2 :Celkový počet kilometrů či mil uběhnutých na běžeckém pásu. Stisknutím tlačítka se dostanete na zobrazení 3.
- Zobrazení 3 :Celkový počet hodin používání běžeckého pásu. Na úvodní obrazovku „GO“ se můžete kdykoli vrátit stisknutím

## AKTIVOVAT/DEAKTIVOVAT ZVUKOVÝ SIGNÁL NA OVLÁDACÍM PANELU:

Po stisknutí tlačítka na ovládacím panelu se ozve zvukový signál na znamení, že akce byla zaznamenána.Tento zvukový signál můžete deaktivovat:

Na úvodní obrazovku „GO“ se vrátíte několikanásobným stisknutím tlačítka se dostanete na úvodní/uvítací obrazovku na ovládacím panelu.Pro aktivaci zvukového signálu stiskněte tlačítko / Pro deaktivaci zvukového signálu stiskněte tlačítko

Při opouštění stránky vyčkejte 5 vteřin, než se na displeji zobrazí úvodní stránka GO.

## TEPOVÉ SENZORY

Na začátku a na konci tréninku si můžete změřit tepovou frekvenci tak, že obě dlaně umístíte na tepové senzory. Na displeji je zobrazena vaše tepová frekvence, po několika vteřinách se ustálí. Toto měření udává jen přibližnou hodnotu a není určující jako u lékaře.

## POUŽITÍ PÁSU PRO SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Běžecký pás se dodává s nekódovaným pásem pro měření srdečního tepu, který měří váš srdeční rytmus. Je kompatibilní se všemi analogickými pásy. Více informací o jeho umístění najeznete na straně 7.Po nasazení pásu začne přístroj automaticky snímat vaši tepovou frekvenci a na obrazovce se rozsvítí indikátor

## RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

Režim rychlého spuštění umožňuje zahájit trénink bez výběru konkrétního programu, rychlosť, sklon i dobu trvání si nastaví sami. Výběr režimu rychlého spuštění: Stiskněte a vás trénink začne automaticky s rychlosťí 1 km/h a sklonem 0 %.

## PROGRAMY

Běžecký pás nabízí 24 přednastavených programů s různou rychlosťí a sklonem :

- 6 programů Zdravá kondice: Udržení v pohybu, zpevňování svalů, zlepšení kapacity dýchání.
- 6 programů Pálení kalorií: Trénink začleněny na snížení tělesného tuku během cvičení či po něm.
- 12 programů Výtrvalost: Zvýšení aerobní kapacity, zlepšení celkové výtrvalosti.

Programy jsou rozděleny do několika segmentů. U každého segmentu je nastavena délka tréninku, rychlosť a sklon. Upozornění: dva po sobě následující segmenty mohou mít stejně nastavení. Kdykoli v průběhu programu si můžete upravit rychlosť a sklon, aby odpovídaly vaší úrovni.

## VÝBĚR PROGRAMŮ:

Program si můžete vybrat pouze v případě, že není pás aktivní, na úvodní obrazovce „GO“. Stisknutím příslušného tlačítka si vyberete svůj cíl - -

Na displeji se zobrazuje číslo programu, maximální rychlosť a maximální sklon dle nastaveného programu. Opakováním stisknutím stejného tlačítka můžete procházet čísla programů a najít si ten, který chcete.

Pomocí OVLÁDÁNÍ RYCHLOSTI nastavíte maximální rychlosť ve vybraném programu a pomocí OVLÁDÁNÍ SKLONU nastavíte maximální sklon ve vybraném programu. Nově nastavené údaje budou propořečně aplikovány na celý program. Pro spuštění programu stiskněte . Pro opuštění menu Programy a návrat na úvodní stránku „GO“, stiskněte

## DOPORUČENÍ K POUŽITÍ

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

**Udržovací/zahřívací cvičení: vzetupná 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 rozvojka před náročnější fyzickou aktivitou.

Pro zpevnění svalů na nohách zvolte větší sklon a zvyšte dobu trvání tréninku.

**Aerobní trénink pro snížení váhy: Střední zážez po dobu 35 až 60 minut :** Tento typ cvičení umožňuje účinným způsobem spalovat kalorii. 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 rychlosťi (střední námaha bez zadýchaní). Pro úbytek hmotnosti je kromě pravidelné fyzické aktivity nezbytné dodržovat vyvážený stravovací režim.

**Zlepšete svou výtrvalost: 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 výtrvalém rytmu (rychlé dýchání). Jak bude v tréninku postupovat, můžete tuto námahu zkoušet 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 přejdete na několik minut do chůze mírnou rychlosťí pro postupné uklidnění organismu. Tato fáze uklidnění zajistí návrat kardiovaskulární 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).

**Protažení:** Po každém cvičení doporučujeme se protáhnout, aby si svaly odpočínuly a efektivněji se zotavily.

**PRESSENTATION**

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

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

**SPECIFIKATIONER**

Det här löpbandet är avsett för gång- och löpträning i 1 och 16 km/h. Det är utrustat med ett motordrivet system för en lutning på mellan 0 och 10 % som gör att du kan få en intensivare träning och bränna fler kalorier. Löpbandets yta är 45 cm x 130 cm. Löpbandet är utrustat med 6 funktioner för visning av: tid, sträcka, hastighet, lutning, kalorier och hjärtfrekvens direkt på konsolen. För att ledsaga dig i din träning finns 24 program förprogrammerade på konsolen och indelade i kategorier: 6 program för "Hälsa och välbefinnande", 6 program för "Kaloriförbränning", 12 program för "Uthållighet". Du får dessutom möjlighet att använda appen Domyos E Connected, på din surfplatta och din smartphone som du ansluter till bandet via Bluetooth.

USB-anslutningen gör att du kan ladda din surfplatta eller smartphone och med ljudanslutningen kan du spela upp ljud på högtalarna på 2 x 3 W. Löpmattan har en elförbrukning på 820W för en användare som väger 75 kg vid 16 km/h. Den uppmätta akustiska ljudtrycksnivån vid 1 m från enhetens yta och vid en höjd på 1,60 m ovanför golvet: 70 dBA (vid max hastighet 16 km/t, utan löpare). Bullret blir högre med belastning än utan. Detta löpband är konstruerat för att användas högst 5 timmar i veckan.

**PÅSLAGNING**

1. Anslut nätkabeln.
2. För strömbrytaren som sitter intill nätkabeln till läget «I».
3. Ställ dig på löpbandets fotstöd.

4. Fäst klämmen till säkerhetsnyckeln i dina kläder.
5. För in säkerhetsnyckeln i det avsedda läget på konsolen.
6. Skärmen startas och visar GO

7. Ditt löpband är redo att användas!

**KONSOLENS FUNKTION**

Justering av lutningen i steg om 0,5 %



Inställning av hastigheten i steg om 0,1 km/h och i steg om 0,5 km/h genom ett långt tryck



Knappen START/PAUS för att starta och pausa träningspasset



Knappen STOPP för att avsluta träningspasset



anger när en surfplatta eller smartphone är ansluten till konsolen



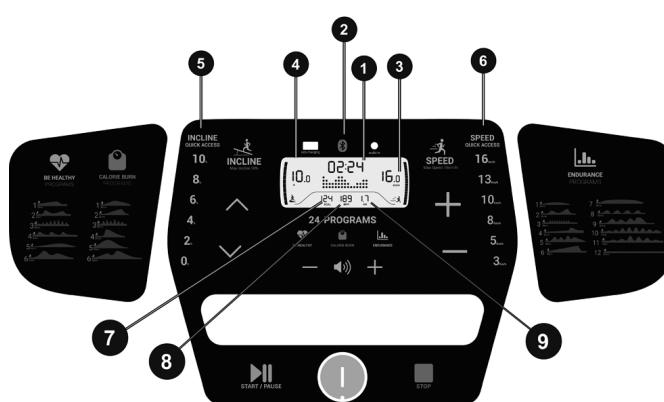
Val av programmen för "Hälsa och välbefinnande" från 1 till 6



Val av programmen för "Kaloriförbränning" från 1 till 6



Val av programmen för "Uthållighet" från 1 till 12



- 1 Träningstid
- 2 anger att en DOMYOS-app är ansluten till konsolen
- 3 Visning av hastigheten mellan 1 och 16 km/h
- 4 Visning av lutningen mellan 0 och 10 %
- 5 Snabbåtkomst till 6 fördefinierade lutningsnivåer
- 6 Snabbåtkomst till 6 fördefinierade hastighetsnivåer/Snabbåtkomst till 6 fördefinierade hastighetsnivåer
- 7 Förbrända kalorier
- 8 puls
- 9 Den sträcka du har gått/sprungit

**ÄNDRING AV ENHET MI/KM**

Du får åtkomst till inställningsskärmarna genom att hålla knappen nedtryckt samtidigt som du för in säkerhetsnyckeln.

- Skärm 1 :Ändring av hastighetsvisaren till km/h eller Mi/h Välj önskad enhet med knapparna : km/tim och min/tim Bekräfta valet genom att trycka på knappen för att komma till skärm 2.
- Skärm 2 :Löpbandets totala antal kilometer eller mile. Om du trycker på knappen kommer du till skärm 3.

- Skärm 3 :Löpbandets totala antal användningstimmar. Du kan når som helst gå tillbaka till startskärmen "GO" genom att trycka på .

**AKTIVERA/AVAKTIVERA KONSOLENS PIPSIGNAL:**

När du trycker på en knapp på konsolen avges en pipsignal för att meddela att din åtgärd har noterats korrekt.Du kan avaktivera den här pipsignalen:

Gå till startskärmen "GO" på konsolen genom att trycka flera gånger på knappen .Tryck på knappen om du vill aktivera pipsignalen / Tryck på knappen om du vill avaktivera pipsignalen

När du vill avsluta ska du vända i 5 sekunder tills displayen återgår till GO.

**PULSSENSORER**

Du kan mäta din puls vid början och vid slutet av träningen, genom att placera handflatorna på pulssensorerna. Din hjärtfrekvens visas på skärmen och anpassas efter några sekunder. Det här mätvärdet är en vägledning och kan under inga omständigheter användas som medicinsk säkerhetsåtgärd.

**PULSMÄTRÄLTETS FUNKTION**

Det här löpbandet levereras tillsammans med ett okodat pulsmätarbälte, som du använder för att mäta din hjärtrytm. Det är kompatibelt med alla andra analoga bälten. Mer information om hur du sätter på dig det finns på sida 7.När bället sitter på plats detekteras pulsen automatiskt av apparaten och indikatorn

**SNABBSTART**

Med snabbstartsläget tränar du utan att följa något särskilt program, och sköter själv hastighet, lutning och träningens tidslängd. Välja snabbstartsläget: Tryck på , så startar träningspasset automatiskt vid 1 km/h och 0 % lutning.

**PROGRAM**

Det här löpbandet erbjuder 24 fördefinierade program med varierande hastighet och lutning :

- 6 program för "Hälsa och välbefinnande": Håll dig rörlig, öka sin spänst, förbättra din andningskapacitet.
- 6 program för "Kaloriförbränning": Program inriktade på att minska mängden kroppsfett under eller efter träningen.
- 12 program för "Uthållighet": Träning för att förbättra sin aeroba förmåga och grundläggande uthållighet.

Programmen är indelade i flera segment. Varje segment motsvarar en inställning för tidslängd, hastighet och lutning. Viktigt: Två segment i följd kan ha samma inställningar. Du kan när som helst under programmet ändra hastigheten eller lutningen för att anpassa träningen efter din nivå.

**VÄLJA PROGRAM:**

Det går bara att välja program medan löpbandet står still, på startskärmen "GO". Välj ditt mål genom att trycka på motsvarande knapp - - .

På displayerna visas programmets nr, högsta hastigheten och största lutningen för detta program. Tryck flera gånger på samma knapp om du vill rulla bland programnumren för att hitta det du vill använda.

HASTIGHETSREGLAGEN används för att justera den maximala hastigheten i det valda programmet och LUTNINGSREGLAGEN används för att justera den maximala lutningen i det valda programmet.

Dessa nya data kommer att användas proportionellt i hela programmet. Starta programmet genom att trycka på . När du vill avsluta programmen och gå tillbaka till startskärmen "GO" trycker du på .

**RÅD AVSEENDE ANVÄNDNING**

Om du är nybörjare ska du börja med att under flera dagar träna med låg hastighet, utan att ta i för mycket, och lägg in raster för återhämtning vid behov. Öka sedan träningspassens antal eller tidslängd gradvis. Svanya 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 ledrar jobba på ett mjukt sätt, vilket gör att den kan användas som uppvärmning före mer intensiv fysisk aktivitet. Om du vill öka benens spänst väljer du en kraftigare lutning och ökar tidslängden för övningen.

**Aerob träning för att gå ned i vikt: Måttlig ansträngning i 35–60 minuter :** Den här träningstypen låter dig bränna kalorier på ett effektivt sätt. Man vinner inget på att spränga sina gränser. Det är hur ofta (minst 3 gånger i veckan) och hur länge du tränar (35 till 60 minuter) som tillåter dig att uppnå det bästa resultatet. Träna i medeltakt (måttlig ansträngning utan att bli andfådd). För att gå ner i vikt är det,

förutom regelbunden fysisk aktivitet, en nödvändighet att äta en balanserad kost,

**Förbättra din uthållighet:** **Bibehållen ansträngning under 20 till 40 minuter :** Denna typ av träning bidrar till att stärka hjärtmuskeln och förbättra andningen. Träna minst 3 gånger per vecka i rask takt (snabb andning). Efter att du utfört flera träningspass, blir det lättare att hålla på en längre tid och i högre takt. Träning i högre takt (anaerobisk träning och träning i röd zon) är enbart avsedd för atleter och kräver en anpassad förberedelse.

**Återgång till lugn :** Efter varje träningspass, gå några minuter på låg hastighet för att gradvis föra kroppen till vila. Denna fas för att återgå till lugnet försäkrar en återgång till de kardiovaskulära och respiratoriska systemens, blodflödets och musklernas normaltillstånd. Detta bidrar till att eliminera negativa effekter såsom mjölkysyrs uppkomst är en av de främsta orsakerna till musklevärk (kramp och träningsvärk).

**Pret'ahovanie:** Vi rekommenderar att du stretchar efter varje pass, för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

## BG

### ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Заниманието с ходене или тичане на бягача пътека позволява пълно сърдечно и мускулно натоварване както за начинаещи, така и за напреднали спортисти. Ползите от това занимание са следните:

- Подобряване на дишането и сърдечно съдовата система
- Поддържане на формата
- Рехабилитация с подходящи упражнения
- Намаляване на теглото благодарение на комбинация с подходящ хранителен режим

### ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ

Тази бягача пътека е разработена за ходене и тичане 1 до 16km/h.. Тя е снабдена с автоматизирана система за наклон от 0 до 10%, позволяваща увеличаване на натоварването и изгарянето на повече калории. Повърхността за бягане е 45 x 130 см. Вашата бягача пътека разполага с 6 функции, показващи: време, разстояние, скорост, наклон, калории, сърдечна честота, направо върху конзолата. За да подпомагат вашата работа, 24 програми са предварително записани на конзолата и са разпределени по категории: 6 програми «Здраве и добра форма», 6 програми «Изгаряне на калории», 12 програми «Издържливост». Освен това имате възможност за достъп до приложението Domyos E Connected, налично на таблети и смартфони, свързани с пътеката чрез блутут.

USB портът позволява поддържането на батерията на вашия таблет или смартфон, а жакът за аудио позволява пускането на музика на тонколоните 2 x 3W. Консумацията на електроенергия на бягачата пътека е 820W за потребител, който тежи 75 кг до 16 km/h. Измереното ниво на акустично налягане е 1 м от повърхността на уреда и 1,60 м от пода: 70 dBA (При максимална скорост 16 km/h, без пътеки). Звуковите емисии при натоварване на уреда са по-високи отколкото без натоварване. Тази бягача пътека е предвидена за ползване до 5 часа на седмица.

### ВКЛЮЧВАНЕ НА УРЕДА

1. Включете захранващия кабел.
2. Поставете ключа, намиращ се до захранващия кабел, на позиция «».
3. Застанете на стъпните на уреда.

4. Закачете държача на ключа за дрехите си.  
Закачете държача на ключа за дрехите си.
5. Поставете ключа за безопасност на съответното място на таблото.

6. Вашият екран се включва и показва GO (начало)
7. Пътеката е готова за употреба!

### НАЧИН НА ФУНКЦИОНИРАНЕ НА КОНЗОЛАТА

Настройка на наклона на стъпки от 0.5 %



Настройка на скоростта на стъпки от 0.1 km/h. и на стъпки от 0.5 km/h. с дълго натискане



Бутон START / PAUSE (НАЧАЛО / ПАУЗА), за да започнете или поставите на пауза вашата тренировка



Бутон STOP (СПИРАНЕ), за да спрете тренировката



показва, че към конзолата е свързан таблет или смартфон



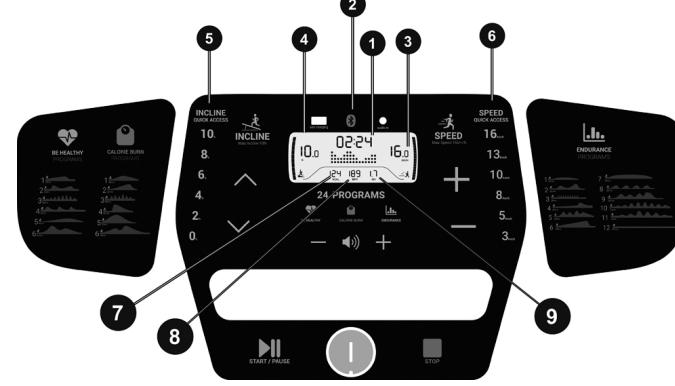
Избор на програми «Здраве и добра форма» от 1 до 6



Избор на програми «Изгаряне на калории» от 1 до 6



Избор на програми «Издържливост» от 1 до 12



**1** Продължителност на тренировката

**2** указва, че към конзолата е свързано приложение DOMYOS

**3** Показване на скоростта от 1 до 16 km/h.

**4** Показване на наклона от 0 до 10%

**5** Бърз достъп до 6 предварително зададени нива на наклона

Бърз достъп до 6 предварително зададени нива на скоростта

Бърз достъп до 6 предварително зададени нива на скоростта

**6** Изгорени калории

**7** пулсации

**8** Изменято разстояние

### СМЯНА НА МЕРНИТЕ ЕДИНИЦИ МИЛИ/КМ

Можете да влезете в екраните с параметри като продължите да натискате бутона и едновременно с това поставите в отвора ключа за безопасност.

- Екран 1 :Промяната на индикатора за скорост в km/h или мили/ч Изберете желаната мерна единица като използвате тъч бутона : km/h и мили/ч Потвърдете избора си като натиснете бутона , като така отивате на екран 2.
- Екран 2 :Общ брой километри или мили, изминати на бягача пътека. Като натиснете бутона , вие ще отидете на екран 3.
- Екран 3 :Общ брой часове работа на бягачата пътека. Във всеки момент можете да се върнете на главния екран «GO» като натиснете .

### АКТИВИРАНЕ /ДЕАКТИВИРАНЕ НА ЗВУКОВИЯ СИГНАЛ НА КОНЗОЛАТА:

Когато натискате бутона върху конзолата, се чува звук, за да ви уведоми, че вашето действие е взето предвид правилно.Можете да деактивирате звуковия сигнал:

Отидете на главния екран «GO» на конзолата като натиснете няколко пъти бутона .Натиснете бутона , за да активирате звуковия сигнал / Натиснете бутона , за да деактивирате звуковия сигнал

За изход изчакайте 5 секунди, за да може дисплеят да се върне на «GO».

### ДАТЧИЦИ ЗА ПУЛС

Можете да измерите пулса си в началото и в края на тренировката като поставите всяка длан върху датчика за пулс. Вашият сърдечен ритъм ще се появи на екрана и ще се настрои до няколко секунди. Това измерване е само индикативно и в никакъв случай не е медицинска гаранция.

### РАБОТА НА КАРДИО КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА

Тази бягача пътека разполага с не кодиран кардио колан за измерване на сърдечния ритъм. Той е съвместим с всеки друг подобен колан. За повече информация за поставянето му вижте стр. 10, стр. 7След като коланът е поставен, апаратът установява вашия сърдечен ритъм и на екрана се включва автоматично индикаторът

### БЪРЗ СТАРТ

Режимът «Бърз старт» ви позволява да тренирате без да следвате определена програма, като вие самите определяте скоростта, наклона и продължителността. Избор на режим «Бърз старт» Натиснете върху и вашата тренировка започва автоматично от 1 km/h и 0% наклон.

### ПРОГРАМИ

Тази пътека предлага 24 предварително записани програми, с различни скорост и наклон :

- 6 програми «Здраве и добра форма»: Поддържате формата си чрез движения, придобивате тонус, подобрявате дихателните възможности.
- 6 програми «Изгаряне на калории»: Работа, предназначена за изгаряне на мастни образувания по време или след натоварване.
- 12 програми «Издържливост»: Работите за подобряване на аеробната енергия, на цялостната издръжливост.

Програмите са разделени на няколко сегмента. На всеки сегмент отговаря настройка на продължителността, скоростта и наклона. Внимание: два последователни сегмента могат да имат едни и същи настройки. Във всеки момент по време на програмата вие имате възможност да промените скоростта или наклона, за да га настроите в съответствие с вашето ниво.

## ИЗБОР НА ПРОГРАМИТЕ:

Имате възможност да изберете програма, единствено когато вашата пътека е спряна, от главния екран «GO». Изберете вашата цел като натиснете съответния бутон. - - .

Дисплеят показва номера на програмата, максималните скорост и наклон, предвидени в тази програма. Натиснете многократно същия бутон, за да видите номерата на програмите и да намерите тази, която ви интересува.

УПРАВЛЕНИЕТО НА СКОРОСТТА позволява да зададете максималната скорост на избраната програма, а УПРАВЛЕНИЕТО НА НАКЛОНА позволява да се зададе максималния наклон на избраната програма. Тези нови данни ще бъдат приложени пропорционално към цялата програма. Натиснете , за да стартирате програмата. За да излезете от меню «Програми» и да се върнете на главния екран «GO», натиснете .

## СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБА

Ако сте начинаещи, започнете да тренирате няколко дена с ниска скорост, без усилие и, ако е необходимо, отделяйте време за почивка. Постепенно увеличавете броя или продължителността на тренировките. По време на тренировка проветрявайте добре помещението, в което се намира пътеката.

**Поддържане на добра спортна форма/Загряване:** Постепенно увеличаване на натоварването, като се започва с 10-минутни упражнения : При работа за поддръжка или рехабилитация тренирайте всеки ден в продължение на поне 10 минути. Този вид упражнения позволяват леко натоварване на мускулите и ставите и могат да се използват като загрявка преди по-интензивна физическа дейност. За увеличаване тонуса на краката изберете по-голям наклон и увеличавете продължителността на упражнението.

**Аеробна тренировка за намаляване на теглото:** Умерено натоварване в продължение на 35 до 60 минути : Този вид тренировка помага за ефикасно изгаряне на калории. Излишно е да се опитвате да надхвърлятете възможностите си, честотата (поне 3 пъти седмично) и продължителността на упражненията (от 35 до 60 минути) са тези, които ще ви помогнат ще постигнете оптимални резултати. Тренирайте със средна скорост (умерено натоварване, без задъхване). Ако искате да отслабнете, редовните тренировки трябва да са придружени със спазване на хранителен режим.

**За подобряване на Вашата издръжливост :** Постепенно увеличаване на натоварването в продължение на 20 до 40 минути : Целта на този тип тренировка е значително натоварване на сърдечния мускул и подобряване на дишането. Тренирайте най-малко 3 пъти седмично, при постоянно темпо (участено дишане). С течение на времето, вие ще можете да издържате на това натоварване по-продължително време и да ускорявате темпото. Тренировката с по-високо темпо (анаеробна тренировка и тренировка в червената зона) е предназначена за атлети и за нея е необходима подходяща подготовка.

**Връщане към покой :** След всяка тренировка е необходимо да се движите няколко минути върху лентата с ниска скорост за да върнете постепенно организма към състояние на покой. Тази фаза на връщане към покой означава връщане в нормално състояние на сърдечносъдовата и дихателната система, на кръвния поток и на мускулите. Позволява да се отстраният нежеланите ефекти, като появата на млечни киселини, чието натрупване е една от основните причини за болки в мускулите (схватания и крампи).

**Разтягане:** Препоръчваме Ви да прилагате разтегателни упражнения след всяко занятие, за да се отпуснат мускулите Ви и да благоприятствате възстановяването си.

HR

## PREDSTAVLJANJE

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

- Poboljšava disanje i kardiovaskularni sustav
- Održavanje forme
- Tijelo se obnavlja izvođenjem prilagođenih vježbi
- Gube se kilogrami zbog primjene prilagođenog plana prehrane

## TEHNIČKE ZNAČAJKE

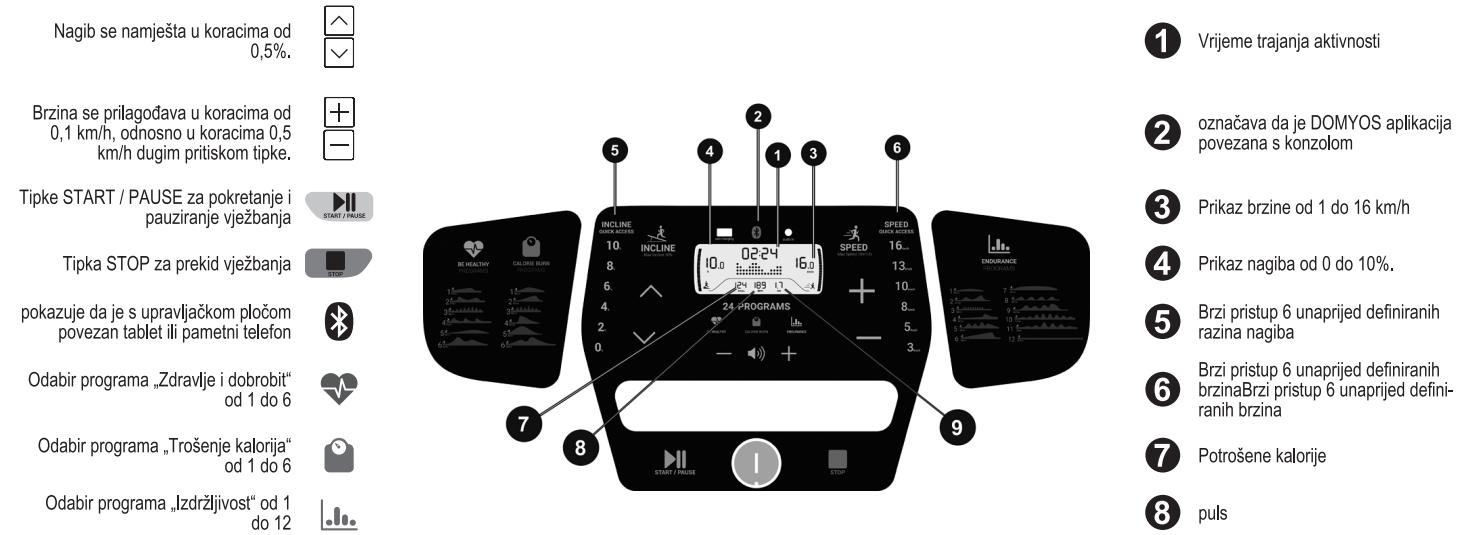
Traka za trčanje namijenjena je šetanju i trčanju 1 do 16 km/h. Ona je opremljena i motoriziranim sustavom za namještanje nagiba u rasponu od 0 do 10 % koji omogućava intenzivnu aktivnost i nadasve izgaranje kalorija. Veličina površine za trčanje je 45 x 130 cm. Vaša traka za trčanje opremljena je uređajem za 6 prikazivanje sljedećih parametara: vrijeme, udaljenost, brzina, nagib, kalorije, otkuci srca koji se prikazuju izravno na upravljačkoj ploči. Za pomoć u vježbanju, 24 programa snimljeno je na upravljačku ploču i podijeljeno u kategorije: 6 programa „Zdravlje i dobrobit“, 6 programa „Trošenje kalorija“, 12 programa „Izdrljivost“. Osim toga imate mogućnost pristupa aplikaciji Domyos E Connected, koja vam je dostupna na tabletima i pametnim telefonima koji se s trakom za trčanje povezuju Bluetoothom.

Prikљučak za uređaj USB omogućava vam punjenje vašeg tableta ili pametnog telefona dok priključak za izlaz zvuka omogućava reprodukciju glazbe na dvama zvučnicima jačine 3 W. Potrošnja električne energije trake za trčanje je 820W za korisnika cijaj je tjelesna težina 75 kg pri 16 km/h. Razina buke mjeri se na 1 metar od površine stroja te na visini od 1,60 metara iznad tla: 70 dBA (pri max brzina 16 km/h, bez vodilice). Emisija zvuka pod opterećenjem veća je od one bez opterećenja. Traka je dizajnirana da se koristi do 5 h tjedno.

## POKRETANJE

1. Spojite kabel za napajanje.
2. Postavite prekidač koji se nalazi kod kabela napajanja na položaj «I».
3. Postavite se na stalke za noge na traci za trčanje.
4. Spojite kvačicu sigurnosnog ključa na vašu odjeću. Spojite kvačicu sigurnosnog ključa na vašu odjeću.
5. Umetnite sigurnosni ključ u utor koji se nalazi na konzoli.
6. Vaš zaslon uključuje se i prikazuje se poruka GO
7. Vaša je traka za trčanje sada spremna za uporabu!

## RAD KONZOLE



## PROMJENA JEDINICA MI/KM

Za pristup zaslonu za konfiguriranje, pritiščite tipku kada je sigurnosni ključ umetnut.

- Zaslon 1 :Promjena pokazivača brzine na km/h ili mi/h Odaberite željenu jedinicu tipkama / : km/h i mi/h Potvrđite odabir pritisnom na tipku , otvorit će se zaslon 2.
- Zaslon 2 :Ukupan broj kilometara ili milja istračenih na traci za trčanje. Pritisnite tipku da otvorite zaslon 3.
- Zaslon 3 :Ukupan broj sati rada trake za trčanje. U svakom se trenutku možete vratiti na početni zaslon „GO“ tako да притиснете .

## UKLUĆI/ISKLUĆI ZVUČNI SIGNAL NA KONZOLI:

Kada pritisnete tipku na konzoli, звучни сигнал обавјењства вас да је радња забиљежена. Звучни сигнал можете исклјучити:

За приступ почетном zaslonu „GO“ на konzoli, неколико пута прitisnite tipku nekoliko puta. Pritisnite tipku da biste uključili zvучни сигнал / Pritisnite tipku da biste isključили звучни сигнал.

За izlaz pričekajte 5 sekundi dok se на zaslonу не prikaže poruka „povratak na GO“.

## SENZOR OTKUCAJA SRCA

Na početku i na kraju svakog vježbanja možete izmjeriti otkucaje srca tako da stavite dlanove na senzore. Na zaslonu se prikazuje broj otkucaja vašeg srca koji će se prilagoditi nakon nekoliko sekundi. Ovo mjerjenje samo je pokazatelj, nije medicinska činjenica.

## RAD POJASA ZA MJERENJE OTKUCAJA SRCA

Traka za trčanje opremljena je šifriranim pojasmom za mjerjenje otkucaja srca radi praćenja vašeg pulsa. On je kompatibilan s bilo kojim drugim sličnim pojasmom. Kako biste saznali više informacija o njegovom postavljanju, pogledajte 7. stranicu. Nakon što se pojasm postavi na mjesto, uređaj automatski očitava otkucaje vašeg srca i svjetlosni pokazatelj.

## BRZO POKRETANJE

Način rada Brzo pokretanje omogućava vam izvođenje aktivnosti za koju samostalno određujete brzinu, nagib i trajanje, a da pritom ne morate pratiti određeni program. Odabiranje načina rada Brzo pokretanje: Pritisnite gumb i izvođenje se vježbe automatski pokreće uz brzinu od 1 km/h i 0 % nagiba.

## PROGRAMI

Ova traka za trčanje ima prethodno memoriranih 24 programa s različitim brzinama i nagibima :

- 6 programa Blagostanje: stalno kretanje, poboljšanje zategnutosti mišića, poboljšanje respiratornih mogućnosti.
- 6 programa Gubljenje kalorija: gubljenje masnih naslaga tijekom ili nakon izvođenja aktivnosti.
- 12 programa Izdržljivost: poboljšavanje aerobnih mogućnosti i osnovne izdržljivosti.

Programi se dijele u više segmenta. Svaki segment ima postavku namještanja trajanja, brzine i nagiba. Upozorenje: dva uzastopna segmenta mogu imati iste postavke. U bilo kojem trenutku tijekom izvođenja programa možete promjeniti brzinu ili nagib kako biste ih namjestili sukladno vašoj razini forme.

## ODABIRANJE PROGRAMA:

Program možete odabrati dok je traka u mirovanju na početnom zaslonu „GO“. Odaberite željeni program pritiskom pripadajućeg gumba - - .

Pokazivači prikazuju broj programa, maksimalnu brzinu i maksimalni nagib predviđen programom. Pritisnite nekoliko puta isti gumb kako biste prelistali programe i pronašli onaj koji vas zanima.

UPRAVLJAČKI GUMBI ZA BRZINU omogućavaju namještanje najveće brzine za odabranu program, a UPRAVLJAČKI GUMBI ZA NAGIB namještanje najvećeg nagiba za odabranu program. Novi podaci primjenjuju se proporcionalno cjele vrijednosti programa. Pritisnite gumb kako biste pokrenuli izvođenje programa. Da biste izšli iz izbornika programa i vratili se na početni zaslon „GO“, pritisnite .

## SAVJETI ZA UPORABU

Ako ste početnik, započnite s treniranjem na malim brzinama, bez prepričanja 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 barem 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: Umjerjen napor od 35 do 60 minuta :** Ova vrsta treninga može učinkovitije sagorijevati kalorije. Vježbajte do svojih granica izdržljivosti, učestalo (najmanje 3 puta tjedno) u trajanju od 35-60 minuta, da biste postigli najbolje rezultate. Vježbajte na prosječnoj brzini (umjereno, bez velikog napora). Da biste izgubili težinu, uz redovitu tjelesnu aktivnost, bitno je držati se i uravnotežene prehrane.

**Povećanje izdržljivosti: Neprekiniti 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 bržim 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 normalne kardiovaskularne i respiratorne sustav te protok krvi u mišićima. To eliminira kontra-efekte kao što je nakupljanje mlječne 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 učinkovitije oporavili.

## SL

### PREDSTAVITEV

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

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

### TEHNIČNE INFORMACIJE

Tekalna steza je zasnovana za hojo ali tek 1 do 16 km/h. Tekalna steza omoguča nastavitev naklona od 0 do 10 %. Tako zagotovi intenzivnejšo vadbo in večjo porabo kalorij. Tekalni trak meri 45 cm x 130 cm. Tekalna steza omoguča prikaz 6 naslednjih funkcij: čas, razdalja, hitrost, naklon, kalorije, srčni utrip neposredno na konzoli. Vadište lahko s pomočjo 24 programov, ki so shranjeni v konzoli in so razdeljeni v naslednje kategorije: 6 programov »Dobro počutje«, 6 programov »Poraba kalorij«, 12 programov »Vzdržljivost«. Dostopate lahko do aplikacije Domyos E Connected, ki je na voljo za vaše tablične računalnike in pametne telefone ter je preko povezave Bluetooth povezana s tekalno stezo.

Izhod USB Omogoča polnjenje tablice ali pametnega telefona, avdio izhod pa omogoča poslušanje glasbe na zvočnikih 2 x 3 W. Tekalna steza med vadbo porablja 820 mAh električne energije. Namenjena je uporabnikom s težo 75 kg na 16 km/h. Nivo zvočnega tlaka, izmerjen v območju 1 metra naprave in na višini 1,60 metra od tal je: 70 dBa (pri max hitrosti 16 km/h, brez tekacev). Emisije hrupa pod obremenitvijo so višje od teh brez obremenitve. Tekalna steza je namenjena za 5-urno uporabo na teden.

### ZAGON

1. Priklučite napajalni kabel.
2. Prestavite stikalo ob napajальнem kablu v položaj ponastavi »«.
3. Postavite se na podstavke za noge na tekočem traku.
4. Pritrdite sponko varnostnega ključa na oblačilo.
5. Vstavite varnostni ključ v predvideno režo na nadzorni plošči.
6. Vaš zaslon se bo pričkal in prikazal GO.
7. Tekalna steza je zdaj pripravljena na uporabo!

### DELOVANJE KONZOLE

Nastavitev naklona po stopnjah 0,5 %.



Nastavitev hitrosti po stopnjah 0,1 km/h, z doljim pritiskom pa po stopnji 0,5 km/h.



Gumb START/PAUSE (ZAGON/ PREKINITEV) za začetek ali prekinite vadbe.



Prikaže, ali je tablica ali pametni telefon povezana s konzolo.



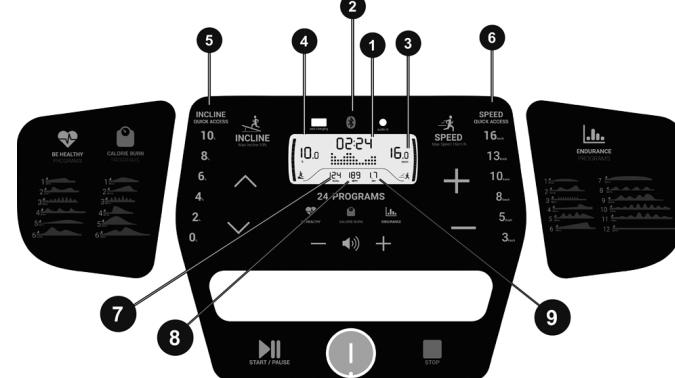
Izbira programov »Dobro počutje« od 1 do 6.



Izbira programov »Poraba kalorij« od 1 do 6.



Izbira programov »Vzdržljivost« od 1 do 12.



**1** Čas vadbe

**2** Označuje, da je aplikacija DOMYOS povezana z napravo

**3** Nastavitev hitrosti od 1 do 16 km/h.

**4** Nastavitev naklona od 0 do 10 %.

**5** Hiter dostop do 6 predhodno določenih nivojev naklona.

**6** Hiter dostop do 6 predhodno določenih nivojev hitrosti. Hiter dostop do 6 predhodno določenih nivojev hitrosti.

**7** Porabljene kalorije

**8** srčni utrip

**9** Pretečena razdalja

### SPREMEMBA ENOT MI/KM

Za dostop do zaslona z nastavitevami pritisnite na gumb .

- 1. zaslon :Sprememba prikazovanja hitrosti v km/h ali mi/h S pomočjo gumbov - izberite želeno vrednost: km/h in mi/h S pritiskom na gumb potrdite vašo izbiro. Prikazal se bo drugi zaslon.
- 2. zaslon :Skupno število ur na tekalni stezi. Kadarkoli se lahko vrnete na začetni zaslon »GO« s pritiskom na .
- 3. zaslon :Skupno število ur na tekalni stezi. Kadarkoli se lahko vrnete na začetni zaslon »GO« s pritiskom na .

## AKTIVIRANJE/DEAKTIVIRANJE PISKA NA KONZOLI:

Ob pritisku na gumb na konzoli vas pisk obvesti, da je bila vaša izbira potrjena.Pisk lahko deaktivirate:

Za vrnitev na začetni zaslon »GO« na konzoli večkrat pritisnite gumb .Pritisnите gumb za aktiviranje piska. / Pritisnite gumb za deaktiviranje piska.

Za izhod počakajte 5 sekund, dokler se zaslon ne vrne na »GO«.

## SENZORJI ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Srčni utrip lahko izmerite na začetku in na koncu vadbe tako, da obe dlani položite na senzorje za merjenje srčnega utripa. Na zaslonu se prikaže vaš srčni utrip, ki se nekaj sekund uravnava. Ta meritev je le informativna in v nobenem primeru ne nadomešča zdravstvenih meritiv.

## DELOVANJE PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Ta tekalna steza je opremljena z nekodiranim pasom za merjenje srčnega utripa. Tekalna steza je kompatibilna tudi z vsemi ostalimi analognimi pasovi za merjenje srčnega utripa. Več informacij o namestitvi najdete na strani 7.Po namestitvi pasu za merjenje srčnega utripa bo naprava samodejno zaznala srčni utrip in na zaslonu se bo prikazal

## HITER ZAGON

Način hitrega zagona vam omogoča vadbo brez določenega programa, pri čemer sami določate hitrost, naklon in trajanje vadbe. Izbera načina hitrega zagona: Pritisnite na gumb in vaša vadba se bo samodejno pričela s hitrostjo 1 km/h in naklonom 0 %.

## PROGRAMI

Tekalna steza ima prenestavljenih 24 programov z različnimi hitrostmi in naklonom :

- 6 programov »Dobro počutje«: Programi omogočajo, da se začnete gibati, pridobite miščni tonus, izboljšate kapacitet po pljuču.
- 6 programov »Poraba kalorij«: Programi, ki so namenjeni izgubljanju maščobe med ali po vadbi.
- 12 programov »Vzdržljivost«: Programi za aerobno vadbo, ki so namenjeni izboljšanju splošne vzdržljivosti.

Programi so razdeljeni na več segmentov. Vsak segment ima nastavljeno hitrost in naklon. Pozor: 2 zaporedna segmenta imata lahko enake nastavite. Med programom lahko kadarkoli spremeni hitrost in naklon ter program tako prilagodite vašemu nivoju.

## IZBIRA PROGRAMOV:

Ko je vaša tekalna steza zaustavljena, lahko na začetnem zaslonu »GO« izberete le en program. S pomočjo primernega gumba izberite svoj cilj. - -

Zaslon prikazuje številko programa ter največjo hitrost in največji naklon, ki sta določena v programu. Za spremembo številke programa večkrat pritisnite na isti gumb, dokler ne najdete programa, ki vam ustreza.

GUMB ZA NASTAVITEV HITROSTI omogoča nastavitev maksimalne hitrosti programa, GUMB ZA NASTAVITEV NAKLONA pa omogoča nastavitev maksimalnega naklona izbranega programa. Te nove nastavitev bodo vpeljane sorazmerno s celotnim programom. Za pričetek programa pritisnite na gumb . Za izhod iz menija programov in vrnitev na začetni zaslon »GO« pritisnite .

## 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 naprezzati prek teh omejitev, saj sta to režim (najmanj 3-krat na teden) in trajanje seans (od 35 do 60 minut), ki zagotavljata najboljše rezultate. Vadite z zmerno hitrostjo (zmerni napor, ne da bi se zadihal). Za zmanjšanje telesne teže je ob redni telesni vadbi pomembna tudi uravnotežena prehrana.

**Izboljšanje vzdržljivosti: Intenzivna obremenitev od 20 do 40 minut :** S to vadbo okrepite srčne mišice in izboljšate delovanje dihal. Vadite najmanj 3-krat na teden z enakovremnim 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.

**Ohladitev :** Po vsaki vadbi še nekaj minut počasi hodite, da se organizem postopoma umiri. Ta faza pomiritive je pogoj za vzpostavitev normalnega stanja kardiovaskularnega in dihalnega sistema, krvnega pretoka in mišic. Na ta način preprečite neželene učinke, kot je kopičenje mlečne kislinske 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.

## EL

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

To περιπάτημα ή το τρέξιμο στον διάδρομο επιπρέπει την πλήρη καρδιακή και μυϊκή εξάσκηση, είτε είστε αρχάριος είτε έμπειρος αθλητής. Τα οφέλη της άσκησης αυτής είναι τα ακόλουθα:

- Βελτίωση της αναπνοής και του καρδιαγγειακού
- Διατήρηση φυσικής κατάστασης
- Αποκατάσταση μέσω προσαρμοσμένων ασκήσεων
- Απώλεια βάρους χάρη στον συνδυασμό με κατάλληλη διατροφή

## ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί για το περπάτημα και το τρέξιμο 1 ως 16km/h. Είναι εξοπλισμένος με σύστημα κλίσης με κινητήρα από 0 ως 10% που επιπρέπει την εντατικοποίηση της άσκησης και την κατανάλωση περισσότερων θερμιδων. Η επιφάνεια τρέξιμος είναι 45 εκ. x 130 εκ. Ο διάδρομος σας διαθέτει 6 λεπτουργίες ένδειξης: χρόνου, απόστασης, ταχύτητας, κλίσης, θερμιδων, καρδιακής συχνότητας που εμφανίζονται κατεύθεια στην κονσόλα. Για να σας συνοδεύουν στην άσκησή σας, 24 προγράμματα είναι προεγκατεστημένα στην κονσόλα και κατανευμένα ανά κατηγορίες: 6 προγράμματα «Υγεία Έυζην», 6 προγράμματα «Απώλειας θερμιδων», 12 προγράμματα «Αντοχής». Εχετε επισής την δυνατότητα να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή Domos E Connected, διαθέσιμη για τάμπλετ και smartphone συνδεδεμένο μέσω Bluetooth με τον διάδρομο σας.

Η υποδοχή USB επιπρέπει να διατηρείτε φορητόμενό το τάμπλετ ή το smartphone σας, ενώ η υποδοχή audio επιπρέπει να μεταδίδεται μουσική μέσω των ηχείων 2 x 3W. Η κατανάλωση ηλεκτρισμού του διάδρομου είναι 820 W για έναν χρήστη 75 kg στα 16 χλμ/ώ. Στάθμη ηχητικής πίεσης σε απόσταση 1 μέτρου από την επιφάνεια του μηχανήματος και σε ύψος 1,60 μέτρων από το δάπεδο: 70 dBa (Σε μέγιστη ταχύτητα 16 km/h, χωρίς δρομείς). Η ηχοστάθμη σε συνθήκες λειτουργίας χωρίς φορτίο είναι υψηλότερη σε σχέση με την ηχοστάθμη κατά τη λειτουργία με φορτίο. Αυτός ο διάδρομος προβλέπεται για χρήση έως 5 ώρες την εβδομάδα.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.
2. Θέστε τον διακόπητη που βρίσκεται κοντά στο καλώδιο τροφοδοσίας στη θέση «1».
3. Σταθείτε επάνω στη υποπόδια του διαδρόμου.
4. Τοποθετήστε το κλίπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
5. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην ειδική υποδοχή της κονσόλας.
6. Η οθόνη σας ανάβει και δείχνει GO
7. Ο διάδρομος είναι έτοιμος προς χρήση!

Ρύθμιση της κλίσης ανά βήματα των 0,5%



Ρύθμιση της ταχύτητας ανά βήματα των 0,1 χλμ/ώ και ανά βήματα των 0,5 χλμ/ώ με παρατεταμένο πάτημα



Πλήκτρο START / PAUSE για εκκίνηση και παύση της συνεδρίας σας



Πλήκτρο STOP για την διακοπή της συνεδρίας



δείχνει ότι ένα τάμπλετ ή ένα smartphone είναι συνδεδέμενό με την κονσόλα



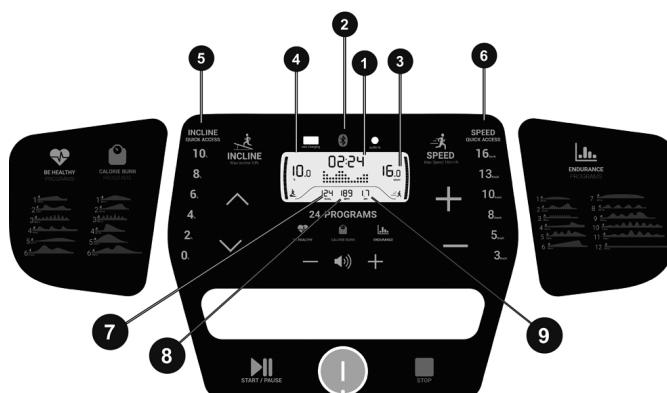
Επιλογή των προγραμμάτων «Υγεία Ευ ζην», από 1 ως 6



Επιλογή των προγραμμάτων «Απώλεια θερμίδων», από 1 ως 6



Επιλογή των προγραμμάτων «Άντοχη», από 1 ως 12



1 Χρόνος άσκησης

2 δείχνει ότι μια εφαρμογή DOMYOS είναι συνδεδέμενή με την κονσόλα

3 Ένδειξη της ταχύτητας από 1 ως 16 χλμ/ώρα

4 Ένδειξη της κλίσης από 0 ως 10%

5 Γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα κλίσης

6 Γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα ταχύτητας Γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα ταχύτητας

7 Θερμίδες που καταναλώθηκαν

8 παλμοί

9 Διανυθείσα απόσταση

## ΑΛΛΑΓΗ ΜΟΝΑΔΩΝ Μ/ΧΛΜ

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις οθόνες παραμέτρων, πιέζοντας το κουμπί και εισάγοντας ταυτόχρονα το κλειδί ασφαλείας.

- Οθόνη 1 : Τροποποίηση του δείκτη ταχύτητας σε Km/h ή Mi/h
- Οθόνη 2 : Συνολικός αριθμός χιλιομέτρων ή μίλιων που έχουν διανυθεί στον κυλίμενο διάδρομο. Πιέστε το πλήκτρο για να μεταβείτε στην οθόνη 3.

## ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ / ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΗΧΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ:

Όταν πιέζετε ένα πλήκτρο στην κονσόλα, η ηχητική προειδοποίηση σας ενημερώνει ότι η ενέργεια σας έχει ληφθεί υπόψη. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε αυτήν την ηχητική προειδοποίηση:

Πηγαίνετε στην αρχική οθόνη "GO" της κονσόλας πιέζοντας πολλές φορές το κουμπί . Πιέστε το πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση / Πιέστε το πλήκτρο για να απενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση.

Για να βγείτε, περιμένετε δευτερόλεπτα ώστε η οθόνη να επανέλθει στο "GO".

## ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ ΠΑΛΜΩΝ

Μπορείτε να μετρήσετε τους καρδιακούς παλμούς σας στην αρχή και στο τέλος της άσκησης, τοποθετώντας τις παλάμες σας στους αισθητήρες παλμών. Η καρδιακή σας συχνότητα θα εμφανιστεί στην οθόνη και θα προσφέρεται μετά από μερικά δευτερόλεπτα. Η μέτρηση αυτή αποτελεί μια ένδειξη και, κατά κανέναν τρόπο, μια ιατρική ειδοποίηση.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Αυτός ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με μια κωδικοποιημένη ζώνη μέτρησης της καρδιακής σας συχνότητας. Είναι συμβατή με οποιαδήποτε άλλη αναλογική ζώνη. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την τοποθέτηση της, δείτε σελίδα 7. Όταν η ζώνη τοποθετηθεί, η συσκευή ανιχνεύει αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς σας και η ένδειξη

## ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Ο τρόπος λειτουργίας γρήγορης εκκίνησης σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να ακολουθήσετε κάποιο ειδικό πρόγραμμα, καθώς διαχειρίζεστε εσείς την ταχύτητα, την κλίση και την διάρκεια. Επιλογή του τρόπου λειτουργίας γρήγορης εκκίνησης: Πιέστε το και η συνεδρία σας αρχίζει αυτόματα με 1 χλμ/ώρα και 0% κλίση.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ο διάδρομος αυτός προτείνει 24 προεγκατεστημένα προγράμματα στα οποία ποικίλουν η ταχύτητα και η κλίση :

- 6 προγράμματα Υγεία και Ευ ζην: Για να διατηρείστε σε κίνηση, να κερδίσετε τόνο, να βελτιώσετε τις αναπνευστικές σας
- 6 προγράμματα Απώλειας θερμίδων: Άσκηση που επιτρέπει την απώλεια μάζας λίπους κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.
- 12 προγράμματα Αντοχής: Εξάσκηση της αερόβιας ικανότητας, βελτίωση της βασικής αντοχής.

Τα προγράμματα διαιρούνται σε πολλά τμήματα. Σε κάθε τμήμα αντιστοιχεί μια ρύθμιση διάρκειας, ταχύτητας και κλίσης. Προσοχή: δυο διαδοχικά τμήματα ενδέχεται να έχουν τις ίδιες ρυθμίσεις. Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος, έχετε την δυνατότητα να αλλάξετε την ταχύτητα ή την κλίση για να τις προσαρμόσετε στο δικό σας επίπεδο.

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:

Έχετε την δυνατότητα να επιλέξετε ένα πρόγραμμα μόνον όταν ο διάδρομος σας είναι σταματημένος, στην αρχική οθόνη "GO". Επιλέξτε τον στόχο σας πιέζοντας το αντίστοιχο πλήκτρο - - .

Οι οθόνες δείχνουν τον αριθμό του προγράμματος, την μέγιστη ταχύτητα και την μέγιστη κλίση που προβλέπει το πρόγραμμα αυτό. Πιέστε επαναλαμβανόμενα το ίδιο πλήκτρο για να εμφανιστούν κυλίμενα οι αριθμοί των προγραμμάτων και να αναζητήσετε αυτό που σας ενδιαφέρει.

Το ENTOLES TAXYTHTAS επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης ταχύτητας του επιτελεγμένου προγράμματος και το ENTOLES KΛΙΣΗΣ επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης κλίσης του επιτελεγμένου προγράμματος. Τα νέα αυτά δεδομένα θα εφαρμοστούν αναλογικά στο σύνολο του προγράμματος. Πιέστε το για να εκκινήσετε το πρόγραμμα. Για να βγείτε από το μενού 'Προγράμματα' και να επανέλθετε στην αρχική οθόνη "GO", πατήστε το .

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε με μικρές ταχύτητες προπονήσεις για αρκετές μέρες, χωρίς να πιέζεστε και κάνοντας τις απαιτούμενες παύσεις. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό ή τη διάρκεια των προπονήσεων. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, φορτίστε να αερίζετε την αιθούσα στην οποία βρίσκεται το στρώμα.

**Συντήρηση / προθέρμανση. Σταδιακή αύξηση της έντασης μετά από 10 λεπτά :** Για άσκηση συντήρησης ή αποκατάστασης της φυσικής κατάστασής σας, για γυμνάζεστε για τουλάχιστον 10 λεπτά κάθε μέρα. Πρόκειται για ήπιο τύπο άσκησης των μυών και των αρθρώσεων που μπορεί να χρησιμοποιείται ως προθέρμανση πριν από κάθε εντονότερη φυσική δραστηριότητα. Για να ενδυναμώσετε τις κνήμες σας, επιλέξτε μεγαλύτερη κλίση και αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης.

**Αερόβια άσκηση για χάσιμο βάρους:** Άσκηση μέτριας προσπάθειας για 35 έως 60 λεπτά : Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμίδων. Δεν υπάρχει λόγος να πιέζετε τον αριθμό της έντασης προπονήσεων που προτείνεται στο πρόγραμμα για την επιτελεγμένη διαδρομή. Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμίδων.

**Αυξήστε την αντοχή σας:** Σταθερή άσκηση για 20 έως 40 λεπτά : Αυτός ο τύπος άσκησης ενδέχεται να προσπάθεια για την αναπνευστική λειτουργία. Αυξήστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με σταθερό ρυθμό (ταχεία αναπνοή). Με τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, θα είστε σε θέση να παρατείνετε τη διάρκεια της άσκησης και να βελτιώσετε τον ρυθμό σας. Η άσκηση με μέση ταχύτητα (μέτρια προσπάθεια) χωρίς να λαχανιάζετε. Για να χάσετε βάρος, πέραν της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.

**Χαλάρωση :** Μετά από κάθε προπόνηση, βαδίστε αργά επί μερικά λεπτά για να χαλαρώσετε σταδιακά το σώμα σας. Αυτή η φάση χαλάρωσης επιτρέπει την επαναφορά του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, της κυκλοφορίας του αίματος και των μυών στη φυσιολογική λειτουργία τους. Κατ' αυτόν τον τρόπο έχαλείφονται οι δυσμενείς σύντετεις της άσκησης, όπως η συσσώρευση γαλακτικού οξεού, μιας από τις αιτίες των μυϊκών πόνων (κραμπές και δυσκαρμψίες).

**Διατάσσεις:** Μετά από κάθε προπόνηση συνιστάται να κάνετε διατάσσεις προκειμένου να τεντώσετε τους μυς σας και να διευκολύνετε την επαναφορά σε φυσιολογικούς ρυθμούς.

TR

## SUNUM

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

- Solunum ve kalp damar sistemini iyileştirmek,
- Formda kalma
- Uygun egzersizler ile bedenini rehabilite etmek,
- Uygun bir beslenme rejimi ile birlikte uygulandığında, kilo vermek,

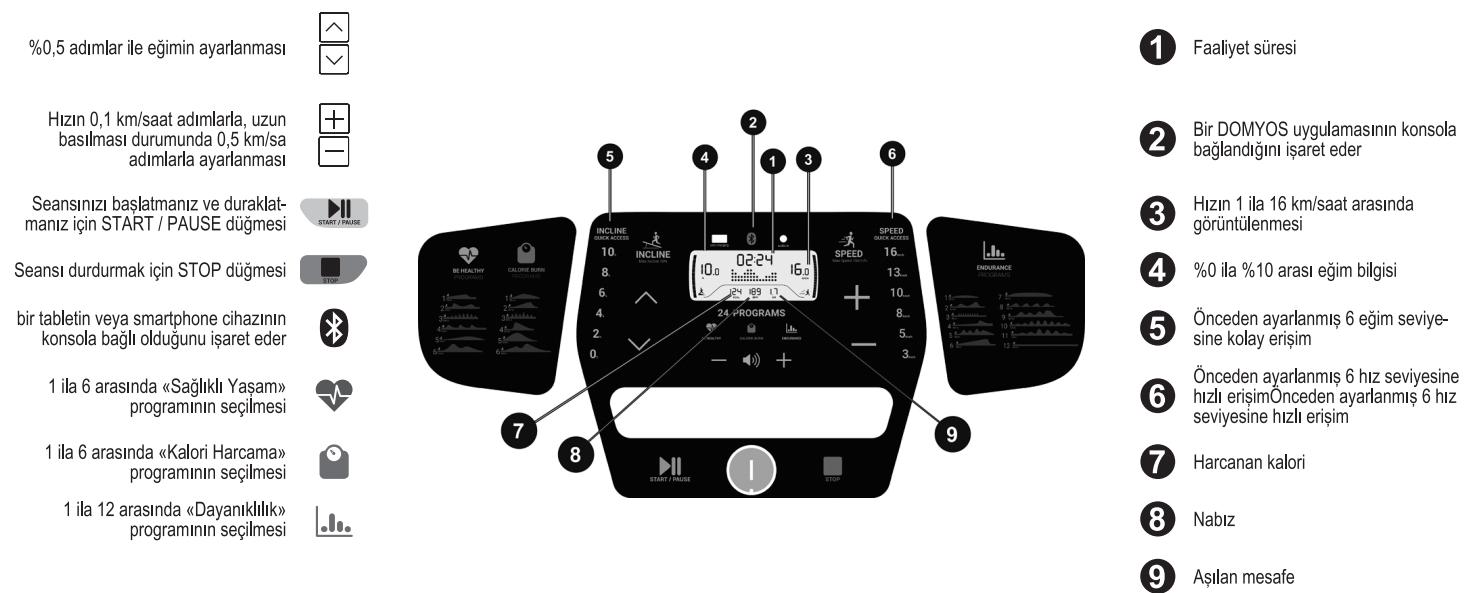
## TEKNİK ÖZELLİKLER

Bu koşu bandı, koşu ve yürüme için tasarlanmıştır. Bu koşu bandı, 1 ila 16 km/sa koşu ve yürüme için. %0 ile %10 arasında eğim oluşturan, böylece daha yoğun efor sarf edilmesini ve daha fazla kalori harcamasını sağlayan, Koşu yüzeyi, 45cm x 130cm'dir. Koşu bandınız, konsolu üzerinden, doğrudan bilgi görüntüleme fonksiyonlarına 6 sahiptir: Zaman, mesafe, hız, eğim, harcanan kalori, kalp frekansı. Faaliyetiniz sırasında size eşlik etmek üzere, 24 program konsolunuzda, kategorilerine göre ayrılmış şekilde, kayıtlı bulunmaktadır: 6 adet «Sağlıklı Yaşam» programı, 6 adet «Kalori harcama» programı, 12 adet «Dayanıklılık» programı. Ayrıca, koşu bandınıza bluetooth üzerinden bağlantılı tablet ve akıllı telefon cihazınız üzerinden, Domyos E Connected uygulamasına erişim sağlama imkânına sahipsiniz. USB giriş tablet veya smartphone cihazınızı şarj etmenizi, audio giriş ise 2x3W hoparlörler üzerinden müziğinizi dinlemenizi sağlar. Koşu bandının elektrik tüketimi, 820w bir kullanıcı için 75 kg ile 16 km/sa, Makine yüzeyine 1 m mesafede ve zeminden 1,60 m yükseklikte ölçülen akustik basınç düzeyi: 70 dBA (Maksimum hız 16 km/sa, koşucular olmadan). Yük varken daha yüksek bir gürültü emisyonu sağlanır. Bu koşu bandı, haftada 5 saatte dek kullanım için tasarlanmıştır.

## ÇALIŞTIRMA

1. Besleme kablosunun fişini prize takın.
2. Besleme kablosunun yakınında bulunan düğmeyi «↓» konumuna getirin.
3. Koşu bandının ayak dayama yerlerine ayaklarınızı basarak yerleştirin.
4. Güvenlik anahtarı klipsini giysinize takın.
5. Güvenlik anahtarını kumanda konsolu üzerinde güvenlik anahtarının girmesi için bulunan yere sokun.
6. Ekrانınız açılır ve ekranında GO görüntülenir.
7. Koşu bandınız kullanıma hazırlıdır!

## KONSOL CALISMASI



## Mİ/KM BİRİMLERİNİN DEĞİŞİMİ

Düğmeye basılı tutarak, parametreler ekranına erişim sağlayabilirsiniz. düğmesi üzerine bastığınızda parametre ekranlarına ulaşabilirsiniz.

- Ekran 1 : Km/saat veya Mil/saat hız göstergesi değişimi tuşlarını kullanarak arzulanın birimi seçin: Km / saat ve Mil/ saat düşmesine basarak seçiminizi onaylayın, 2. Ekrana düşmesine basarak, 3. ekrana gidersiniz.
- Ekran 2 : Koşu bandı ile kat edilen toplam kilometre veya mil düşmesine basarak, 3. ekrana gidersiniz.
- Ekran 3 : Koşu bandının toplam çalışma saatı Arzu ettiğiniz zaman, bu düğme üzerine basarak, "GO" karşılama ekranına geri dönebilirsiniz .

## KONSOL SESLİ BIP UYARISININ AÇILMASI/KAPATILMASI:

Konsol üzerinde bir düğmeye bastığınızda, işlemin dikkate alındığını bildirmek üzere bir bip uyarısı verilir. Bu bip sesli uyarısını kapatabilirsiniz:

Bu düğmeye birkaç defa basarak, konsolun "GO" karşılama ekranına gidin düşmesine basın / Bir sesli uyarısını kapatmak için düşmesine basın

Çıkmak için, ekranın GO üzerine dönmesi için 5 saniye bekleyin.

## NABIZ SENSÖRLERİ

Avcı işlerinizi nabız sensörleri üzerine yerleştirerek, egzersiz öncesinde ve sonrasında nabızınızı ölçebilirsiniz. Kalp hızınız ekranда görüntülenir ve birkaç saniye içinde ayarlanır. Bu ölçüm, bilgi amaçlıdır, kesinlikle tıbbi bir teşhis niteliği taşımaz.

## KALP FREKANSI ÖLÇME KEMERİNİN İŞLEYİŞİ

Bu koşu bandı, kalp ritmini ölçmek için, kodlanmış bir kalp frekansı ölçme kemeri ile birlikte tedarik edilir. Diğer tüm analog kemerler ile uyumludur. Yerleşimi hakkında daha fazla bilgi edinmek için, 7. sayfaya bkz., Kemer takıldıktan sonra, cihaz nabız atışlarını otomatik olarak algılar ve ekranda

## HİZLI BAŞLATMA

Hızlı başlatma modu, özel bir programı takip etmemekszin, hızı, eğimi ve süreyi kendiniz idare ederek, egzersiz yapmanızı sağlar. Hızlı başlatma modunun seçimi: üzerine basın, seansınız otomatik olarak 1 km/saat ve %0 eğim ile başlar.

## PROGRAMLAR

Bu koşu bandı, farklı hız ve eğim ile, önceden kaydedilmiş 24 program sunar :

- 6 adet Sağlıklı Yaşam programı: Hareketliliği korumak, zindelik kazanmak, solunum kapasitesini iyileştirmek.
- 6 adet Kalori Harcama programı: Efor sırasında veya sonrasında, yağ külesi eritilmesini hedefleyen çalışma.
- 12 adet Dayanıklılık programı: Temel dayanıklılığı artırmak, aerobik kapasiteyi çalıştmak.

Programlar birden fazla segmente bölünmüştür. Her segment, bir süre, hız ve eğim ayarlamasına karşılık gelir. Dikkat: Birbirini takip eden iki segment, aynı ayarlarla sahip olabilir. Bir program sırasında, seviyeye göre ayarlamak amacıyla, hızda veya eğimde arzuladığınız zaman değişiklik yapabilirsiniz.

## PROGRAM SEÇİMİ:

Ancak, koşu bandınız "GO" karşılama ekranı üzerinde durmuş pozisyonda ise bir program seçebilirsiniz. İlgili düğmeye basarak hedefinizi seçin. - - .

Ekranda, programın numarası, bu program için öngörülen maksimum hız ve maksimum eğim bilgileri görüntülenir. Program numaraları arasında geçiş yapmak ve arzulanan programı seçmek için, aynı düğmeye tekrarlı şekilde basın.

HİZMET KUMANDASI, seçilen programın maksimum hızının ayarlanması sağlar, EĞİM KUMANDASI ise, seçilen programın maksimum eğiminin ayarlanması sağlar. Bu yeni veriler, programın tamamına orantısal olarak uygulanırlar. Programı çalıştırmak için, üzerine basın. Program menüsünden çıkmak ve "GO" ana ekranına dönmek için, bu tuşa basınız üzerine basın.

## KULLANIM TAVSİYELERİ

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

**Koruma / Işınma: 10 dakikadan itibaren kademeli efor :** Bir egzersiz veya rehabilitasyon çalışması için, her gün en az 10 dakika antrenman yapın. Bu egzersiz tipi, kasların ve eklemelerin zorlanmadan çalıştırılmalarını sağlar ve daha yoğun bir fiziksel faaliyetten önce, işinme aşaması olarak kullanılabilir. Bacaklarınızın zindelini artırmak için, daha yüksek bir eğim derecesi seçin ve egzersiz süresini artırın.

**Kilo kaybı için aerobik antrenmanı: 35 ile 69 dakika boyunca orta seviyede efor sarf etme :** Bu tür antrenman, etkin bir şekilde yağların yakılmasını sağlar. Vücut suyunun üzerinde zorlamak doğru değildir, egzersiz sıklığı (haftada en az 3 defa) ve egzersiz seansı süresi (35 ile 60 dakika) en iyi sonucu elde etmek için yeterlidir. Orta hızda egzersize devam edin (soluğu kesmeden düşük efor). Kilo vermek ve düzenli bir fizik kondisyonu sağlamak için, dengeli bir beslenme düzeni gerekmektedir.

**Dayanıklılığınızı artırın: 20 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 yaptıktan sonra, bu efora daha iyi bir tempoda daha uzun süre dayanabileceksiniz. Daha yüksek bir ritimde yapılan antrenman (anaerobik egzersizi ve kırmızı bölgede yapılan çalışma) atletlere özellidir ve uygun bir hazırlık gerektirir.

**Sakin hale geri dönme :** Her antrenman sonrasında, vücutu aşamalı olarak rahat konuma getirmek için birkaç dakika düşük hızda yürüyün. Bu rahatlama evresi kalp damar ve solunum sisteminin, kasların ve kan dolaşımının normale dönmesini sağlar. Bu, yoğun salgılanlığında kas ağrularına (kramp ve kas tutulması) sebebiyet veren laktik asit gibi kontra etkiye sahip salgıları önlenebilir.

**Gerilme:** Kaslarınızı rahatlattmak ve daha hızlı toparlanmak için, her seans sonrasında esneme hareketleri gerçekleştirmenizi tavsiye ediyoruz.

## RU

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Занятия ходьбой или бегом на беговой дорожке позволяют проводить полноценную тренировку для сердца и мускулов как начинающим, так и профессионалам. Такие упражнения имеют следующие преимущества:

- Улучшение дыхания и состояния сердечно-сосудистой системы
- Поддержание формы
- Восстановление с помощью адаптированных упражнений
- Потеря веса благодаря сочетанию с адаптированным режимом питания

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

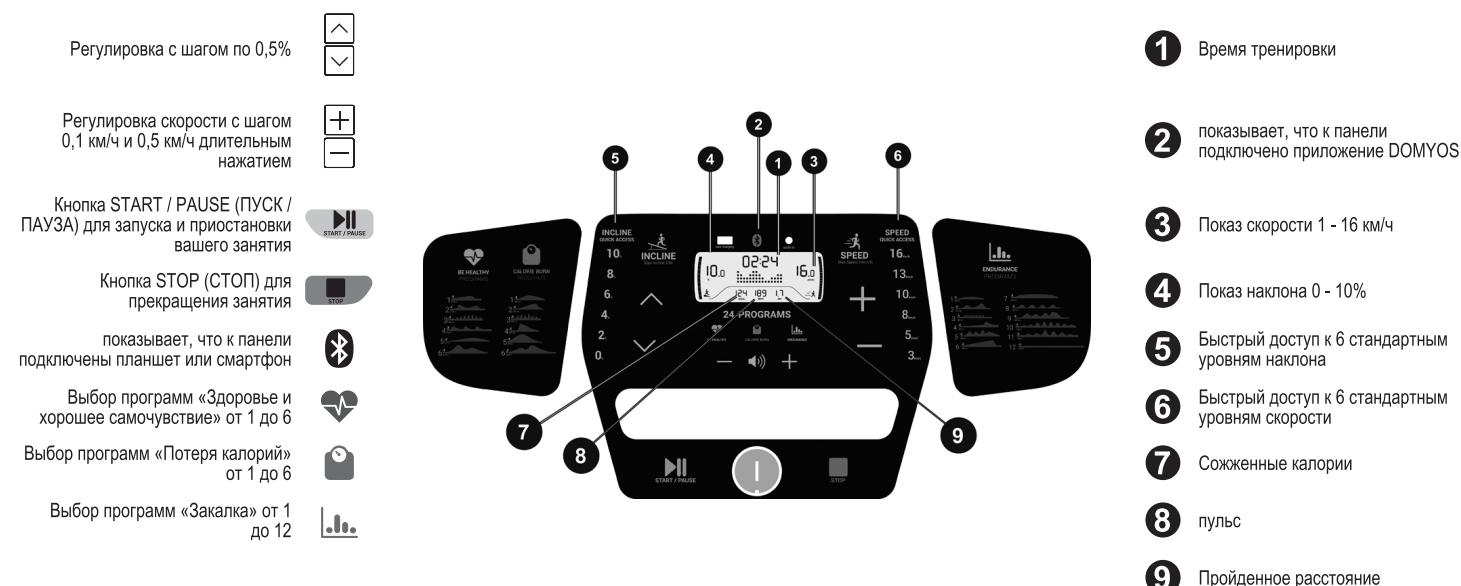
Эта беговая дорожка была разработана для ходьбы и бега от 1 до 16км/ч,. Она оснащена механизированной системой наклона от 0 до 10%, которая позволяет увеличивать нагрузку и сжигать больше калорий. Размер ходовой поверхности: 45 см x 130 см. Ваша беговая дорожка оборудована 6 системой индикации (время, расстояние, скорость, наклон, калории, частота сердечных сокращений) непосредственно на панели управления. Для того чтобы помочь вам в тренировках, 24 программы внесены в панель управления и распределены по категориям: 6 программ «Здоровье и хорошее самочувствие», 6 программ «Потеря калорий», 12 программ «Закалка». Кроме того, у вас будет возможность доступа к приложению Domyos E Connected, доступному на планшете и смартфоне, подключенному через bluetooth к вашей дорожке.

USB-разъем позволяет поддерживать контакт с вашим планшетом или смартфоном, а аудиоразъем - проигрывать музыку через колонки 2x3Вт. Энергопотребление беговой дорожки - 820 W для пользователя 75 кг при 16 км/ч. Уровень акустического давления на расстоянии 1 м от поверхности тренажера на высоте 1,60 м от пола: 70 dBA (При максимальной скорости 16 км/ч, без бегунов). При работе под нагрузкой тренажер шумит больше, чем без нагрузки. Данная беговая дорожка рассчитана на использование до 5 часов в неделю.

### ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Подключите шнур питания.
2. Передвиньте переключатель, расположенный возле шнура питания, в положение «1».
3. Встаньте на опоры для ног, предусмотренные на беговой дорожке.
4. Закрепите зажим ключа безопасности на своей одежде.
5. Вставьте ключ безопасности в предусмотренное для него отверстие на консоли.
6. Ваш экран загорится, и отобразится надпись «GO».
7. Беговая дорожка готова к использованию!

### РАБОТА КОНСОЛИ



### ИЗМЕНЕНИЕ ЕДИНИЦ МИЛИ/КМ

Вы можете попасть на экран параметров продолжительным нажатием на кнопку и вставив предохранительный ключ.

- Экран 1 :Изменение индикатора скорости в км/ч или миль/ч. Выберите желаемую единицу измерения, используя кнопки . Быстро нажмите на кнопку , чтобы вернуться на экран 1.
- Экран 2 :Общее количество километров или миль пробега беговой дорожки. С помощью кнопки вы перейдете на экран 3.
- Экран 3 :Общее количество часов работы беговой дорожки. Вы в любой момент можете вернуться на главный экран «GO», нажав на .

### ВКЛЮЧИТЬ / ОТКЛЮЧИТЬ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПАНЕЛИ:

Когда вы нажмете на кнопку панели, раздастся звуковой сигнал, чтобы сообщить вам, что ваше действие учтено. Вы можете отключить этот звуковой сигнал:

Вернитесь на главный экран «GO» панели, нажав несколько раз на кнопку . Нажмите на кнопку , чтобы включить звуковой сигнал / Нажмите на кнопку , чтобы выключить звуковой сигнал

Для выхода подождите 5 секунд (экран вернется на GO).

### ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Вы можете измерить свой пульс в начале и в конце тренировки, положив ладони на датчики пульса. Частота ваших сердечных сокращений будет отображаться на экране и автоматически настраивается через несколько секунд. Это измерение является справочным и не должно использоваться как медицинская информация.

### РАБОТА БРАСЛЕТА-ИЗМЕРИТЕЛЯ ЧСС

Данная беговая дорожка оснащена браслетом, измеряющим сердечный ритм без кодирования. Она совместима с любым другим аналогичным браслетом. Подробнее его использование описано на стр. 7. После установки браслета устройство автоматически определяет ваши сердечные сокращения, а на экране горит индикатор

### БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Режим быстрого запуска позволяет заниматься без программы, самостоятельно регулируя скорость, наклон и продолжительность. Выбор режима быстрого запуска: Нажмите на , и ваша тренировка начнется автоматически при 1 км/ч и 0% наклоне.

### ПРОГРАММЫ

Дорожка предлагает вам 24 записанных программ, варьирующих скорость и наклон :

- 6 программ «Здоровье и хорошее самочувствие»: движайтесь, поддерживайте тонус, улучшайте дыхательные способства.
- 6 программ «Потеря калорий»: работа, нацеленная на потерю жировой массы во время или после нагрузки.
- 12 программ «Закалка»: работайте над своими дыхательными характеристиками, повышайте общую выносливость.

Программы разделены на несколько сегментов. Каждому сегменту соответствует регулировка продолжительности, скорости и наклона. Внимание! Два последовательных сегмента могут иметь одинаковые настройки. В любой момент выполнения программы вы можете изменять скорость или наклон для адаптации к вашему уровню.

### ВЫБОР ПРОГРАММ:

У вас есть возможность выбора программы на главном экране «GO» только при остановленной дорожке. Выберите свою цель, нажимая на соответствующую кнопку. - -

На экранах появится номер программы, максимальная скорость и максимальный наклон, предусмотренный этой программой. Нажмите несколько раз на одну и ту же кнопку для прокрутки

номеров программ, чтобы найти ту, которая вам нужна.

КОПКИ УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТЬЮ позволяют отрегулировать максимальную скорость выбранной программы, а КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ НАКЛОНОМ позволяют отрегулировать максимальный наклон выбранной программы. Эти новые данные будут применяться пропорционально для всей программы. Нажмите на для запуска программы. Для выхода из меню программ и возврата на главный экран «GO» нажмите на .

#### 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 со средней скоростью (с умеренной нагрузкой, не вызывающей одышки). 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 мускулов и более эффективного восстановления.

## VI

### CẢNH BÁO

Thói quen đi bộ hoặc chạy trên máy chạy bộ là một loại bài cadio và rèn luyện cơ bắp hoàn chỉnh, dành cho cả người mới bắt đầu và những vận động viên chuyên nghiệp hơn. Thói quen trên mang đến những lợi ích như sau:

- Cải thiện hệ thống hô hấp và tim mạch
- Giữ dáng
- Hồi phục bằng những bài tập phù hợp
- Giảm cân bằng cách kết hợp với chế độ ăn uống phù hợp

### ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT

Máy chạy bộ được thiết kế cho các bài tập đi bộ và chạy bộ 1 đến 16km/h. Máy bao gồm một hệ thống băng chạy dốc gắn động cơ được tùy chỉnh từ 0 đến 10% cho phép bạn già tăng nồng độ lực tập luyện và đốt cháy nhiều calo hơn. Diện tích bề mặt chạy là 45cm x 130cm. Máy chạy bộ của bạn có 6 những chức năng hiển thị sau : thời gian, khoảng cách, tốc độ, độ dốc, chỉ số calo và nhịp tim, ngay trên bàn điều khiển chính. Nhằm hỗ trợ bạn trong quá trình luyện tập 24 chương trình đã được ghi lại trên băng điều khiển và được phân loại như sau: 6 chương trình «Nâng cao Sức khỏe», 6 chương trình «Đốt cháy calo», 12 chương trình «Luyện sức bền». Ngoài ra, bạn có lựa chọn truy cập ứng dụng Domyos E Connected, sẵn có trên máy tính bảng và điện thoại thông minh được kết nối Bluetooth tới máy chạy bộ của bạn.

Cổng USB cho phép bạn sạc máy tính bảng và điện thoại của mình và jack cắm loa ngoài cho phép bạn nghe nhạc trên loa 2x3W. Lượng tiêu thụ điện của máy chạy bộ là 820w cho người sử dụng nặng 75 kg ở tốc độ 16 km/h. Mức áp suất âm thanh đo được ở khoảng cách 1m tính từ bề mặt của máy và ở độ cao 1,60 m so với mặt đất là: 70 dBA (Tốc độ tối đa 16 km/h, không chạy). Khi chịu tải, máy phát ra tiếng ồn lớn hơn khi không chịu bất cứ tải nào. Máy chạy bộ này được thiết để để có thể sử dụng lên tới 5h/tuần.

### KHỞI ĐỘNG

1. Cắm dây điện vào ổ cắm.
2. Chuyển công tắc ở gần dây nguồn đến vị trí «!».
3. Đứng trên chỗ để chân của máy.
4. Hãy kẹp chìa khóa an toàn vào quần áo bạn đang mặc.
5. Hãy cầm chìa khóa an toàn vào vị trí cầm chìa khóa trên băng điều khiển.
6. Màn hình sáng lên và hiển thị BẮT ĐẦU
7. Bạn đã có thể sử dụng máy được rồi !

### SỬ DỤNG BĂNG ĐIỀU KHIỂN



### THAY ĐỔI CÁC ĐƠN VỊ ĐẬM/KM

Để truy cập màn hình cấu hình, giữ nút trong khi đó vừa chèn thêm phím bảo mật.

Màn hình1 : Điều chỉnh chỉ số tốc độ ở dạng Km/h hoặc Dặm/h Lựa chọn đơn vị mong muốn sử dụng nút : km/h và dặm/h Xác nhận lựa chọn của bạn bằng cách nhấn vào nút , bạn sẽ đến màn hình thứ 2.

Màn hình2 : Tổng số km hoặc dặm đã chạy được của máy chạy bộ. Ấn nút để tới màn hình 3.

Màn hình3 : Tổng số giờ của máy chạy bộ. Bạn có thể quay lại màn hình chủ "GO" tại bất kỳ thời điểm nào bằng cách ấn .

### KÍCH HOẠT/VÔ HIỆU HÓA TIẾNG BÍP TRÊN BĂNG ĐIỀU KHIỂN:

Khi bạn ấn một nút trên băng điều khiển, tiếng bíp thông báo cho bạn rằng hành động của bạn đang được xem xét. Bạn có thể vô hiệu hóa tiếng bíp này:

Để truy cập màn hình chủ "GO" trên băng điều khiển, ấn nút vài lần vài lần. Án nút để kích hoạt tiếng bíp / Án nút để vô hiệu hóa tiếng bíp

Để thoát, hãy đợi 5 giây cho đến khi màn hình hiển thị sang GO.

### THIẾT BỊ CẢM BIẾN XUNG

Bạn có thể nhận loạt xung ở đầu và cuối bài tập bằng cách đặt từng lồng bàn tay lên thiết bị cảm biến xung. Nhịp tim của bạn sẽ xuất hiện trên màn hình và điều chỉnh sau một vài giây. Việc đó này là một chỉ số và không trường hợp nào là chắc chắn về mặt y học.

### SỬ DỤNG ĐAI ĐO NHỊP TIM

Máy chạy bộ này có một đai theo dõi nhịp tim không mã hóa để đo nhịp tim của bạn. Đai tương thích với các loại đai tương tự. Để biết thêm thông tin chi tiết về cài đặt điều khiển, vui lòng xem trang 7. Khi đai được đặt vào đúng vị trí, thiết bị sẽ tự động dò nhịp tim của bạn và nút hiển thị

## KHỎI ĐỘNG NHANH

Chế độ khởi động nhanh cho phép bạn luyện tập không theo một chương trình cụ thể nào, mà bạn tự quản lý tốc độ, độ dốc và thời gian tập luyện. Chọn chế độ khởi động nhanh : Nhấn  và phiên luyện tập của bạn sẽ tự động bắt đầu với 1km/h và 0% độ dốc.

## CÁC CHƯƠNG TRÌNH

Máy chạy bộ được tích hợp sẵn 24 chương trình tùy chỉnh tốc độ và độ dốc :

-  6 chương trình Nâng cao Sức khỏe : Vận động liên tục, cài  6 chương trình Đốt cháy calo : Tập luyện với mục đích đốt mỡ cơ thể trong hoặc sau khi tập luyện.
-  12 chương trình Luyện Sức Bền : Rèn luyện khả năng aerobic và sức bền tổng thể của bạn.

Các chương trình được chia thành nhiều phần. Mỗi phần tương ứng với một cài đặt thời gian, tốc độ và độ dốc. Lưu ý rằng : hai phần tập liên tiếp có thể có cài đặt giống nhau. Tại bất cứ thời điểm nào của chương trình, bạn có thể tùy chỉnh tốc độ hoặc độ dốc phù hợp với khả năng của bạn.

## LỰA CHỌN CHƯƠNG TRÌNH :

Bạn chỉ có thể lựa chọn một chương trình khi máy chạy bộ của bạn ở chế độ tĩnh, trên màn hình chủ "GO". Lựa chọn mục tiêu của bạn bằng cách nhấn phím tương ứng  -  - .

Màn hình thể hiện số lượng chương trình, tốc độ tối đa và độ nghiêng tối đa được cung cấp trong chương trình này. Nhấn liên tục một phím để lướt qua các số chương trình và tìm đúng số bạn cần.

Phím KIỂM SOÁT TỐC ĐỘ cho phép bạn tùy chỉnh tốc độ tối đa của chương trình đã chọn và phím KIỂM SOÁT ĐỘ DỐC cho phép bạn tùy chỉnh độ dốc tối đa của chương trình đã chọn. Dữ liệu mới sẽ được áp dụng ngay vào một phần hoặc toàn bộ chương trình. Nhấn phím  để bắt đầu chương trình. Để thoát thực đơn Chương trình và quay lại màn hình chủ "GO", ấn .

## 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: Có gắng tăng dần bắt đầu từ 10 phút : Để duy trì hoặc hồi phục sức khỏe, tập luyện tối thiểu 10 phút mỗi ngày. Loại bài tập này giúp vận động nhẹ nhàng phần cơ và khớp của bạn và có thể dùng làm phần khởi động trước khi thực hiện các bài tập đòi hỏi nhiều sức lực hơn. Để phát triển cơ chân, hãy chọn độ dốc cao hơn và kéo dài thời gian tập luyện.

Bài tập aerobic để giảm cân: Tùy chỉnh sức tập từ 35 tới 60 phút : Loại hình tập này giúp đốt cháy calo hiệu quả. Không cần phải gắng sức tập luyện vượt quá giới hạn tập luyện, chỉ cần tập theo giới hạn tuân 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 (gắn 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: Có 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 kỹ 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 dừng 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 (chuột 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.

## ID

### PRESENTASI

Kegiatan berjalan ataupun berlari pada treadmill memungkinkan latihan jantung dan otot yang lengkap, mulai dari pemula sampai dengan olahragawan mapan. Keuntungan dari kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

- Meningkatkan pernapasan dan sistem kardiovaskular
- Mempertahankan kebugaran
- Fisioterapi dengan gerakan yang sesuai
- Menurunkan berat badan disertai dengan pola makan yang sesuai

### SPECIFIKASI TEKNIK

Treadmill ini dirancang untuk kegiatan berjalan dan berlari 1 sampai dengan 16km/h. Peralatan ini dilengkapi dengan sistem kemiringan bermesin mulai dari 0 sampai dengan 10% sehingga dapat meningkatkan intensitas latihan dan membakar lebih banyak kalori. Permukaan untuk berjalan adalah seluas 45cm x 130cm. Treadmill ini menyediakan 6 beberapa fungsi pada penampilan: durasi, jarak, kecepatan, kemiringan, kalori, detakan jantung, semuanya tampil langsung pada monitor. Untuk mendampingi Anda selama latihan, 24 program telah direkam dalam monitor dan dibagi menurut kategori berikut: 6 program «Kesehatan Kebugaran», 6 program «Mengurangi kalori», 12 program «Daya tahan». Selain itu, Anda dapat mengakses aplikasi Domyos E Connected, yang tersedia pada tablet dan smartphone, dan terhubung ke treadmill Anda dengan menggunakan bluetooth.

Dengan soket USB, baterai tablet ataupun smartphone Anda tetap terisi dan dengan soket audio, Anda dapat menyetel musik pada pengeras suara 2x3w. Treadmill ini mengkonsumsi listrik sejumlah 820w untuk pengguna yang beratnya 75 kg pada 16 km/jam. Tingkat tekanan suara yang diukur 1 meter dari permukaan perangkat dan pada ketinggian 1,60 meter di atas tanah: 70 dBa (Di max kecepatan 16 km/jam, tanpa pelari). Tingkat kebisingan lebih tinggi ketika perangkat digunakan tanpa beban dibandingkan dengan ketika berfungsi dengan beban. Treadmill ini dirancang untuk digunakan hingga 5 jam per minggu.

### MENYALAKAN PERANGKAT

1. Sambungkan kabel listrik, treadmill,
2. Tekan saklar yang terletak di dekat kabel listrik ke posisi «d». 4. Kaitkanlah klip kunci pengaman pada pakaian Anda.
3. Ambil posisi dengan meletakkan kaki di penyangga kaki 5. Masukkan kunci pengaman dalam slot yang disediakan pada monitor.
6. Layar menyala dan menampilkan GO
7. Treadmill Anda siap digunakan!

### PENGOPERASIAN MONITOR

Pengaturan kemiringan secara bertahap, per 0,5%



Pengaturan kecepatan secara bertahap, per 0,1km/jam dan per 0,5km/jam dengan menekan agak lama



Tombol START / PAUSE untuk memulai dan pause sesi Anda



Tombol STOP untuk menghentikan sesi



menunjukkan bahwa terdapat tablet atau smartphone yang terhubung dengan monitor



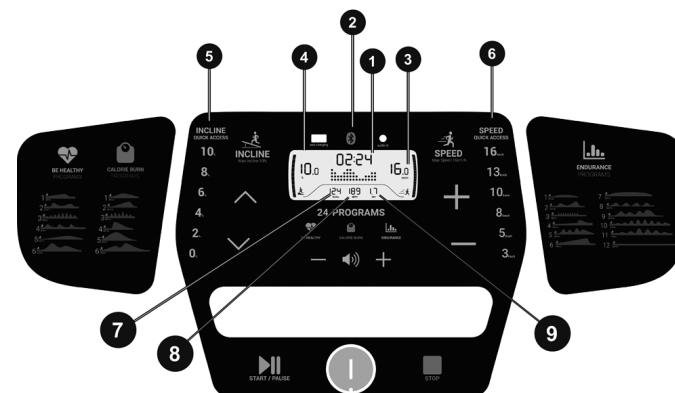
Seleksi program «Kesehatan Kebugaran» dari 1 sampai dengan 6



Seleksi program «Mengurangi Kalori» dari 1 sampai dengan 6



Seleksi program «Daya Tahan» dari 1 sampai dengan 12



1 Waktu latihan

2 menunjukkan bahwa satu aplikasi DOMYOS terhubung dengan monitor

3 Penampilan kecepatan dari 1 sampai dengan 16km/jam

4 Pengaturan kemiringan dari 0 sampai dengan 10%

5 Akses cepat ke 6 tingkat kemiringan yang telah ditetapkan.

6 Akses cepat ke 6 tingkat kecepatan yang telah ditetapkan.

7 Kalori terbakar

8 detakan

9 Jarak ditempuh

### PENGUBAH UNIT MI/KM

Anda dapat mengakses layar pengaturan dengan menahan tombol  sambil memasukkan kunci pengaman.

Layar 1 : Pengubahan indikator kecepatan menjadi Km/jam atau Mil/jam Pilihlah unit yang diinginkan dengan menggunakan tombol  : km/jam dan mi/jam Validasi pilihan Anda dengan menekan tombol  , Anda sampai pada layar 2.

Layar 2 : Jumlah total kilometer atau mil yang dicapai treadmill. Dengan menekan tombol  , Anda akan masuk layar 3.

Layar 3 : Jumlah jam total pengoperasian treadmill. Anda dapat kapan saja quay lại màn hình chủ «GO» bằng menekan .

## MENAKTIFKAN / MENONAKTIFKAN SUARA BIP PADA MONITOR:

Ketika Anda menekan salah satu tombol monitor, suara bip akan terdengar untuk memberitahukan Anda bahwa tindakan Anda telah diperhitungkan. Anda dapat menonaktifkan suara bip tersebut: Masuklah layar pembuka «GO» pada monitor dengan menekan beberapa kali tombol . Tekanlah tombol untuk mengaktifkan suara bip / Tekanlah tombol untuk menonaktifkan suara bip Untuk keluar, tungguhlah 5 detik hingga tampilan kembali ke GO.

## SENSOR DETAKAN JANTUNG

Anda dapat mengukur detakan jantung Anda pada awal dan akhir sesi latihan dengan memosisikan masing-masing telapak tangan Anda pada sensor detakan jantung. Jumlah detakan jantung Anda akan tampil pada layar dan akan disesuaikan setelah beberapa detik. Ukuran tersebut hanya indikasi dan bukanlah kepastian medis.

## PENGOPERASIAN SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG

Treadmill ini dilengkapi dengan sabuk pengukur detak jantung tanpa kode untuk mengukur detakan jantung Anda. Treadmill ini kompatibel dengan sabuk lain tipe analog. Untuk informasi lebih lanjut mengenai pemasangannya, lihat halaman 7. Ketika sabuk telah dipasang, peralatan akan mendeteksi detakan jantung Anda secara otomatis dan indikator

## QUICK START

Dengan modus Quick Start, Anda dapat berlatih tanpa mengikuti program khusus dengan mengatur sendiri kecepatan, tingkat kemiringan, dan durasi. Memilih modus Quick Start: Tekan dan sesi latihan Anda mulai secara otomatis pada kecepatan 1km/jam dan 0% kemiringan.

## ANEKA PROGRAM

Treadmill ini menawarkan 24 program yang telah direkam terlebih dahulu, dengan variasi kecepatan dan tingkat kemiringan :

- 6 program «Kesehatan Kebugaran»: Memelihara kegiatan fisik, mengencangkan otot, meningkatkan kemampuan pernapasan.
- 6 program «Mengurangi Kalori»: Kegiatan dengan tujuan mengurangi massa lemak selama atau sesudah latihan.
- 12 program «Daya Tahan»: Melatih kemampuan aerobik, meningkatkan daya tahan dasar.

Program-program terbagi menjadi beberapa segmen. Masing-masing segmen memiliki pengaturan durasi, kecepatan, dan tingkat kemiringan. Perhatian: dua segmen berurutan dapat memiliki pengaturan yang sama. Selama program berlangsung, Anda dapat kapan pun mengubah kecepatan atau tingkat kemiringan untuk menyesuaikannya dengan level Anda.

## SELEKSI PROGRAM:

Anda dapat memilih program hanya ketika treadmill berada pada keadaan berhenti, pada layar pembuka «GO». Pilihlah target Anda dengan menekan tombol yang sesuai - - .

Layar akan menampilkan nomor program, kecepatan maksimal, dan tingkat kemiringan maksimal yang tersedia dalam program tersebut. Tekan beberapa kali tombol yang sama untuk menampilkan secara bergantian nomor program dan mencari program yang menarik bagi Anda.

Dengan KONTROL KECEPATAN, Anda dapat mengatur kecepatan maksimal pada program yang dipilih dan dengan KONTROL KEMIRINGAN, Anda dapat menyesuaikan tingkat kemiringan maksimal pada program yang dipilih. Data baru tersebut akan diterapkan secara proporsional pada keseluruhan program. Tekan untuk memulai program. Untuk keluar dari menu Program dan kembali ke layar pembuka «GO», 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, jalankan 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.

ZH

## 介绍

无论是初学者还是高级用户，在跑步机上行走或跑步不仅是一种全面的有氧运动，而且能够锻炼肌肉。此项运动的益处有以下几点：

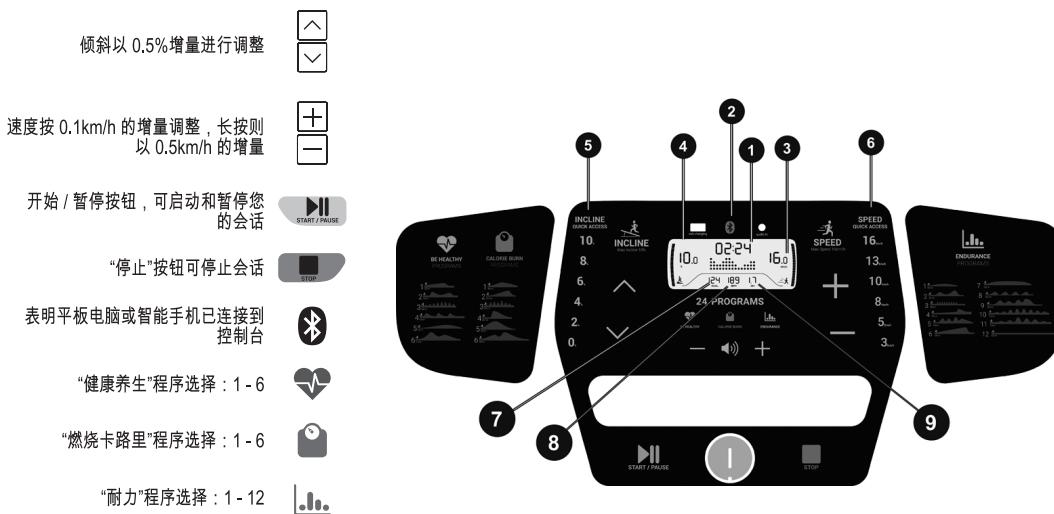
- 增强呼吸和心血管系统
- 保持体形
- 通过适量运动达到恢复健康目的
- 配合适当节食有助于降低体重

该跑步机主要供用户进行行走和跑步训练 1至16km/h. 该设备配备有电动倾斜系统，倾斜度范围为 0至10% 可加强训练强度，增加能量消耗。运动面为 45cm x 130cm。该跑步机控制台 6 可直接显示以下数据：时间、距离、速度、倾斜度、卡路里和心率。为了帮助您实践，24 个程序 已预录在控制台中，并按类别进行分类：6 个“健康养生”项目，6 个“燃烧卡路里”项目，12 个“耐力”程序。此外，您可选择进入 Domyos E Connected 应用程序，通过蓝牙连接至您的跑步机的平板电脑和智能手机上装有此程序。

USB端口 可以对平板电脑或手机充电，音频插孔可以插入 2x3W 扬声器以播放音乐 跑步机的功率消耗是 820w 用於用户 16 km/h 时为 75 kg. 器材周围1米内及地面上方1.6米范围内的声压测量值为: 70 dBA (最高时速16公里/小时，无跑步者)。负重时的噪音高于无负重的情况该跑步机每周最长可工作5个小时。

## 开机

1. 连接电源线。
2. 将电源线附近的开关扳至 «I»位置。
3. 请您站立于跑步机上的歇脚处。
4. 将安全钥匙的夹子夹在您的衣服上。
5. 将安全钥匙插入控制面板上的钥匙孔内。
6. 屏幕点亮并显示GO (开始)
7. 您的跑步机可以正常使用了！



① 锻炼时间

② 提示DOMYOS应用程序已连接至操控台

③ 速度显示从 1 至 16km/h

④ 倾斜显示从 0 到 10%

⑤ 快速存取6个预定倾斜度

⑥ 快速存取6个预定速度

⑦ 消耗的热量 (卡路里)

⑧ 心率

⑨ 行走距离

## 变更单位MI/KM

如需进入配置界面，保持按住按钮 按钮进入设置屏幕界面。

屏幕1：将速度指示器修改为公里/小时或英里/小时。使用 按钮选择所需单位：km/h或mi/h 按下 按钮将确认选项并跳转至界面2。

屏幕2：跑步机已运行的公里或英里总数。按下 按钮进入屏幕3。

屏幕3：跑步机的总运行小时数。您可随时按下xxx回到“GO”初始界面

启用/停用操控盘蜂鸣器功能：

当您按下操控盘上的一个按钮时，蜂鸣声将响起，提示您此操作已确认。您可停用此蜂鸣功能。

如需进入操控器上的“GO”初始界面，可按下按钮数次 若干次。按下 按钮启用蜂鸣功能。/按下 按钮停用蜂鸣功能。

如需离开，请等待5秒钟指导显示页面返回到GO。

## 脉搏传感器

您可以在训练前后将双手手掌放置于脉搏传感器上测量脉搏。你的心率会出现在屏幕上，并在几秒钟后进行调整。该测量值仅作为参考示数，不得作为医疗依据。

## 心率监视器腕带操作

此跑步机配备了一个未编码的心率监测带，用于测量您的心跳频率。心率监测器可以兼容所有模拟式腕带。有关其安装方法，请参见 第7页。将腕带安装至对应位置后，设备将自动检测您的心率，同时屏幕指示灯

## 快速开始

在快速开始模式下您可以不必遵守特定程序，自行调整速度、倾斜度和持续时间。选择快速开始模式：按下 后训练速度将自动调整为1km/h的速度，倾斜度调整为0%。

## 计划

跑步机提供了24个具有不同速度和倾斜度的预记录程序：

- “健康训练”程序，共6个：用于保持运动量、增强肌肉张力、提高肺活量。
- “消耗热量训练”程序，共6个：训练过程中或训练后可消耗身体脂肪。
- “耐力训练”程序，共12个：锻炼有氧代谢能力，提高耐力。

这些程序可分为多个片段。每个片段分别对应时间、速度和倾斜度设置。请注意：两个连续片段可能采用相同设置。程序运行过程中，您可以根据需要随时修改速度或倾斜度。

## 程序选择：

当您的跑步机处于静止状态时，您仅可在“GO”初始界面上选择一个程序。通过按下对应按钮可选择所需程序 - - .

随后显示屏将显示程序编号、以及程序运行过程中的最大速度和最大倾斜百分比。反复按下同一按钮可以滚动浏览查找您需要的程序编号。

使用“速度控件”可以调整所选程序的最大速度，使用“倾斜度控件”可以调整所选程序的最大倾斜度。调整后的新数据将按比例应用于所有程序。按下 可启动程序。如需离开程序菜单并返回到“GO”初始界面，可按 。

## 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。

## JA

## 紹介

トレッドミルでのウォーキングあるいはランニングは、初心者、アドバンスドユーザーと共に心臓と筋肉の全身運動になります。この運動には次のメリットがあります。

- 呼吸と心臓血管系を改善する
- 体形を維持
- 適切な運動でリハビリができる
- 適切なダイエットと組み合わせれば体重が減る

## 技術特性

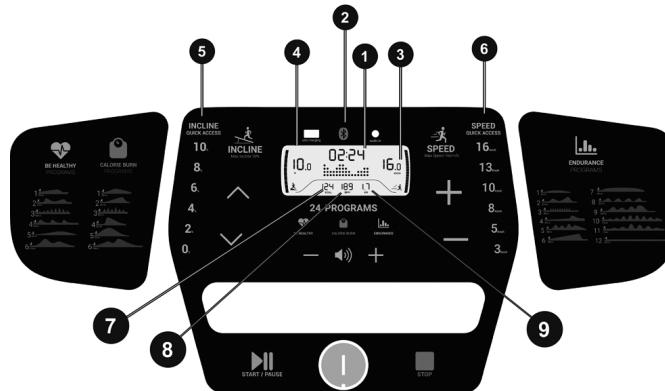
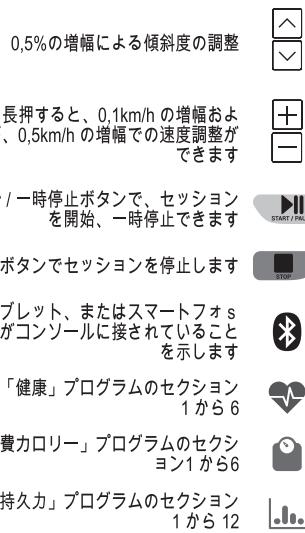
このトレッドミルはウォーキングとランニング用に設計されたものです。0から16 km/hまでの速度範囲で、これには0から10%までの自動傾斜システムが搭載されています。さらに多くのカロリー消費とエネルギー量を強化することができます。ランニング面は45cm x 130cmです。このトレッドミルには6以下のディスプレイ機能が搭載されています。: コンソールで直接、時間、距離、速度、傾斜、カロリー、心拍率を測定する機能。運動中の補助として、24種類のプログラムがコンソールで事前記録され、以下のカテゴリーに分類されています。: 「健康プログラム」6種類、「消費カロリープログラム」12種類、「持久力プログラム」6種類。また、トレッドミルにBluetooth接続したタブレットやスマートフォンでご利用いただけるDomyos E接続アプリにアクセスするという選択肢もあります。

USBポートタブレットやスマートフォンを充電し、オーディオジャックで音楽を播放することができます。2x3Wスピーカー消費量820Wです。

の体重の場合は16 km/hで75 kg/h。機器表面から1m、高さ1.6mの聴覚圧力：70 dBa（最高速度16km/h、走者なし）。荷重下では、荷重がかかっていない時よりも放出される騒音が大きくなります。このトレッドミルは週最大5時間までの使用に向けて設計されています。

## 使用のための設定

1. 電源コードを接続してください。
2. 電源コード付近にあるスイッチを『l』(リセット)ポジションに合わせてください。
3. ランニングベルトのフットレスト上に立ってください。
4. セキュリティキーを、衣服にピンチでとめてください。
5. 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。
6. 画面が点灯すると、ディスプレイにGOが現れます。
7. これでトレッドミルが使用できる状態になりました！



- 1 運動時間
- 2 DOMYOS アプリケーションがコンソールに接続されていることを示します
- 3 1から 16km/hまでの速度表示
- 4 0から 10%の傾斜度の表示
- 5 6種類の所定の傾斜レベルに素早くアクセス
- 6 6種類の所定の速度レベルに素早くアクセス
- 7 消費カロリー
- 8 心拍数
- 9 歩行距離

### M/KMの単位を変更する

構成画面にアクセスするには、ボタンを押し続けます ボタンを押すと、構成画面にアクセスできます。

画面1: Km/h または Mi/h に速度インジケーターを修正 ボタンを使用して希望のユニットを選択します。km/h または mi/h ボタンを押して選択した内容を確認したら、画面2に進みます。

画面2: トレッドミルで走行した合計キロ数あるいはマイル数。 ボタンを押して画面3に進みます。

画面3: トレッドミルの合計時間数。 \* \* \* を押すと、いつでも「GO」ホーム画面に戻ることができます

コンソールのビープ音の起動 / 解除:

コンソールのボタンを押すと、ビープ音あなたの行動が考慮されたことを通知します。このビープ音を解除することができます。:

コンソールの「GO」ホーム画面にアクセスするには、ボタンを数回押します ボタンを数回押します ボタンを押して、ビープ音を起動します / ボタンを押してビープ音を解除する終了するには、画面が「GO」に戻るまで5秒間待ちます。

脈拍センサー

脈拍センサーに手のひらを置くと、運動セッションの開始時と終了時に脈拍を測定することができます。心拍数が画面に表示され、数秒後に調整されます。この計測は目安であり、医学的に確実なものではありません。

心拍率モニターベルトの操作

本トレッドミルには、心調律を測定するためのコード無しの心拍数モニターベルトが付属しています。どのアナログベルトにも互換性があります。設置方法の詳細は7ページをご覧ください。ベルトを装着したら、機器は自動的に心拍率を検知します。

クイックスタート

クイックスタートモードでは、自分で速度、傾斜、期間を管理することによって、特定のプログラムに従わずに、練習することができます。クイックスタートモードを選択する: を押すと、セッションは自動的に1km/h および傾斜 0% で開始します。

プログラム

本トレッドミルでは、速度と傾斜によって変わる24の事前記録プログラムを提供しています :

• 6 の健康プログラム : 動きを維持し、筋肉の緊張を得て、 • 6 の消費カロリープログラム : 運動中、運動後に体脂肪を減らす目的でのワークアウト。 12 の持続力プログラム : 有酸素能力に作用し、全体的な持続力が向上します。

プログラムはいくつかのセグメントに分かれています。各セグメントは時間、速度、傾斜の設定に対応しています。注意力: 2つの連続セグメントは、同じ設定にすることができます。プログラム中はいつでも、自分のレベルに合った速度や傾斜に修正することができます。

プログラムの選択:

「GO」ホーム画面でトレッドミルが静止したときに限り、プログラムを選択することができます。対応するボタンを押すと、目標が選択できます。 - -

表示には、プログラム数、最大速度、プログラムの最大傾斜度が表示されます。プログラムの番号をスクロールして、希望の番号を見つけるには、同じボタンを何度も押してください。

速度コントロールでは、選択したプログラムの最大速度を、傾斜制御は、選択したプログラムの最大傾斜を調整することができます。この新しいデータは、プログラム全体に適用されます。 を押して、プログラムを開始します。プログラムメニューを終了して「GO」ホーム画面に戻るには、\* \* \* を押して下さい

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してください。エクササイズの回数あるいは長さを徐々に増やしていくください。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分間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間接に対して良好で穏やかな運動効果をもたらし、より激しい身体活動の準備運動として使えます。

脚の筋肉を鍛える場合は、より厳しい傾斜を選び、運動時間を作り出してください。

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します。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現れます。中程度の速度でトレーニングしてください(息切れがない中レベルの努力)。減量には、規則正しい運動に加え、バランスの良い食事を取ることが不可欠です。

耐久力の改善 : 20分間から40分間の継続トレーニング：このタイプのトレーニングは、心筋力を鍛え、呼吸器官の機能を改善します。最低週3回、ハイリズム(呼吸が荒くなるレベル)でトレーニングしてください。トレーニングを重ねるうちに、負荷を増やして、リズムよく、より長時間行えるようになります。さらなる体力が要されるリズムのトレーニングは(フィットネスバイクを用いた赤ゾーンのトレーニング)、アスリート向きで、適切な訓練が必要となります。

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。

### ZT

#### 產品介紹

無論是初學者還是高級用戶，在跑步機上行走或跑步不僅是一種全面的有氧運動，而且能夠鍛鍊肌肉。此項運動的益處有以下幾點：

- 增強呼吸和心血管系統
- 維持健康
- 藉由適量運動達到復健目的
- 配合適當節食有助於降低體重

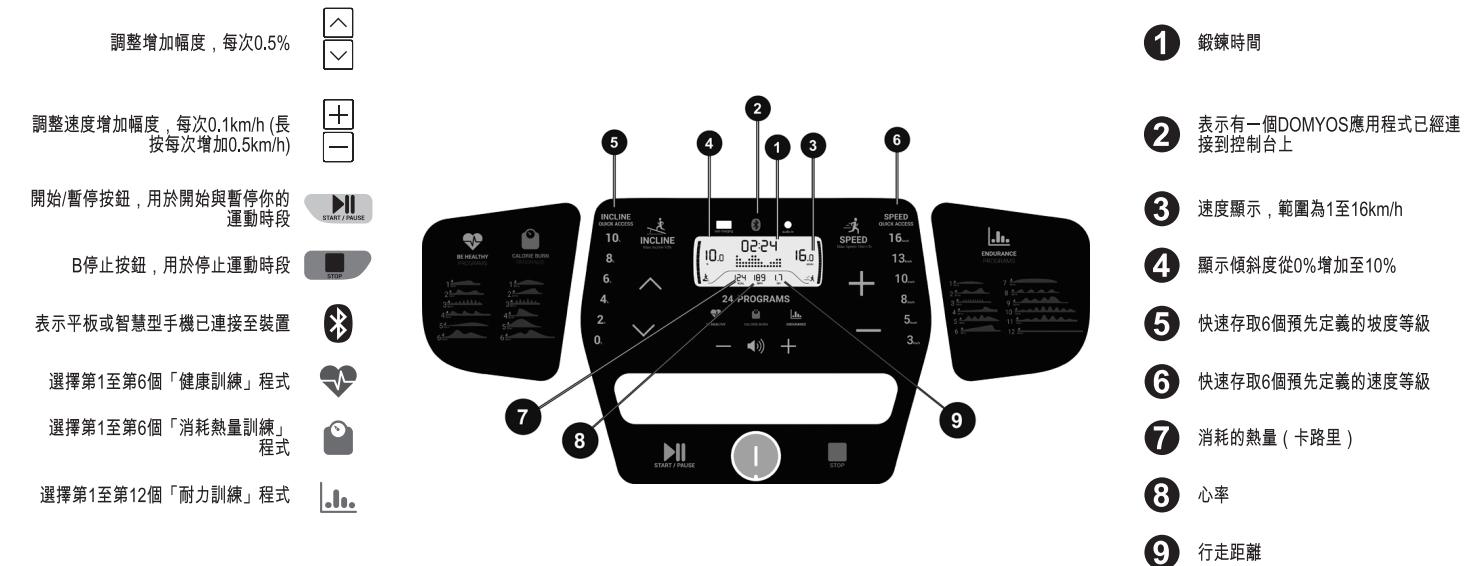
技術特性

該跑步機主要供用戶進行行走和跑步訓練 1至16km/h. 該設備配備有電動傾斜系統，傾斜度範圍為 0至10% 可加強訓練強度以增加能量消耗。運動面為 45cm x 130cm. 該跑步機控制台 6 可直接顯示以下資料：時間、距離、速度、傾斜度、卡路里和心率。為幫助您更好地進行體育鍛鍊，裝置裡有預設24個程式，按照類別可分為：6個「健康訓練」程式、6個「消耗熱量訓練」程式、12個「耐力訓練」程式。此外，您可以選擇存取Domyos E Connected應用程式。此應用程式可在透過藍牙連線到跑步機的平板電腦和智慧型手機上使用。

USB埠可以對平板電腦或手機充電，音訊插孔可以插入 2x3W 揚聲器以播放音樂 功耗量為 820 w 用於用戶 75 kg, 16 km/h. 器材周圍1米內及地面上方1.6米範圍內的聲壓測量值為: 70 dBA (最高時速16公里/小時，無跑步者)。負載時噪音高於無負載時的噪音此跑步機的設計最多每週可使用 5 小時。

- 連接電源線。
- 將電源線附近的開關板至「**l**」位置。
- 請您站立於跑步機上的歇腳處。

## 控制面板的功能



## 變更單位 MI/KM

若要進入設定畫面，請持續按下按鈕 按鈕進入存取設定畫面。

畫面 1：將速度指標的單位元修改為公里/小時或英里/小時。使用 按鈕選擇所需的單位：km/h 或 mi/h 按下 按鈕確認您的選擇，您將會進入畫面 2。

畫面 2：跑步機的總公里或英哩數。按下 按鈕進入畫面 3。

畫面 3：跑步機的總時數。您可隨時按下 XXX，回到「GO」首頁畫面

啟動/關閉儀表組上的嗶聲。

按下儀表組上的按鈕時，嗶聲將響起，通知您此操作已確認。您可關閉此嗶聲：

若要進入「GO」首頁畫面，請按下按鈕數次 數次。按下 按鈕以啟動嗶聲 / 按下 按鈕以關閉嗶聲

若要離開，請等候5秒，直到顯示畫面返回「GO」。

## 脈搏感測器

您可以在訓練前後將雙手掌放置於脈搏感測器上測量脈搏。您的心率會出現在螢幕上，且於數秒後將自動調整。該測量值僅作為參考示數，不得作為醫療依據。

## 心率監視器腕帶操作

此跑步機隨附未編碼的心率監控腰帶，可用於測量您的心律。心率監視器相容於所有的模擬式腕帶。有關其安裝方法，請參見第7頁。將腕帶安裝至對應位置後，設備將自動檢測您的心率，同時螢幕指示燈快速開始。

在快速開始模式下您可以不必遵守特定程式，可自行調整速度、傾斜度和持續時間。選擇快速開始模式：按下 後，訓練速度將自動調整為1km/h的速度，且傾斜度調整為0%。

## 模式

跑步機提供了24個不同速度、不同傾斜度的預記錄程式：

- 「健康訓練」程式，共6個：用於保持運動量、增強肌肉張力、提高肺活量。
- 「消耗熱量訓練」程式，共6個：可於訓練過程中或訓練後消耗身體脂肪。
- 「耐力訓練」程式，共12個：鍛鍊有氧代謝能力，提高耐力。

這些程式可分為多個片段。每個片段分別對應一時間、速度和傾斜度設置。請注意：兩個連續片段可能採用相同的設置。於程式運行過程中，您可以根據需要而隨時修改速度或傾斜度。

## 程式選擇：

您的跑步機靜止時，您盡可選擇「GO」首頁畫面上的程式。藉由按下對應按鈕即可選擇所需程式 - - .

顯示幕會顯示程式的編號、最高速度，以及程式的最大坡度。反覆按下同一按鈕，即可滾動瀏覽查找您需要的程式編號。

使用「速度控制項」可調整所選程式的最高速度，而使用「傾斜度控制項」可調整所選程式的最大傾斜度。調整後的新資料將按比例應用於所有的程式。按下 即可啟動程式。若要返回程式選單並回到「GO」首頁畫面，請按下 。

## 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，應堅持每天至少鍛鍊10分鐘。此類訓練可以舒展肌肉和關節，也可以作為在進行高強度身體運動時的熱身項目。若要提高腿部肌肉張力，可增大傾斜度，同時延長訓練時間。

以降低體重為目標進行有氧運動：運動量中等，持續時間為35至60分鐘：該類練習可有效燃燒卡路里。該訓練無需超過自身承受極限，通過頻率（每週至少3次）和時間（35到60分鐘）來有效減肥。以中速進行鍛煉（強度適中）。除進行有規律的訓練之外，均衡的飲食對於瘦身也必不可少。

提升耐力：20到40分鐘的持續高強度鍛煉：該類訓練有助於強化心肌和改善呼吸官能。每週進行至少3次快節奏訓練（快速呼吸）。隨著練習的深入，您可以通過增加此項鍛煉的時長以最佳節奏進行鍛煉。高水平運動員或在事先做好適應性準備活動的情況下，可加快鍛煉節奏（進入無氧鍛煉區和紅色區）。

休息調整：每次訓練後，低速步行幾分鐘以逐漸使器官恢復調整。該休息調整階段有利於心血管系統和肌肉恢復正常。該環節有利於排除肌肉堆積的乳酸等代謝物而避免肌肉酸痛。

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。

## TH

## ภาษาไทย

แนะนำทางปฏิบัติในการเดินและการวิ่งตามความต้องการที่ไฟฟ้าเพื่อให้การออกกำลังกายหัวใจและกล้ามเนื้อได้เต็มที่ สำหรับผู้ใช้ชั้นผู้เริ่มค้นพบผู้ใช้ชั้นสูง ผลิตภัณฑ์ออกกำลังกายนี้ได้แก่

- ปรับเปลี่ยนระดับการหายใจและระดับโน้มเรียโนโลหิต • รักษาอุปกรณ์ • ฟื้นฟูสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม • ลดน้ำหนักเมื่อทำร่วมกับการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม

## คอลลัคชันและเทคโนโลยี

สร้างไฟฟ้าที่ได้รับการออกแบบมาสำหรับการเดินและการวิ่ง 1 ถึง 16km/h. ให้คุณสนับสนุนระบบคลาดอิเสียงด้วยมือเครื่องที่บันทึกได้ตั้งแต่ 0 ถึง 10% ทำให้คุณสามารถพัฒนาความสามารถในการเดินทางและเพิ่มความทนทานและเพิ่มความแข็งแกร่งของขาได้มากขึ้น ที่มาจากการวิ่งมีชั้นนำ 45 ซม. x 13 ซม. สูงไวไฟฟ้าของคุณ 6 มีไฟกระเจราจัดแสดงผล: เวลา ระยะทาง ความเร็ว ความลาดเอียง แคลอรี่ และตัวรับการตั้งค่าของหัวใจ บนหน้าจอ LCD ของคุณจะแสดงค่าเฉลี่ย 24 โปรแกรม ได้รับการบันทึกไว้ลงหน้าจอในโหมดความเร็วและระยะทาง ด้วยหน่วยนับ: 6 โปรแกรม «สุขภาพ», 6 โปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี่», 12 โปรแกรม «ความทนทาน» นอกเหนือคุณยังมีตัวเลือกในการเข้าถึงแพลตฟอร์ม Domys E Connected ที่ให้คุณสามารถใช้งานได้แบบเต็มที่และสนับสนุนไฟฟ้าของคุณผ่านบลูทูธ

พอร์ต USB ให้คุณสามารถรับข้อมูลการวิ่งและส่งข้อมูลไปยังไฟฟ้าของคุณได้โดยตรง ไฟฟ้าของคุณมีความจุ 820 W สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 75 กก. ที่ความเร็ว 16 กม./ชม. ระดับความดันเสียงที่ต่ำกว่า 1 ม. จากพื้นผิวของเครื่อง และที่ความสูง 1.6 ม. เหนื่อยพื้น: 70 dBa (ที่ความเร็วสูงสุด 16 กม./ชม. โดยไม่ต้องวง) เมื่อมีผู้ใช้ เครื่องจะปล่อยเสียงดังกว่าเมื่อมีผู้ใช้ ไฟฟ้าที่ได้รับการออกแบบมาให้ใช้งานได้สูงสุดถึง 5 ชม. ต่อสัปดาห์



## 기술적 특징

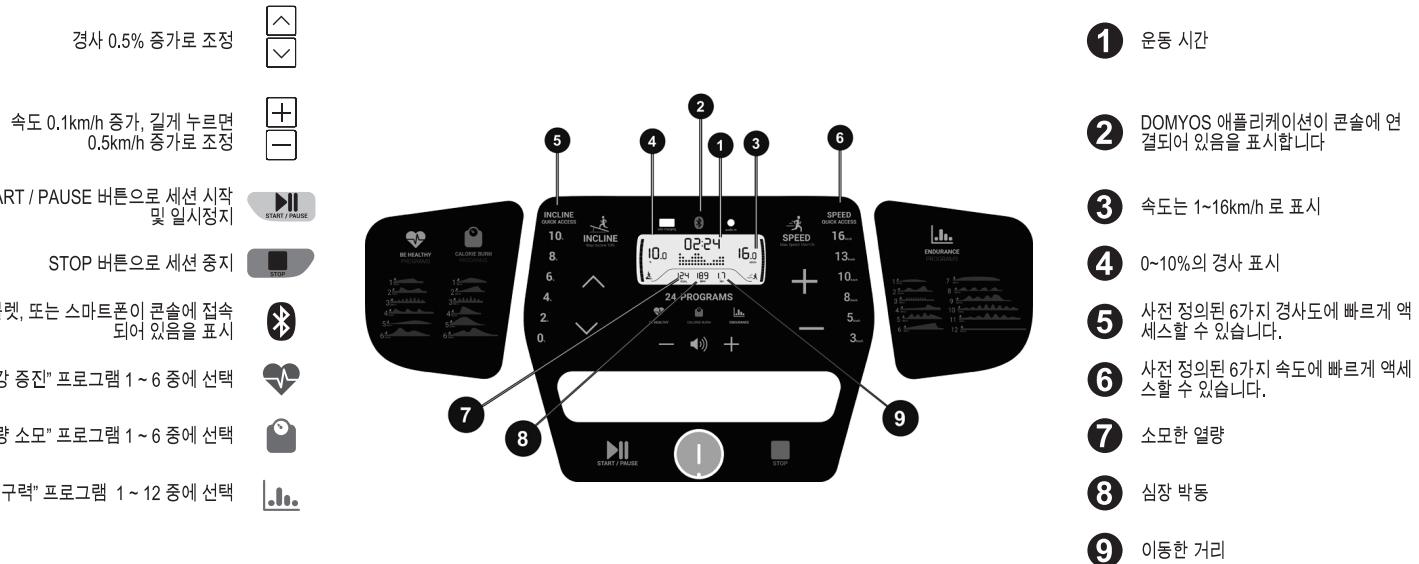
이 런닝 머신은 걸기와 달리기용으로 고안되었습니다 1 ~ 16km/h 사이에서 경사를 조절할 수 있는 전동식 경사 조절 시스템을 갖추고 있어서 0 ~ 10% 사이에서 경사를 조절할 수 있는 강도 높은 운동을 하거나 보다 많은 열량을 소모할 수도 있습니다. 런닝 공간 면적은 45cm x 130cm입니다. 본 런닝 머신에는 6 다음과 같은 디스플레이 기능이 있습니다. 시간, 거리, 속도, 경사도, 칼로리 및 심박수가 콘솔에 직접 표시됩니다. 귀하의 운동을 보조해주는 24 종류 프로그램 콘솔에 내장되어 있으며 다음과 같이 범주별로 분류되어 있습니다. 6 "건강 유지" 프로그램, 6 "열량 소모" 프로그램, 12 "지구력" 프로그램 또한 블루투스를 통해 런닝 머신에 연결된 태블릿이나 스마트폰에서 사용할 수 있는 Domyos E Connected 애플리케이션에 액세스할 수 있습니다.

USB 포트를 이용해서 태블릿이나 스마트폰을 충전된 상태로 유지할 수 있으며, 오디오 책에 연결해서 3W 출력의 스피커 2대로 음악을 감상할 수 있습니다. 이 런닝 머신의 전력 소비량은 820W에 사용자에 대한 16 km/h에서 75 kg, 기계면으로부터 1미터, 지상 1미터 60센티의 높이에서 측정한 음압 레벨 : 70 dBA (최대 속도 16km/h, 주자 제외), 부하가 없는 조작 조건에서 발산되는 잡음 수준이 부하가 없는 상태의 조작 시보다 높음. 이 런닝 머신은 주당 최대 5시간까지 사용하도록 설계되었습니다.

## 작동법

1. 전원 코드를 연결하십시오.
2. 전원 코드 옆에 있는 스위치를 I 위치로 바꾸십시오.
3. 런닝 머신의 발판에 올라서십시오.
4. 안전 키의 클립을 옷에 연결하십시오.
5. 안전 키를 콘솔의 지정된 위치에 삽입하십시오.
6. 화면에 불이 들어오면서 GO(시작)가 표시됩니다.
7. 이제 런닝머신을 사용할 수 있습니다!

## 콘솔의 기능



## MI/KM 단위 변경

구성 화면에 액세스하려면 XX 버튼을 누르고 있으십시오. 버튼을 눌러 구성 화면에 액세스할 수 있습니다.

화면 1: 속도 표시기를 Km/h 또는 Mi/h로 변경 [+] 버튼을 사용하여 다음 중 원하는 단위를 선택하십시오. km/h 또는 mi/h 버튼을 눌러 선택을 확인하면, 화면 2로 이동합니다.

화면 2: 런닝 머신에서 달린 총 킬로미터 또는 마일 수. 버튼을 누르면 화면 3으로 이동합니다.

화면 3: 런닝 머신의 총 사용 시간. 다음 버튼을 눌러 언제라도 «이동» 흄 화면으로 돌아갈 수 있습니다. 콘솔에서 신호음을 다음과 같이 활성화/비활성화합니다.

콘솔에서 버튼을 누르면 신호음을 울려 사용자의 동작이 인식되었다는 것을 알려줍니다. 이 신호음을 다음과 같이 비활성화할 수 있습니다.

«이동» 흄 화면에 액세스하려면 XX 버튼을 여러 번 누르십시오. 버튼을 여러 번 누르십시오. 신호음을 활성화하려면 [+] 버튼을 누르십시오. / 신호음을 비활성화하려면 [-] 버튼을 누르십시오.

종료하려면 디스플레이가 이동으로 돌아갈 때까지 5초 동안 기다리십시오.

## 심박 센서

운동을 시작하고 끝날 때 심박 센서에 각 손바닥을 대고 심박수를 측정할 수 있습니다. 심박수가 화면에 표시되고 몇 초 후에 조정됩니다. 이 측정은 일종의 가능성을 표시할 뿐 어떠한 경우에도 확실한 의료적 자료가 아닙니다.

## 심박수 모니터링 벨트 조작 방법

이 런닝 머신에는 심장 박동을 측정할 수 있는 코드화되지 않은 심박수 모니터 벨트가 제공됩니다. 이 기기는 어떠한 아날로그 벨트와도 호환됩니다. 설치에 관한 자세한 내용은 7페이지를 참조하십시오. 벨트가 제 위치에 고정되면 장치가 자동으로 심박수를 감지하고 화면에 있는

## QUICK START(빠른 시작)

빠른 시작 모드에서는 특정 프로그램을 따르지 않고 속도와 경사도, 운동 시간을 사용자가 직접 관리하면서 운동할 수 있습니다. 빠른 시작 모드를 선택하려면 버튼을 누르면 세션이 1km/h의 속도와 0%의 경사도에서 자동으로 시작됩니다.

## 프로그램

이 런닝 머신은 속도와 경사가 다르게 사전 설정된 24개의 프로그램을 제공합니다 :

- 건강 증진 프로그램 6개: 꾸준히 달리면서 근육의 탄력과 평활성을 향상 시킬 수 있음
- 열량 소모 프로그램 6개: 운동 전/후 체지방 감소를 목표로 한 운동
- 지구력 프로그램 12개: 유산소 능력에 주력해서 전반적인 지구력을 높여줌

프로그램은 여러 세그먼트로 나뉘어져 있습니다. 각 세그먼트별로 시간, 속도 및 경사도가 설정되어 있습니다. 참고: 연이어 있는 세그먼트 두 개의 설정 내용은 동일할 수 있습니다. 프로그램이 진행되는 중 언제 라도 각자의 수준에 맞게 속도나 경사도를 수정할 수 있습니다.

## 프로그램 선택:

러닝 머신이 고정되었을 때는 "이동" 흄 화면에서 하나의 프로그램만 선택할 수 있습니다. 해당 버튼을 눌러서 목표를 선택합니다. -

이 디스플레이는 프로그램 번호, 프로그램의 최대 속도 및 최대 경사도를 표시합니다. 프로그램 번호를 스크롤해서 원하는 프로그램을 찾으려면 동일한 버튼을 반복해서 누르십시오.

SPEED CONTROLS(속도 제어)에서는 선택한 프로그램의 최고 속도를, INCLINE CONTROLS(경사도 제어)에서는 선택한 프로그램의 최고 속도를 각각 조정할 수 있습니다. 이 새 데이터는 전체 프로그램에 비례해서 적용됩니다. 프로그램을 시작하려면 버튼을 누르십시오. 프로그램 메뉴를 종료하고 "이동" 흄 화면으로 돌아가려면 XX 버튼을 누르십시오. 버튼을 누르십시오.

## 사용 시 권장 사항

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 저속으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 기간을 늘려나가십시오. 운동하는 동안 허리를 반듯이 펴십시오. 운동하는 동안 런닝 머신이 설치된 방을 환기하십시오.

핏/위생 유지: 운동량을 10분부터 시작해서 점진적으로 늘려나가십시오. : 건강을 유지하거나 재활 효과를 얻으려면 매일 최소한 10분씩 운동하십시오. 이 유형의 운동은 근육과 관절이 부드럽게 움직이도록 도와주며 보다 격렬한 신체 운동을 하기 전에 위생으로 사용할 수 있습니다. 다리의 균근장도를 늘리려면 경사도를 높이고 운동 시간을 늘리십시오.

체중 감량을 위한 유산소 운동: 35 ~ 60분 동안 중간 강도로 운동 : 이런 식의 운동은 열량을 효과적으로 태워줍니다. 능력이 안 되는데 무리하게 운동을 해봤자 소용이 없습니다. 운동 빈도(1주일에 최소 3회)와 운동 시간(35분~60분)을 적절히 안내해야 최선의 결과를 얻을 수 있습니다. 중간 속도로 운동하십시오(숨차지 않고 약간 힘들 정도). 체중 감량을 위해서는 규칙적인 신체 활동 외에 균형 잡힌 식단의 식사가 필요합니다.

체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오.: 이런 식의 운동은 실장 근육과 호흡기 기능을 강화해줍니다. 일주일에 적어도 세 번 빠른 속도로(숨이 가쁜 정도로) 운동하십시오. 꾸준히 훈련할 수록 점점 더 오래, 점점 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다. 이보다 빠른 속도의 운동(무산소 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 첫날이 축적되어 생기는 근육통(경련 및 수시는 통증)을 방지할 수 있습니다.

스트레칭: 각 세션이 끝날 때마다 근육의 긴장을 풀고 보다 효과적으로 회복하기 위해 스트레칭 동작을 실시할 것을 권장합니다.

ពេជ្ជបទប



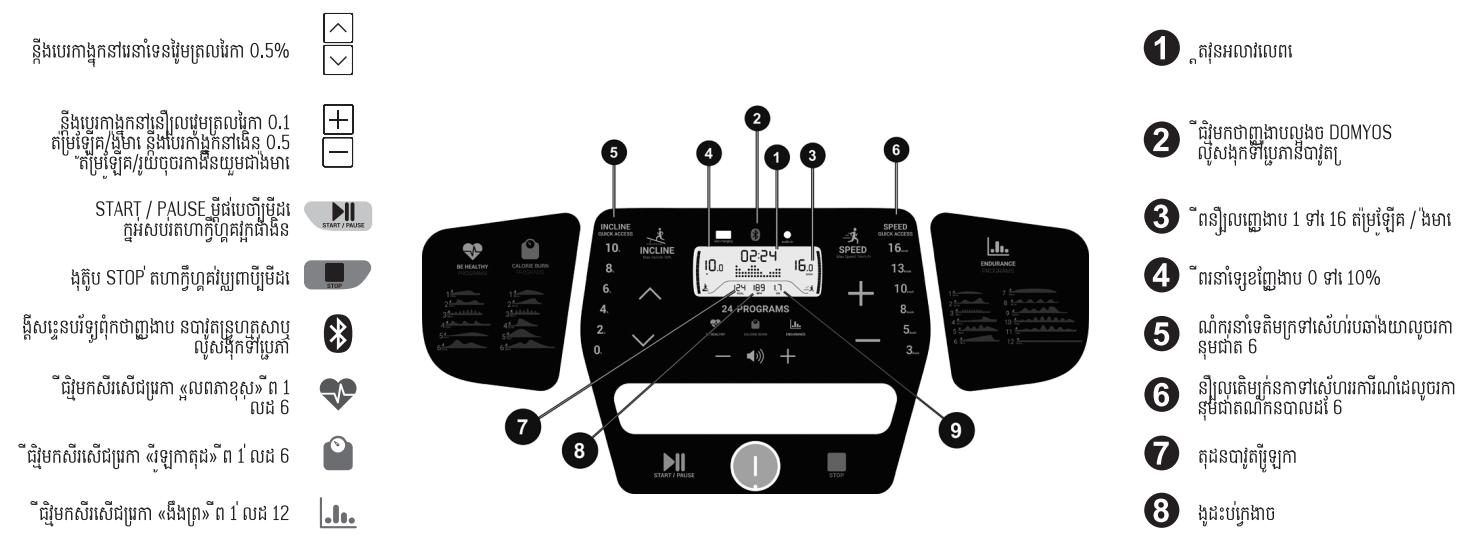
ສະບັບຕົວມາດີເປັນ  
ແກ່ອົບປະກອດຕາງໆ ເພື່ອຫຼຸດຕົກລົງຮູ້ອຳນວຍ ຕໍ່ ສະກັນທິນ ອີ 1 ຕໍ່ ອີ 16 ຕໍ່ ເປົ້າຢູ່ຕົກ / ໄກມາ. ຖ້າໃຫຍ່ໄດ້ຮັບຜົນທີ່ຕໍ່ມີມາດີເປັນ 0 ຕໍ່ ອີ 10% ພະຍົບປະກົດຂອງກົມືນເບີກາມຊັບຄຽມ ມາດີເປັນ 45 ຕໍ່ ດີເນີນ x 10 ປົມເຊີ້ນສັນ ໂດຍມີມູນຫຸນິກາຕົກລົງຮູ້ອຳນວຍ 6 ຊົ່ວໂມງໃຫ້ຂະໜາດ ຢູ່ນັກ ເຖິງເຊົາ ເຊິ່ງ ພົມກາ ຢຸ່ມສັກລົມກາໂປ່ງຜົນທີ່ຕໍ່ມີມາດີເປັນ 24 ປົມເຊີ້ນ ດັ່ງກ່າວຕົກຕາມຕົກລົງຮູ້ອຳນວຍ ຜົນກາ „ບົດຕັ້ງຊັບ“ ປົມເຊີ້ນ „ຢູ່ຕົກຄູ“ ປົມເຊີ້ນ „ໂປ່ງໂປ່ງ“ 12 ແລະ ເປົ້າຢູ້ຕົກລົງຮູ້ອຳນວຍ ບັນດີຜົນກາຕົກຕາມໄຟລຸ້ມຢູ່ມື້ນສັກສົງ ເປົ້າຢູ່ມື້ນສັກສົງ ເປົ້າຢູ່ມື້ນສັກສົງ ເປົ້າຢູ່ມື້ນສັກສົງ

Digitized by srujanika@gmail.com

1. រាល់ពម្រិចដោជាំ  
2. ផែនទីទៅលេខបច្ចុប្បន្នដើម្បីត្រួសលដឹងទូទៅអុសទីក្រុងស្តីបុប្ផ «ខ» ។  
3. អ្នកនិយាយនៃក្រុងសំណង់ដើម្បីរាយការណាមីនិងក្រុងសម្រួលខ្លួន  
សម្រាប់ក្រុងសំណង់ដើម្បីរាយការណាមីនិងក្រុងសម្រួលខ្លួន

4. ឱ្យអ្នកសម្រាប់ក្រុងសំណង់ទៅតេភ្ញុតុសសាធារកិច្ចការ  
5. ឱ្យសុសងុកិលនៃវគ្គការណាមីនិងក្រុងសម្រួលខ្លួនដើម្បីរាយការណាមីនិងក្រុងសម្រួលខ្លួន

6. ក្រុងសំណង់ក្រុងក្រុងក្រុងក្រុងក្រុង GO  
7. សាធារកិច្ចការណាមីនិងក្រុងសម្រួលខ្លួន



សាខាអង់រែប យ៉ា / តិច្ឆិន

ຮັບສ່ວນຫຼືກ້ອດພາກໃດກ່າວໜີເພື່ອກຳໄດ້ຜ່ານລົງເມືັ້ນ ແລະ ດີບປະບຽນບໍ່ມານຸ່ງ

นักฆ่า : ลีลี่เจตติคิลิปเป็นนักฆ่าของรัฐบาล / นาง ผู้หญิง / นาง เก้าสิบห้าและเดือนหกสิบห้าชั่วโมง SPEED +/- ลีลี่เจตติคิลิปเป็นนักฆ่า นาง นิล ผู้หญิง / นาง นิล ผู้ชาย / นาง นิล ผู้ชาย / นาง นิล ผู้ชาย / นาง นิล ผู้ชาย 2

អក្សរទេសចរណ៍ដីរក្សា ២

អកម្ម 2 : តម្លៃទឹកជាបុរសនៃប៊ូលីស្របកាន់សមាយជាគេលដើម្បីមានប៉ុចចិត្ត និងកម្មវិធានក្នុងការងារ និងកម្មដំឡើង 3 ។

ធនក្រាម ៣ : ឱណាតាគ្របានុសមាសបរុសដែងមាន

សំបុត្រូយែនយានទីអស់រដ្ឋមន្ត្រីក្រុងរបាយការណ៍ខេត្ត និង  
សំបុត្រូយែនយានទីអស់រដ្ឋមន្ត្រីក្រុងរបាយការណ៍ជាតិ

ຮູ້ຜູ້ຜະນະເດືອກຕາງປະເທດເກີບສົດ 24 ການສູງຂຶ້ນເພື່ອເຫັນວ່າມີຄວາມສົດສະບັບເພື່ອຜູ້ຍົກເກີດໃຈໆ

ชั้น芳賀基宇所著新書《GO》將於2019年1月11日由新星出版社發售。

ମାତ୍ରିକ ପାଇଁ ଯେତେ ଏହାର ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖାଯାଇଲୁ ଏହାର ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖାଯାଇଲୁ

ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ

ออกกำลังกายแบบที่มีชีวิต เช่นเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน หรือเล่นกีฬาต่างๆ สามารถช่วยลดความดันโลหิตสูงได้



## تعليمات الاستخدام

اذا كنت مبتدأً، فابداً بالتدريب على سرعات منخفضة لعدة أيام، دون أن تجهد نفسك، وخذ فترات للراحة إذا لزم الأمر. قم بزيادة عدد التمارين أو مدتها تدريجياً. تأكد أثناء تدريبك من تهوية الغرفة الموجودة بها المناسبة الرياضية الكهربائية.

الحافظ / الاحماء: جهد تدريجي خالٍ. للفام بأعمال الصيانة أو إعادة التدريب، تدرب يومياً لمدة عشر دقائق على الأقل. يساعد هذا النوع من التمارين على تحسين عمل العضلات والمفاصل بطريقة سلسة، كما يمكن أن يتم استخدامه بصفة عملية احماء قبل ممارسة أي نشاط مصنف للغاية.

زيادة قوة انقباض عضلات الساقين: جهد متعدد طوال مدة تتراوح من 35 إلى 60 دقيقة: يتبع هذا النوع من التمارين حرق السعرات الحرارية بطريقه فعالة. من غير المفيد أن تجهد نفسك بشدة، انه المعدل (3) مرات على الأقل في الأسبوع (ومدة التمارين) من 35 إلى 60 دقيقة (التي تتبع الوصول إلى أفضل النتائج، تمرن بسرعة متوسطة) جهد متعدد بدون ضيق في النفس. (من أجل فقدان الوزن، من الصوري أتباع نظام غذائي متوازن بالإضافة إلى ممارسة نشاط بدني منتظم).

تحسين القدرة على التنفس: جهد متوازن من 20 إلى 40 دقيقة: يتبع هذا النوع من التمارين تقوية عضلة القلب وتحسين التنفس. تمرن على الأقل 3 مرات في الأسبوع بمعدل سريع (مع التقدم على وتيرة أكثر شدة) وهو ما يسمى بالتدريب الاهوازي والتدريب في المنطقة الحمراء (وهو مخصص للرياضيين المحترفين ويحتاج إلى اعداد مناسب).

التهنئة: بعد كل تمارين، امسيت عدة دقائق منخفضة للعودة بالجسم تدريجياً لوضع الراحة. يتضمن هذه المرحلة من العودة للهدوء عودة أنظمة القلب والأوعية الدموية للوضع الطبيعي من حيث معدل تدفق الدم وراحة العضلات. يتبع هذا الخلاص من الآثار غير المرغوب فيها مثل مثل تكون حمض اللاكتيك الذي يهدى تراكمه أحد الأسباب الكبيرة للشعور بالآلام العضلات، أي الشد العضلي والتباس التمدد. يوصى بإجراء حركات اطالة بعد كل جلسة لازخاء عضلاتك وللتلاعفي بشكل أكثر فعالية.

## FA

### ارائه

تمرين پایاده روى يا دوین روی ترمیل، یک ورزش کامل قلبی و عضلانی برای کاربران مبتدی تا پیشرفته محسوب می شود. مزایای این تمرين به شرح زیر است:

- زمانی که با یک رژیم مناسب ترکیب شود، با ورزش های مناسب توانیخسی می کند
- سیستم تنفس و قلبی عروقی شما را بهبود می بخشد
- حفظ تناسب اندام

### مشخصات فنی

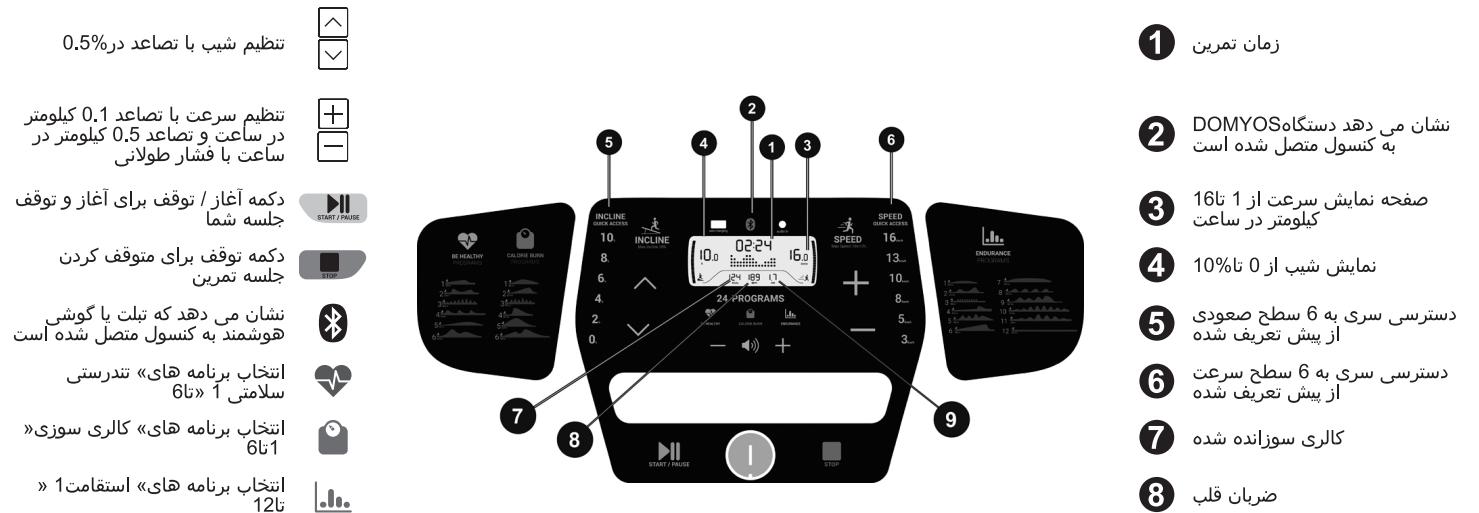
این ترمیل برای پایاده روى و دوین طراحی شده است 1-16 کیلومتر در ساعت. دارای یک سیستم شبیه موتوری است که از 0 تا 10٪ متغیر است و به شما این امکان را می دهد تا پیشتر تلاش کنید و کاری پیشتر بسوزاید سطح دوین 45 سانتی متر 130 x سانتی متر است ترمیل شما اعمال مکرر دهای نمایشگر است: زمان، مسافت، سرعت، شبیب، کالری و ضربان قلب، دفیقاً روى کنسول. برای کمک به شما در جریان تمرين، 24 برنامه از قل در کنسول ضبط شده و بر حسب مقوله دسته بندی شده است: 6 «برنامه» سلامت عمومی، 6 «برنامه» سوزاندن کالری 12 «برنامه» استقامت.

همچنان، من توانید به کاربرد Domyos E Connected دسترسی داشته باشید که در ثباتها و گوشی های هوشمند متصل به بلوتوث ترمیل شما موجود است. درگاه USB به شما اجازه می دهد تا بتلت با تلفن هوشمندان را شارژ کنید و سوکت صوتی امکان پخش موسیقی در بلندگوهای 3x3 وات را فراهم می آورد. مصرف برق ترمیل 820 کیلووات ساعت برای یک کاربر به وزن 75 کیلوگرم در 16 کیلومتر در ساعت میزان فشار صوتی از 1 متری سطح دستگاه و در ارتفاع 1.6 متری بالای زمین (70 dBa) در حداقل سرعت 16 متر / ثانية، بدون دونه (انتشار سروصدار زیر پا بیشتر از بدون پار است). این ترمیل طوری ساخته شده که تا 5 ساعت در هفته استفاده شود.

### راه اندازی

1. کابل برق را به دوشاخ بزنید.
2. کلید نزدیک کابل برق را روی وضعیت «بازنشانی» تنظیم کنید.
3. پاهای خود را روی ریل های پای ترمیل قرار دهید.
4. گیره کلید اینمی را به لباس خود وصل کنید.
5. کلید اینمی را وارد شیار مخصوص خود در کنسول کنید.

### استفاده از کنسول



### تغییر واحدها به مایل/کیلومتر

برای دسترسی پیکربندی، فشار روی دکمه را حفظ کنید و وارد کردن کلید اینمی به صفحه پیکربندی دسترسی داشته باشید. صفحه: 1 اصلاح نشانگر سرعت به کیلومتر در ساعت با مایل در ساعت و تضاعف 0.5 کیلومتر در ساعت با فشار طولانی.

صفحة: 2 كل تعداد کیلومتر را مایل طی شده را روی ترمیل. برای رفتن به صفحه 3 روی دکمه فشار دهید.

صفحة: 3 كل ساعات ترمیل. هر زمانی با فشار میتوانید به صفحه اصلی «برو» بروگردید.

صفحة: 4 عالمی انتخاب کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

صفحة: 5 عالمی انتخاب کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

صفحة: 6 عالمی انتخاب کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

صفحة: 7 عالمی انتخاب کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

وقتی روی یک از دکمه های کنسول فشار دهید، یک صدای بیب به شما اطلاع می دهد عمل شما مورد توجه قرار گرفته است. شما می توانید این صدای بیب را غیرفعال کنید. برای دسترسی به صفحه اصلی «برو» در کنسول، چندین بار دکمه را فشار دهید. برای فعالسازی بیب روی دکمه + فشار دهید / برای غیرفعالسازی بیب روی - فشار دهید.

برای خروج، 5 ثانیه صبر کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

صفحة: 8 عالمی انتخاب کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

صفحة: 9 عالمی انتخاب کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

می توانید در ابتدا و انتهای جلسه تمرين با قرار دادن یک از کف دستهای شما را خود را اندازه گیری کنید. ضربان قلب شما را روی صفحه نمایش داده می شود و پس از چند ثانیه تنظیم خواهد شد. این اندازه گیری یک نشانگر آسیت و قطعیت پیشگوی ندارد.

صفحة: 10 عالمی انتخاب کنید تا صفحه نمایش به برو بگردد.

این ترمیل به همراه یک تسمه موبایل ضربان قلب بیون میتواند در جای خود قرار بگیرد، دستگاه ضربان قلب شما را به طور خودکار شناسایی می کند و نشانگر عکلدر کمربند ماینور ضربان قلب

صفحة: 11 عالمی انتخاب کنید. زمانی که کمربند در ضربان قلب شما اندازه گیری شود، با هر نوع کمربند آنالوگی سازگاری دارد. برای اطلاعات بیشتر درباره چگونگی نصب آن، به

حال شروع سریع به شما اجازه می دهد تا بدون دنبال کردن یک برنامه خاص با مدیریت سرعت، شب و مدت زمان، خودتان تمرین کنید. انتخاب حالت شروع سریع: را فشار دهید تا جلسه تان به طور خودکار با سرعت ۰,۵ کیلومتر/ساعت و٪۰ شب شروع شود.



برنامه ها

این ترمیم 24 برنامه پیش کدگاری شده را ارائه می دهد که سرعت و انجانه را تغییر می دهد:

- ۱۲| برنامه استقامت: روی ظرفیت هوایی خود کار کنید. ۶ برنامه سوزاندن کالری: با هدف کاهش چربی بدن در ای کسب کنید. ظرفیت تنفس را بهبود بخشید.
- ۶ برنامه سلامت عمومی: فعالیت کنید، تonus ماهیجه استقامت کلی ها به چندین بخش تقسیم می شوند. هر بخش با یک تنظیم زمان، سرعت و شبی متناظر است. هشدار: ممکن است دو بخش متواالی دارای یک تنظیم مشابه باشند. در هر زمانی در طی برنامه، می توانید سرعت یا شبی را برای تناسب با سطح خود تغییر دهید.

انتخاب برنامه:

تها وقتی ترمیم بی حرکت است می توانید برنامه ای را در صفحه اصلی «برو» انتخاب کنید. هدف خود را با فشار دادن دکمه متناظر انتخاب کنید -

این نمایشگرها تعداد برنامه، حداکثر سرعت و حداکثر شبی برنامه را نشان می دهند. برای پیمایش یعنی شماره های برنامه را نشان می دهند. برای نمایش یعنی شماره های برنامه را نشان می دهند. برای خواهید، به طور مکرر همان دکمه را فشار دهید. کنترل های سرعت به شما اجازه می دهد تا حداکثر سرعت را تنظیم کنید و کنترل های شبی به شما امکان می دهد تا حداکثر شبی برنامه انتخاب، را تنظیم کنید. این داده جدید به تناسب به کل برنامه اعمال خواهد شد. برای شروع برنامه، را فشار دهید. برای خروج از فهرست برنامه ها و بازگشت به صفحه اصلی «برو»، «فشار دهید» را فشار دهید.

توصیه های برای استفاده

اگر تازه کار هستید، چند روز اول تمرین را با سرعت آغاز کنید؛ به خودتان فشار نیاورید و در صورت نیاز استراحت کنید. تعداد یا مدت تمرین ها را به تدریج افزایش دهید. در طول تمرین، مراقب تهویه آنماقی که ترمیم در آن قرار دارد باشید.

تناسب اندام را حفظ کنید/گرم کردن: حرکات تدریجی شروع از ۱۰ دقیقه: برای نگهداری تناسب اندام یا توانبخشی، هر روز حداقل ۱۰ دقیقه تمرین کنید. این نوع تمرین، ورزش خوب و ملائم برای ماهیجه ها و مفاصل محسوب می شود و قبل از تمرینات ورزشی شدیدتر به عنوان ترمیش قابل استفاده است.

برای تقویت ماهیجه های پاهای خود، شبی تندتر را انتخاب کنید و مدت تمرین را افزایش دهید.

تمرین های هوایی برای کاهش وزن: حرکات معمولی برای ۳۵ تا ۶۰ دقیقه: این نوع تمرین روش مؤثری برای کالری سوزاندن است. اصلًاً بیخودی به خودتان فشار نیاورید، چون برای کسب بهترین نتیجه، دقایق تمرین (و مدت تمرینات ۳۵ تا ۶۰ دقیقه) مهم است. با شدت متوسط تمرین کنید تمرین ملایم و منوط است، طوری که نفس کم نیاورید. (برای کاهش وزن و انجام منظم تمرینات بدنبالی، باید یک رژیم معادل را رعایت کنید).

بنیه خود را افزایش دهید: حرکات مستمر برای ۲۰ تا ۴۰ دقیقه: این نوع تمرین ماهیجه های قلب را تقویت می کند و سلامت تنفسی شما را بهبود می بخشد. حداقل ۳ بار در هفته با سرعت ثابت (تنفس سریع تمرین کنید) با آدامه تمرینات، قادر خواهید بود این حرکات را برای مدت طولانی تر و با سرعت بیشتری انجام دارد.

تمرينات کششی: توصیه می شود بعد از هر جلسه حرکات کششی انجام دهید تا ماهیجه های شما استراحت کنند و خیلی بهتر توان خود را بازیابند.

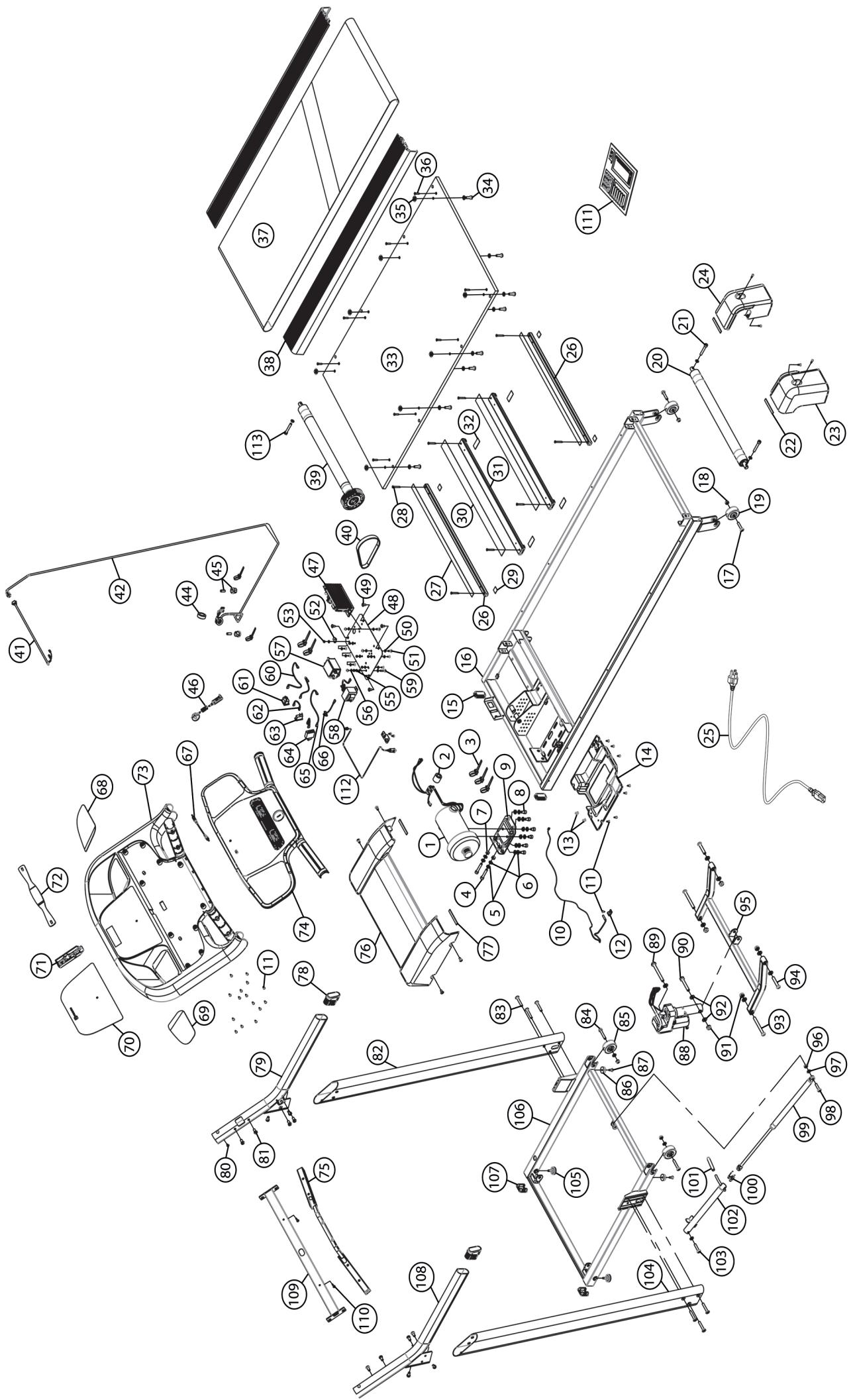
# AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - PRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - PRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DICH VU 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 - بعد خدمة الـ - خدمات بـ، فروش -

<b>UK</b>	<p>Do you need assistance?</p> <p>Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<b>FRANCE</b>	<p>Besoins d'assistance ?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>	<b>ESPÀÑA</b>	<p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<b>ITALIA</b>	<p>Hai bisogno di assistenza?</p> <p>Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> per aprire un dossier</p> <p>di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<b>BELGIË</b>	<p>Besoins d'assistance?</p> <p>Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<b>NEDERLAND</b>	<p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokale tarief).</p>	<b>PORUGAL</b>	<p>Necessita de assistência?</p> <p>Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domys, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<b>DEUTSCHLAND</b>	<p>Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<b>BELGIË</b>	<p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokale tarief).</p>	<b>中國</b>	<p>你需要帮助吗？</p> <p>请访问我们的网站 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。</p>
<b>EN - OTHER COUNTRIES</b>	<p>Need help?</p> <p>Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.</p>	<b>FR - AUTRES PAYS</b>	<p>Besoins d'assistance?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.</p>	<b>ES - OTROS PAÍSES</b>	<p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión de internet) o presentese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.</p>	<b>DE - ANDERE LÄNDER</b>	<p>Brauchen Sie Hilfe?</p> <p>Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.</p>	<b>IT - ALTRI PAESI</b>	<p>Bisogno di assistenza?</p> <p>Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.</p>
<b>NL - ANDERE LANDEN</b>	<p>Hulp nodig?</p> <p>Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<b>PT - OUTROS PAÍSES</b>	<p>Precisa de assistência?</p> <p>Contacte-nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respetivo comprovativo de compra.</p>	<b>PL - INNE KRAJE</b>	<p>Potrzebujesz pomocy?</p> <p>Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonalesz zakupu produktu.</p>	<b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b>	<p>Segítségre van szüksége?</p> <p>Kereszen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (ára, vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonyallattal.</p>	<b>RO - ALTE ŢĂRI</b>	<p>Aveți nevoie de asistență?</p> <p>Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (prețul unei conectări la internet) sau să vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovadă cumpărării.</p>
<b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b>	<p>Potrebujeť asistenciu?</p> <p>Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena internetovej pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popriom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b>	<p>Potrebujeť pomoc?</p> <p>Kontaktejte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové pripojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen znacky, kde jste kupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<b>SV - ANDRA LÄNDER</b>	<p>Behöver du hjälp?</p> <p>Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b>	<p>Имате нужда от помощ?</p> <p>Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел „Обслужване на клиенти“ на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказаващ направената покупка.</p>	<b>HR - OSTALE ZEMLJE</b>	<p>Potreba vam je pomoć?</p> <p>Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predocenje računa.</p>
<b>SL - DRUGE DRŽAVE</b>	<p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebujeť pomoc?</p> <p>Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potreben dokazilo o nakupu.</p>	<b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b>	<p>Xρειάζεστε βοήθεια;</p> <p>Επισκεφτείτε το δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθύνεστε στην υπόδοχη οικουμένης πατριαρχείας της αλυσίδας από την οποία αγοράστε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<b>TR - DIĞER ÜLKELER</b>	<p>Yardıma mı ihtiyacınız var?</p> <p><a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti bulunmuyor) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, üründen satın aldığınız mağazanın danışma bölümünde başvurabilirsiniz.</p>	<b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b>	<p>Нужна поддержка?</p> <p>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b>	<p>Cần hỗ trợ?</p> <p>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>
<b>ID - NEGARA LAIN</b>	<p>Perlu bantuan?</p> <p>Kunjungi situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<b>ZH - 其他国家</b>	<p>需要帮助？</p> <p>请登陆 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。</p>	<b>JA - その他の国</b>	<p>ヘルプが必要ですか？</p> <p>サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>をご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>	<b>ZT - 其他國家</b>	<p>需要幫助？</p> <p>請登陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。</p>	<b>TH - ประเทศไทยฯ</b>	<p>ต้องการรับความช่วยเหลือ?</p> <p>แ朋กับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือเดินทางไปที่ร้านค้าที่คุณซื้อสินค้าที่นั่นพร้อมหลักฐานการซื้อขายกันทันที</p>
<b>KO - 기타 국가</b>	<p>도움이 필요하십니까?</p> <p>당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>을 방문하거나(인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프로트 디스크를 방문하십시오.</p>	<b>KM - ឯកសារសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់</b>	<p>ឯកសារដែលត្រូវបានចូលរួមទៅកាន់ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ឬអ្នកប្រើប្រាស់ (តម្លៃសេវាលើអ៊ីនធុណិយត) ឬទីផ្សារបានបង្កើតឡើងដូចជាអ្នកប្រើប្រាស់</p>	<b>AR - دول أخرى</b>	<p>هل تحتاج إلى المساعدة؟</p> <p>اصل على معرفة موقعنا الإلكتروني <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (تكلفة الاتصال) أو توجه إلى محل الذي اشتريت منه المنتج واندبيو بوجد به علامة الشركة، وإن كنت على تقديم إثبات الشراء</p>	<b>FA - سایر کشورها</b>	<p>به کم بیان اینجا به اینترنت از طریق سایت <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (ما در آن راه رسیدن نباید خود را می‌پرسیم) یا با همراه داشتن من خود را خریداری کرد اینجا که کم</p>	<b>QR CODE</b>	

**WWW.SUPPORTDECATHLON.COM**





EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY	FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE	ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE	DE	EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Product name:	DOMYOS T 540-C	Nom du produit :	DOMYOS T 540-C	Nombre del producto:	DOMYOS T 540-C	Produktname:	DOMYOS T 540-C	Nome del prodotto:	DOMYOS T 540-C
Product function:	Treadmill	Fonction du produit :	Tapis de course	Función del producto:	Cinta de correr	Produktfunktion:	Laufband	Funzione del prodotto:	Tapis roulant
Model:	8529878	Modèle :	8529878	Modelo:	8529878	Modell:	8529878	Modello:	8529878
Type:	2667752	Type :	2667752	Tipo:	2667752	Typ:	2667752	Tipo:	2667752
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	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	Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	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	Este producto cumple todos los requisitos relevantes de las siguientes estandares y directivas europeas:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 y EN 55014-2 EN 61000-3-2 y EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 y EN 957-6	Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	2006/42/EG 2006/95/EG 2004/108/EG EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	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
Issued in (place):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Fait à (lieu) :	MARcq-EN-BA-ROEUL	Emitido en (lugar):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Ausgestellt in (Ort):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Redatto a (luogo):	MARcq-EN-BA-ROEUL
Date (day/month/year):	01-07-2018	Date (jour/mois/année) :	01-07-2018	Fecha (día/mes/año):	01-07-2018	Datum (Tag/Monat/Jahr):	01-07-2018	Data (giorno/mese/anno):	01-07-2018
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN	Directeur de la marque DOMYOS :	Caroline LANIGAN	Director de la marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN	DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN	Direttore della marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN
NL	CONFORMITEITSVERKLARING EG	PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE	PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI	HU	MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT	RO	DECLARATIE DE CONFORMITATE
Productnaam:	DOMYOS T 540-C	Nome do produto:	DOMYOS T 540-C	Nazwa produktu:	DOMYOS T 540-C	A termék neve:	DOMYOS T 540-C	Numele produsului:	DOMYOS T 540-C
Functie van het product:	Loopband	Função do produto:	Passadeira	Funkcja produktu:	Bieżnia	A termék rendeltetése:	Futópad	Funcția produsului:	Bandă de alergare
Model:	8529878	Modelo:	8529878	Model:	8529878	Modell:	8529878	Model:	8529878
Type:	2667752	Tipo:	2667752	Typ:	2667752	Típus:	2667752	Tip:	2667752
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	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	Este producto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretrizes e normas europeias:	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	Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektywy i norm europejskich wymienionych ponizej:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 i EN 55014-2 EN 61000-3-2 i EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 i EN 957-6	A termék megfelel a következőknek és normák összes vonatkozó követelményének:	2006/42/EK 2006/95/EK 2004/108/EK EN 60335-1 EN 55014-1 és EN 55014-2 EN 61000-3-2 és EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 és EN 957-6	Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 și EN 55014-2 EN 61000-3-2 și EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 și EN 957-6
Opgemaakt te (plaats):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Emitido em (local):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Sporządzono w (miejscowości):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Kelt (hely):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Emisă la (localitate):	MARcq-EN-BA-ROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	01-07-2018	Data (dia/mês/ano):	01-07-2018	Data (dzień/miesiąc/rok):	01-07-2018	Idő (nap/hónap/év):	01-07-2018	Dată (zi/lună/an):	01-07-2018
Directeur van het merk DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Gestor de marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Dyrektor marki DOMYOS:	Caroline LANIGAN	A DOMYOS márkai igazgatója:	Caroline LANIGAN	Directorul mărcii DOMYOS:	Caroline LANIGAN
SK	VYHLÁSENIE O ZHODE	CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ	SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVEREN-SSTÄMMELSE	BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ	HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Názov produktu:	DOMYOS T 540-C	Název výrobku:	DOMYOS T 540-C	Produktnamn:	DOMYOS T 540-C	Наименование на продукта:	DOMYOS T 540-C	Naziv proizvoda:	DOMYOS T 540-C
Funkcia produktu:	Bežecký pás	Funkce výrobku:	Běžecký pás	Produktfunktion:	Löpband	Функция на продукта:	Бягача пътека	Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8529878	Model:	8529878	Modell:	8529878	Модел:	8529878	Model:	8529878
Typ:	2667752	Typ:	2667752	Typ:	2667752	Вид:	2667752	Vrsta:	2667752
Tento produkt splňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	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	Výrobek je v souladu se všeimi příslušnými požadavky následujúcich evropských smerníc a norm:	2006/42/ES 2006/95/ES 2004/108/ES EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 och EN 55014-2 EN 61000-3-2 och EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 och EN 957-6	Tози продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	2006/42/EO 2006/95/EO 2004/108/EO EN 60335-1 EN 55014-1 и EN 55014-2 EN 61000-3-2 и EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 и EN 957-6	Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standarda:	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
Vydané v (miesto):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Vydáno v (misto):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Ulfärdad i (ort):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Издадена в (место):	MARcq-EN-BA-ROEUL	Izdano (mjesto):	MARcq-EN-BA-ROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	01-07-2018	Datum (den/měsíc/rok):	01-07-2018	Datum (dag/mánuad/år):	01-07-2018	Data (день/месец/година):	01-07-2018	Datum (dan/mjesec/godina):	01-07-2018
Vedúci pracovník značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Manažer značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Varumärkeschef för DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Menadžer robne marke DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SL	IZJAVA O SKLAD-NOSTI (ES)	EL	ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ CE	TR	AB UYULULUK BEYANI	RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ CE	VI	TUYỂN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Ime izdelka:	DOMYOS T 540-C	Όνομασία προϊόντος:	DOMYOS T 540-C	Ürünün adı:	DOMYOS T 540-C	Название изделия:	DOMYOS T 540-C	Tên sản phẩm:	DOMYOS T 540-C
Funkcija izdelka:	Tekalna steza	Λειτουργία προϊόντος:	Διάδρομος	Ürünün işlevi:	Koşu bandı	Назначение изделия:	Беговая дорожка	Chức năng sản phẩm:	Máy chạy bộ
Model:	8529878	Модель:	8529878	Model:	8529878	Модель:	8529878	Mô-đen:	8529878
Tip:	2667752	Τύπος:	2667752	Tip:	2667752	Тип:	2667752	Loại:	2667752
Izdelek je skladen z vsemi ustreznimi zahtevami sledečih evropskih direktiv in standardov:	2006/42/ES 2006/95/ES 2004/108/ES EN 60335-1 EN 55014-1 in EN 55014-2 EN 61000-3-2 in EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 in EN 957-6	Το προϊόν αυτό πληρού το σύνολο των σχετικών απαιτήσεων των παρακάτω ευρωπαϊκών οδηγιών και προτύπων:	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	Bu ürün, aşağıdaki Avrupa yonetgelerine ve standartlarına ilişkin tüm gereksinimlere uygundur:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 ve EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 ve EN 957-6	Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующих европейских директив и норм:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 и EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 и EN 957-6	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
Izdano v (kraj):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Συντάχθηκε στην (τόπος):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Hazırlanıldığı yer (yer):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Место составления:	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Được cấp tại (nơi):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Datum (dan/mesec/leto):	01-07-2018	Ημερομηνία (ημέρα/μήνας/έτος):	01-07-2018	Tarih (gün/ay/yıl):	01-07-2018	Дата (день/месяц/год):	01-07-2018	Ngày (Ngày/tháng/năm):	01-07-2018
Vodja blagovne znamke DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Διευθυντής του εμπορικού σήματος DOMYOS:	Caroline LANIGAN	DOMYOS marka müdürü:	Caroline LANIGAN	Директор по бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN
ID	PERNYATAAN KESESUAIAN CE	ZH	EC符合性声明	JA	EC適合宣言書	ZT	EC規範遵從聲明	TH	“ນັບຮອງມາດຈຳກຳມາດຈຳກຳ
Nama produk:	DOMYOS T 540-C	产品名称 :	DOMYOS T 540-C	製品名 :	DOMYOS T 540-C	產品名稱:	DOMYOS T 540-C	ชื่อผลิตภัณฑ์:	DOMYOS T 540-C
Fungsi produk:	Treadmill	产品功能 :	跑步机	製品の機能 :	トレッドミル	產品功能:	跑步機	ພິ້ວເຕັກການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງລົງ:	ສ່ວນໄຟໄໝ
Model:	8529878	型号 :	8529878	型 :	8529878	型號:	8529878	รุ่น:	8529878
Jenis:	2667752	类型 :	2667752	種類 :	2667752	類別:	2667752	ประเภท:	2667752
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	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	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	此產品符合以下所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	ผลิตภัณฑ์นี้ได้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องของหน่วยมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	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	发布地点 :	MARCQ-EN-BA-ROEUL	発効地 :	MARCQ-EN-BA-ROEUL	發行(地點):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	ออกใบ (สถานที่ตั้ง):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	01-07-2018	日期 (日/月/年) :	01-07-2018	發効日 (日/付/都市) :	01-07-2018	日期(日/月/年):	01-07-2018	วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	01-07-2018
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN	DOMYOS品牌经理 :	Caroline LANIGAN	DOMYOS ブランドマネージャー :	Caroline LANIGAN	DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN	ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN
KO	EC 준수성 성명	KM	ヨーロッパ指令CE適合性認定書	AR	إقرار مطابقة المنتج لاشتراطات أسوأ الانجاح الأوروبي	FA	بيانه انتطاق CE		
제품명:	DOMYOS T 540-C	제품명:	DOMYOS T 540-C	제품명:	DOMYOS T 540-C	제품명:	DOMYOS T 540-C	제품명:	DOMYOS T 540-C
제품 기능:	러닝머신	제품기능:	제품기능:	제품기능:	제품기능:	제품기능:	제품기능:	제품기능:	제품기능:
모델:	8529878	모델:	8529878	모델:	8529878	모델:	8529878	모델:	8529878
유형:	2667752	유형:	2667752	유형:	2667752	유형:	2667752	유형:	2667752
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구 사항을 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	EU指令並びに標準に準拠するための規格を満たすことを確認するための検査機関による検査結果を記載する。	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	توافق هذا المنتج مع كافة المتطلبات ذات الصلة والخاصة بالمتطلبات والممارسات الفنية الأوروبية 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	ابن محمول بن تمام مقررات مربوطه بخصائصها واسنادها إلى أوروبا سازگاری دارد:	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	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	제조지(장소):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	제조지(장소):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	제조지(장소):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	제조지(장소):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
일자(연/월/일):	01-07-2018	일자(연/월/일):	01-07-2018	일자(연/월/일):	01-07-2018	일자(연/월/일):	01-07-2018	일자(연/월/일):	01-07-2018
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN	DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN	DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN	DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN	DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN



# T540C

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



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



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

Pack Ref: 4020577

# DOMYOS