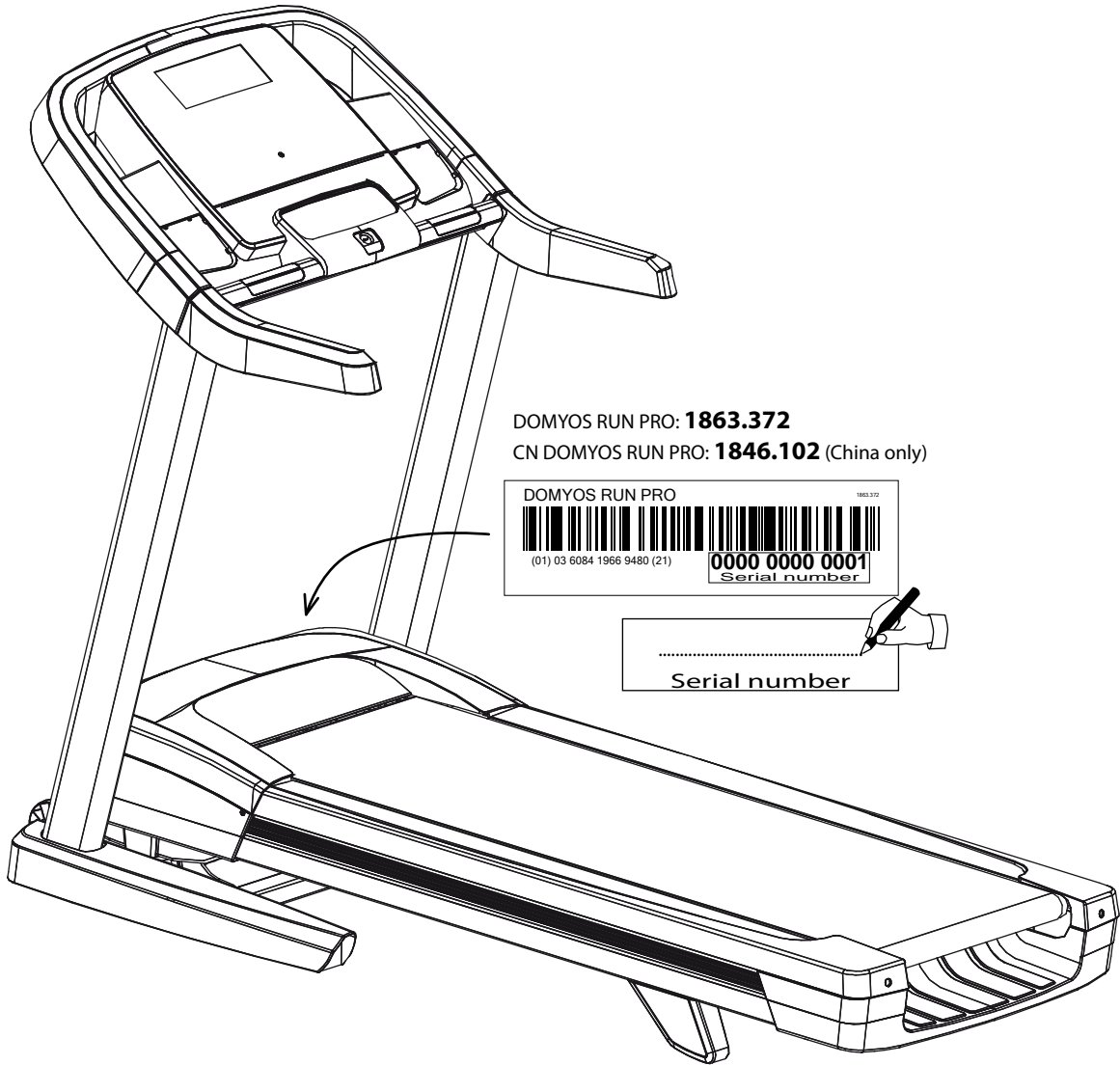


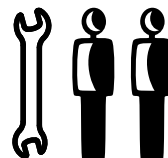
DOMYOS RUN PRO



DOMYOS RUN PRO

102 kg / 224.8 lbs
211 x 88 x 149 cm
83 x 35 x 59 in

MAXI
150 kg
330 lbs



60 min



1

Console
Console
Consola
Konsola
Console
Console
Consola
Konsola
Konzol
Консоль
Consolă
Konzola
Konzole
Konsol
Конзола
Konsol
Konzola
Nadzorna plošča
控制面板
コンソール
控制面板
لوحة التحكم

2

Safety key
Clé de sécurité
Llave de seguridad
Sicherheitsschlüssel
Chiave di sicurezza
Veiligheidsleutel
Chave de segurança
Klucz zabezpieczający
Biztonsági kulcs
Ключ безопасности
Ключ за сигуранță
Bezpečnostný kľúč
Bezpečnostní klíč
Säkerhetsnyckel
Ключ за безопасност
Güvenlik anahtarı
Sigurnosni ključ
Nadzorna plošča
安全钥匙
セキュリティキー
安全鍵匙
مفتاح امان

3

Handrail
Barre de maintien
Barra de sujeción
Haltestange
Barra di tenuta
Steuinstang
Barra de suporte
Uchwyty
Tartórúd
Поручень
Bară de susținere
Operná tyč
Madlo
Stödstång
Дръжка
Tutunma barı
Ručka za držanje
Balanca
橫向握杆
サポートバー
橫向握桿
قضيب تثبيت

4

Master switch
Interrupteur principal
Interruptor principal
Hauptschalter
Interruttore principale
Hoofdschakelaar
Interruptor principal
Wyłącznik główny
Főkapcsoló
Основной выключатель
Întreruptor principal
Hlavný vypínač
Hlavní vypínač
Huvudbrytare
Основен бутон
Ana kumanda anahtarı
Glavni prekidač
Glavno stikalo
主开关
主電源
主開關
قاطع رئيسی

5

Treadmill belt
Bande de course
Cinta de correr
Lauffläche
Nastro di corsa
Loopband
Passadeira de corrida
Pas bieżny
Futófelület
Беговое полотно
Bandă de alergare
Bežecký pás
Běžící pás
Löpband
Бягаща лента
Koşu bandı
Traka za trčanje
Tekalno stezo
傳送帶
ランニングベルト
傳送帶
سير مشي

6

Footrest
Repose-pieds
Reposapiés
Fußraste
Poggiapiedi
Voetensteun
Descanso para pés
Oparcia stóp
Lábtartó
Подножки
Suport pentru picioare
Stúpačka
Stupačky
Fotstöd
Стъпенка
Ayak dayama yeri
Odmorište za noge
Podstavek za noge
置脚处
フットレスト
置脚處
مسند القدمين

7

Castors
Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwieljes
Rodinhas de deslocação
Kółka do przemieszczania
Görgök a mozgathoz
Транспортировочные ролики
Rotițe de deplasare
Premiestňovacie kolieska
Premisťovací kolečka
Transporthjul
Колелца за преместване
Hareket makaraları
Kotači premještanje
Kolesca za premike naprave
移動滑輪
移動用キャスター
移動滑輪
بكرات النقل

8

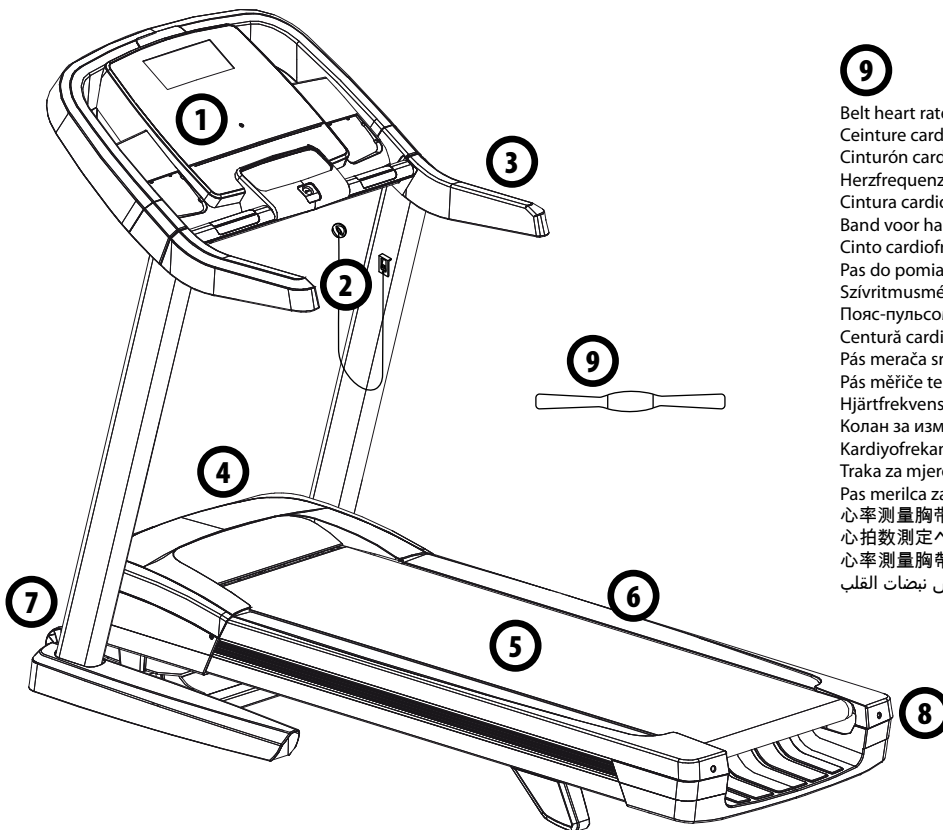
Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche.
Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband
Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
Śruba regulacji wyśrodkowania i naprężenia pasa bieżnego
A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
Șuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare
Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
Justerskruv för centrering och spänning av löpbandet
Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента
Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası
Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje
Nastavitveni vijak za centriranje in nastavitvev napetosti tekalne steze
傳送帶對中及張緊度調整螺絲
センターリングとランニングベルトの張力調節ビス
傳送帶對中及張緊度調整螺絲
مسامير ملولبة لضبط تمرکز المشاية وشد سير المشي

9

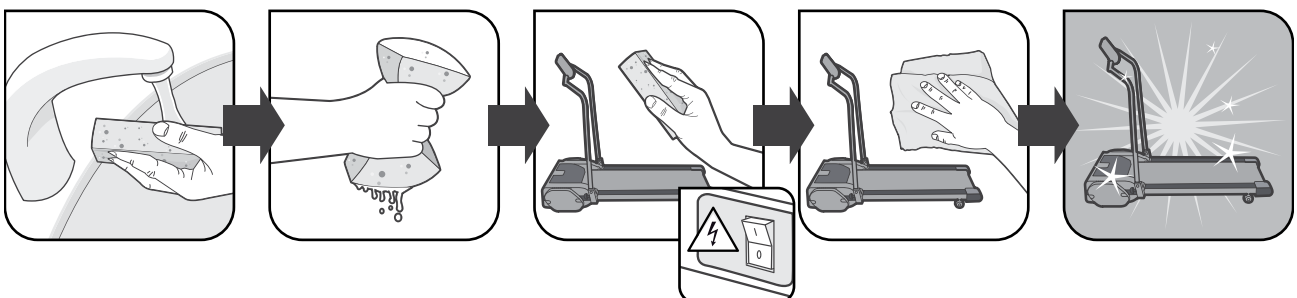
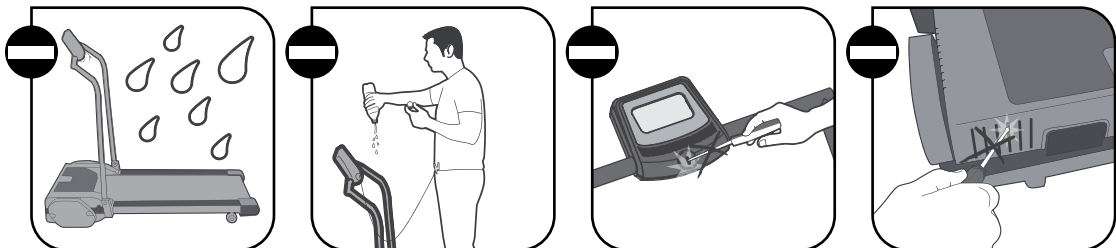
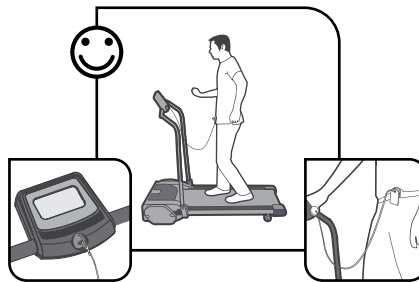
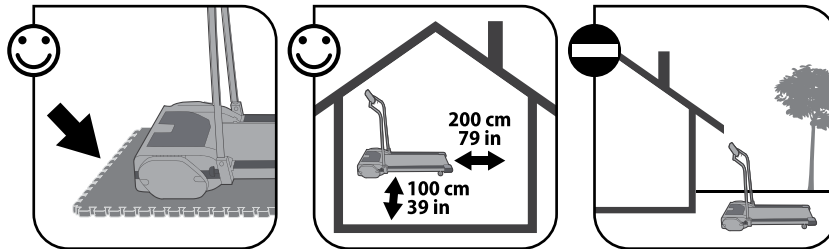
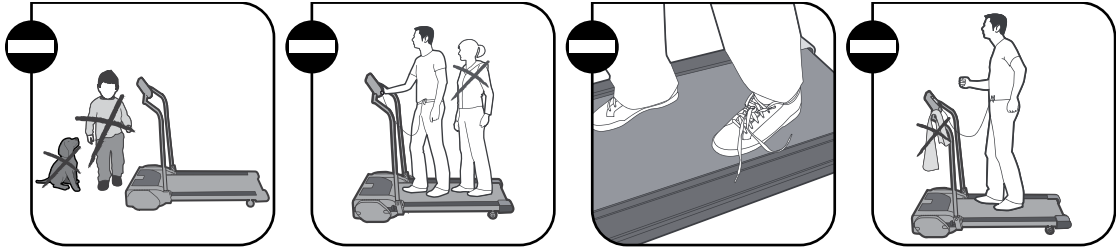
Belt heart rate monitor
Ceinture cardiofréquencesmètre
Cinturón cardiofrecuenciómetro
Herzfrequenzmessgurt
Cintura cardiofrecuencimetro
Band voor hartslagmeting
Cinto cardiofrecuencimetro
Pas do pomiaru częstotliwości tętna
Szívritmusmérő öv
Пояс-пульсометр
Centură cardio-frecvențmetru
Pás merača srdečne frekvencie
Pás měřiče tepové frekvence
Hjärtfrekvensbälte
Колан за измерване на пулса
Kardiyofrekansmetre kemeri
Traka za mjerenje srčane frekvencije
Pas merilca za srčni utrip
心率測量胸帶
心拍数測定ベルト
心率測量胸帶
حزام قياس نبضات القلب

10

Power cord
Cordon d'alimentation
Cable de alimentación
Stromkabel
Cavo d'alimentazione
Elektricitetsnoer
Cabo de alimentaçaõ
Kabel zasilajacy
Tápkábel
Сетевой кабель
Cablu de alimentare
Napájací kábel
Napájecí kabel
Elsladd
Захранващ кабел
Güç kablosu
Kabel za napajanje
Napajalni kabel
电源线
電源コード
電源線
كبل الكهرباء

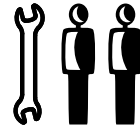


SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
 BEZPEČNOST' • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET •
 SIGURNOST • VARNOST • 安全 • 安全 • 安全 • الأمان

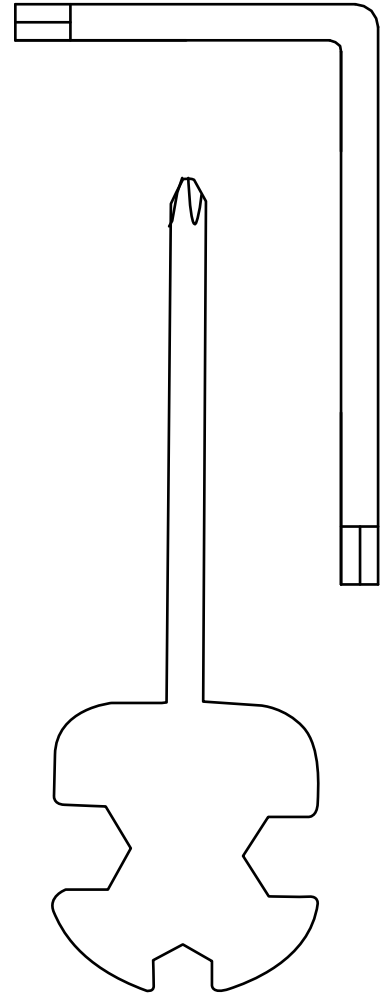
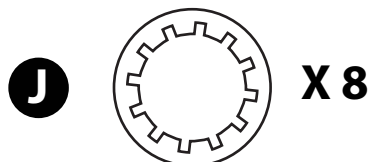
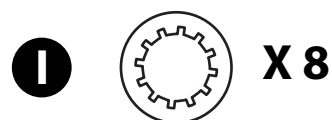
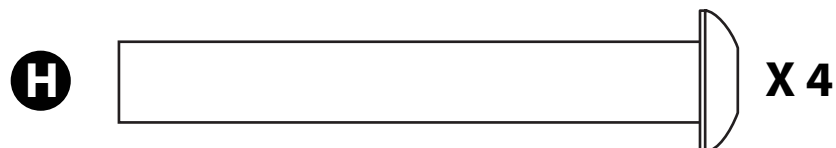
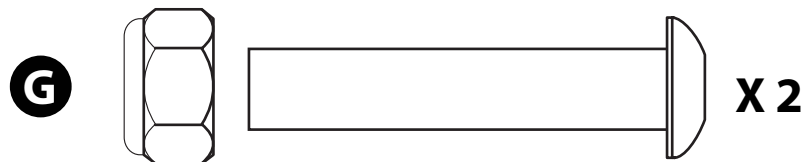
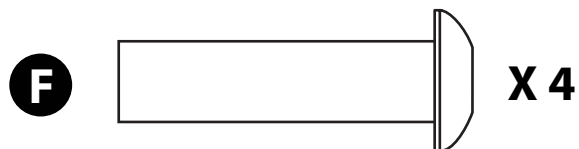
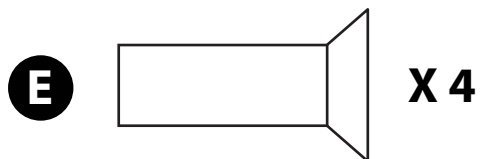
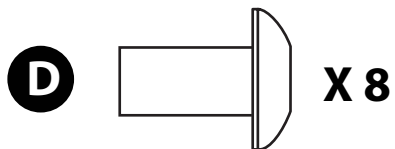
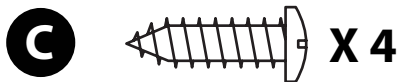
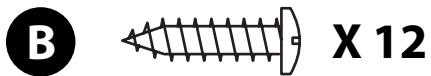
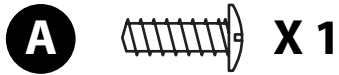


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА •
MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ •
MONTAJ • MONTAŽA • MONTAŽA • 安裝 • 組み立て • 安裝 •

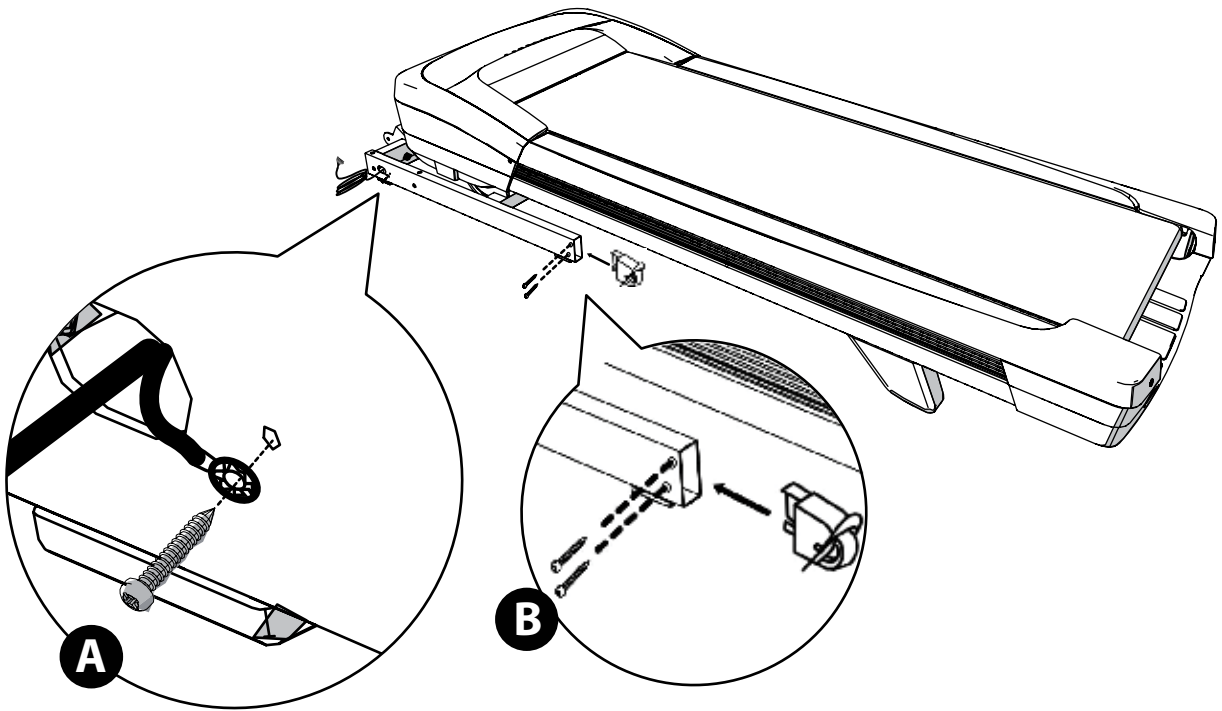
التركيب



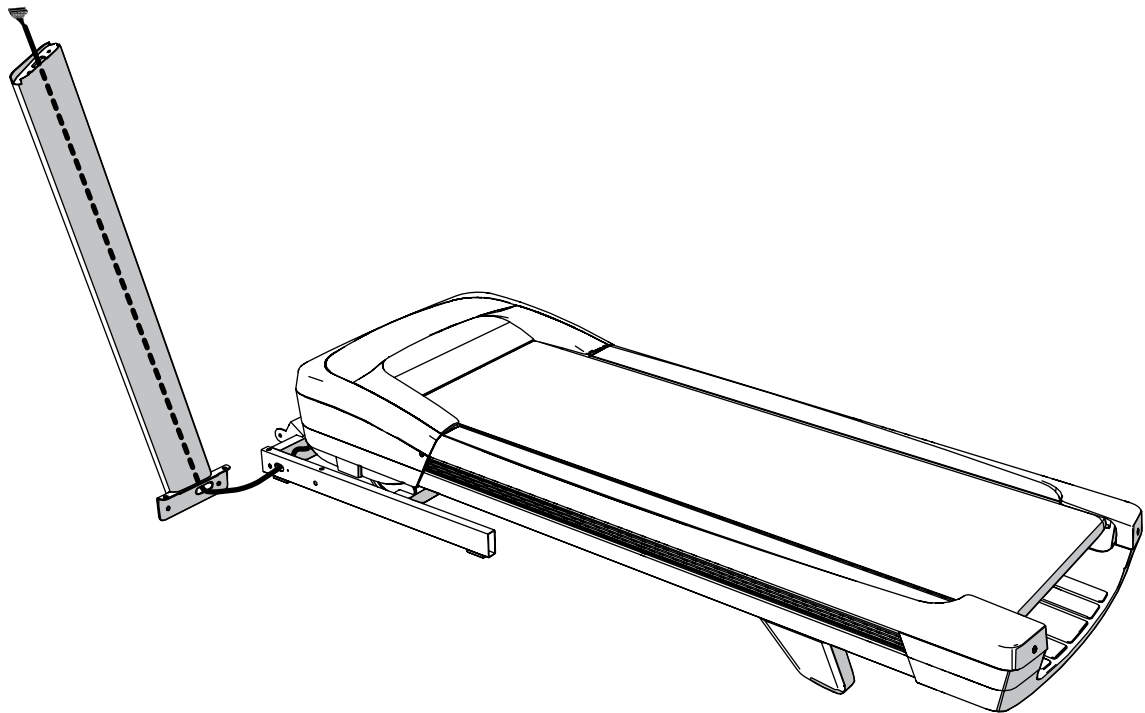
60 min



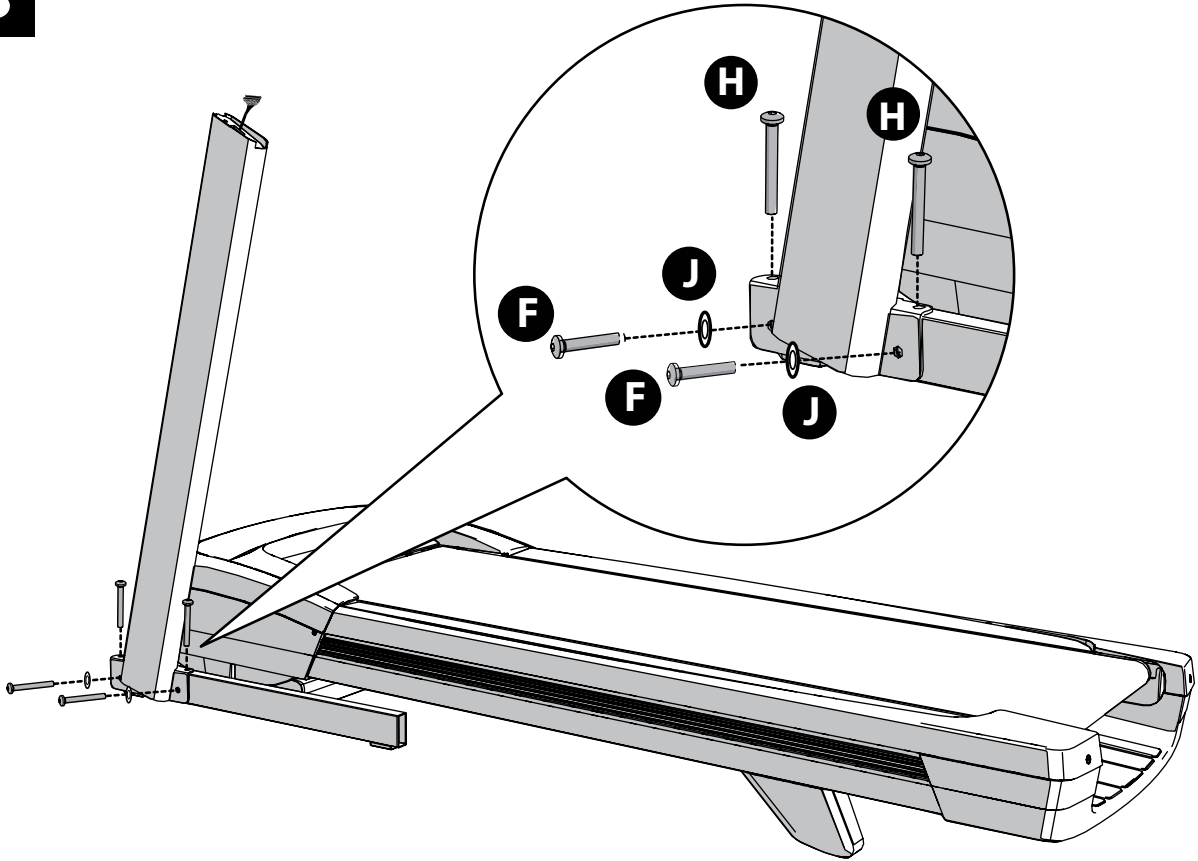
1



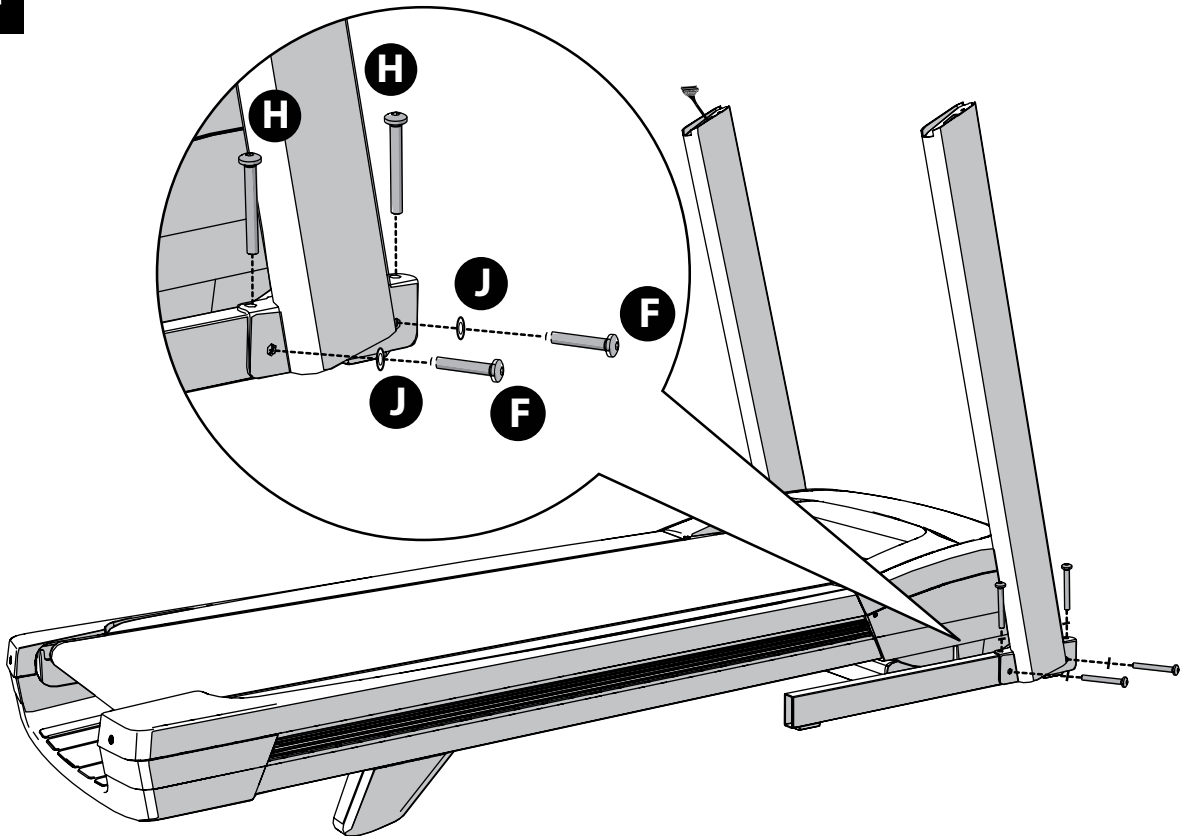
2



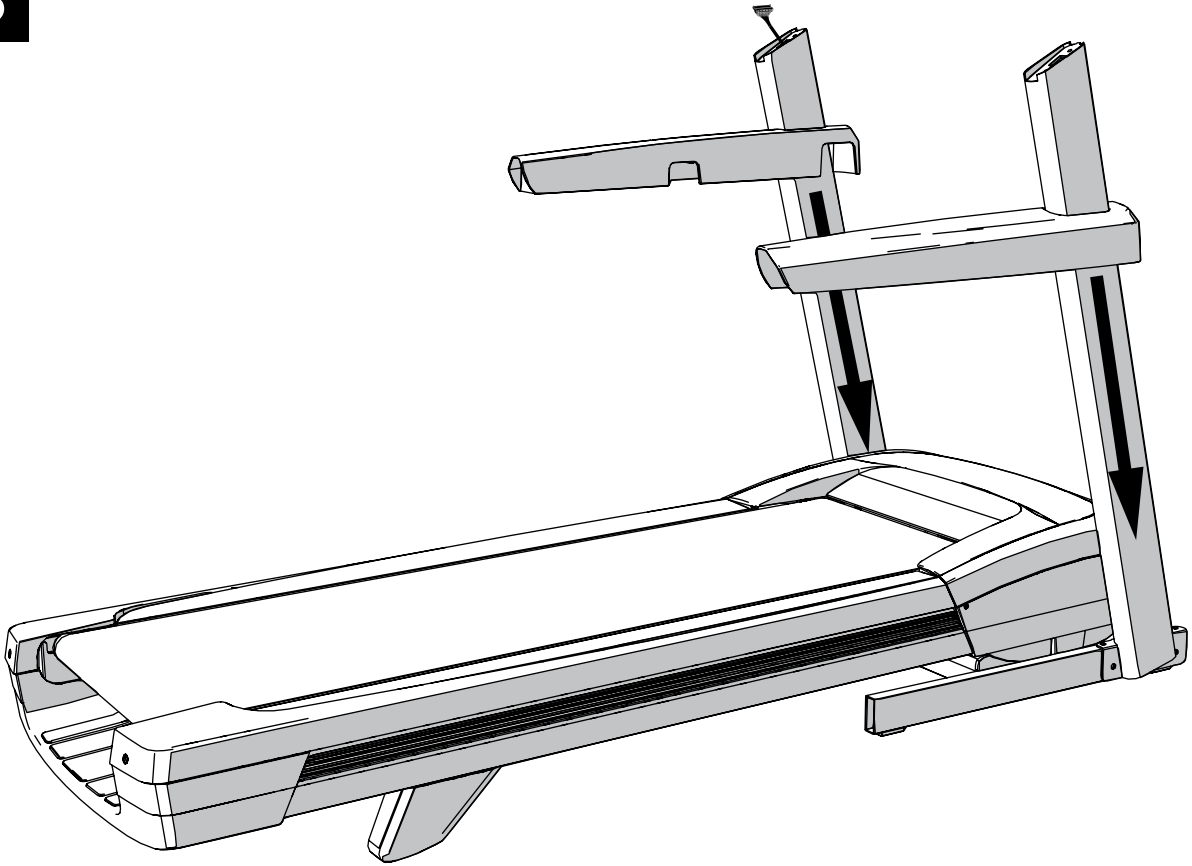
3



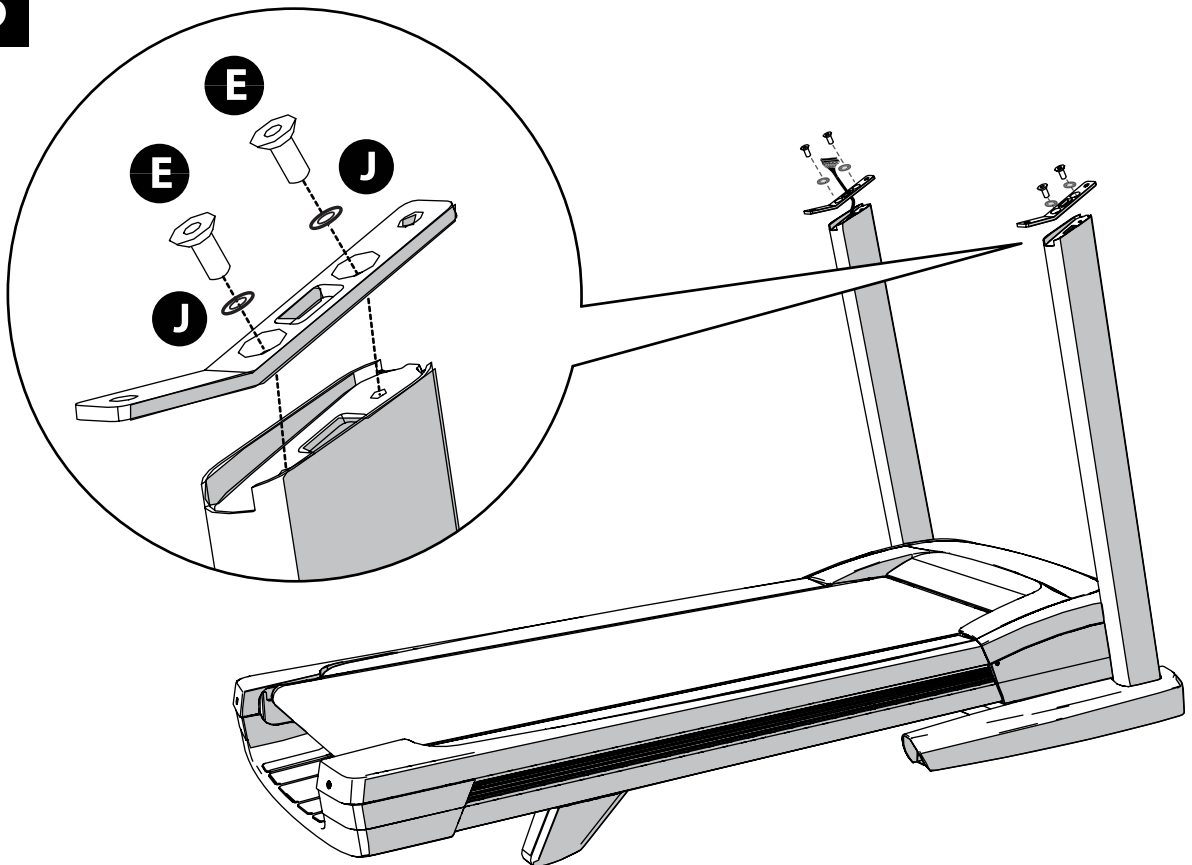
4



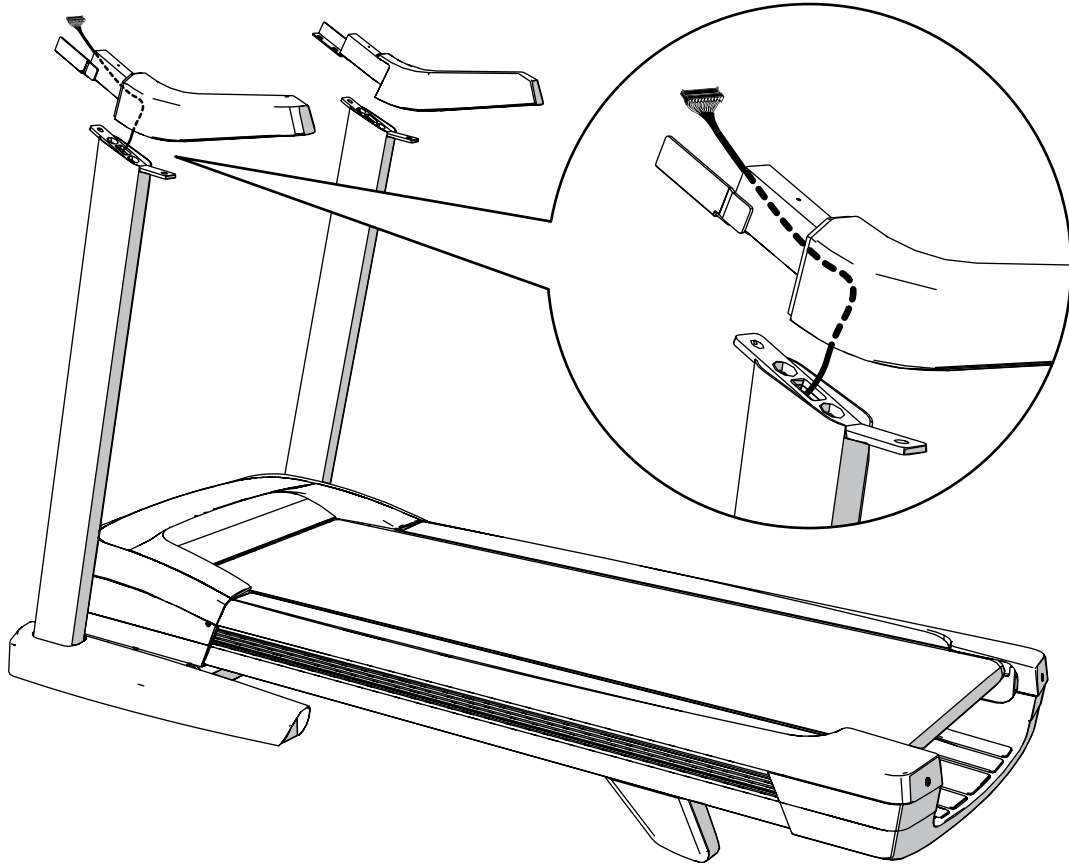
5



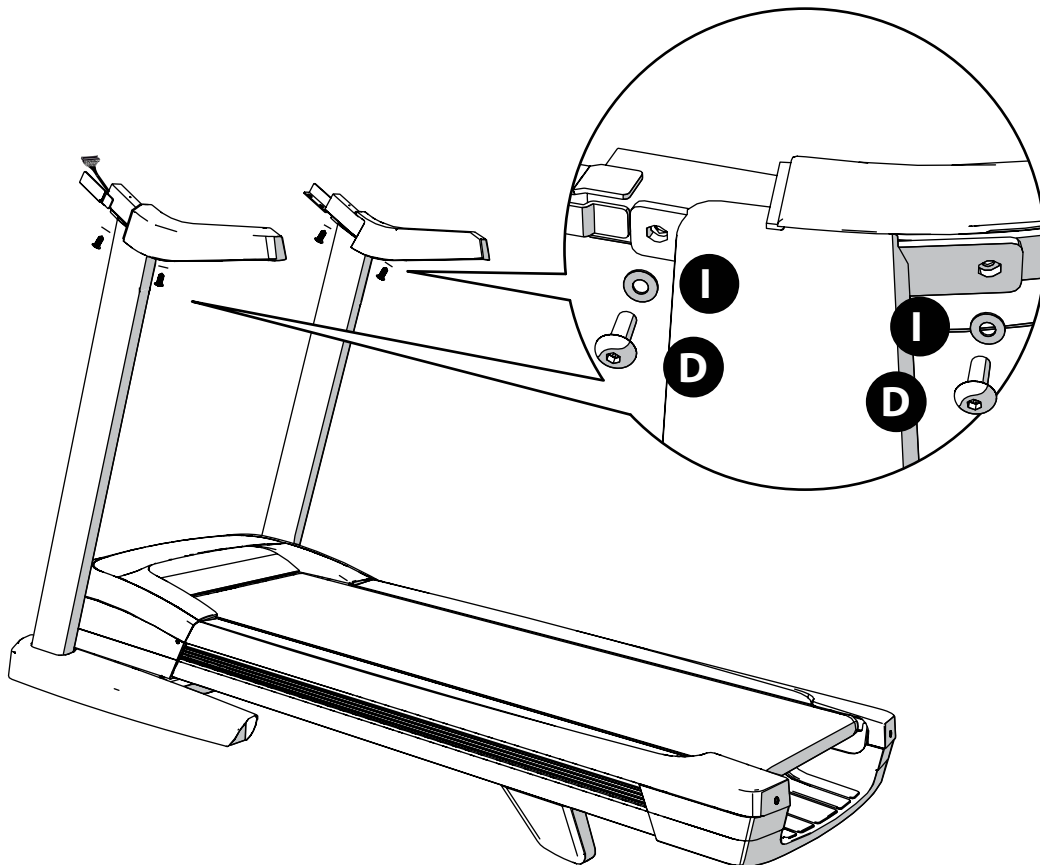
6



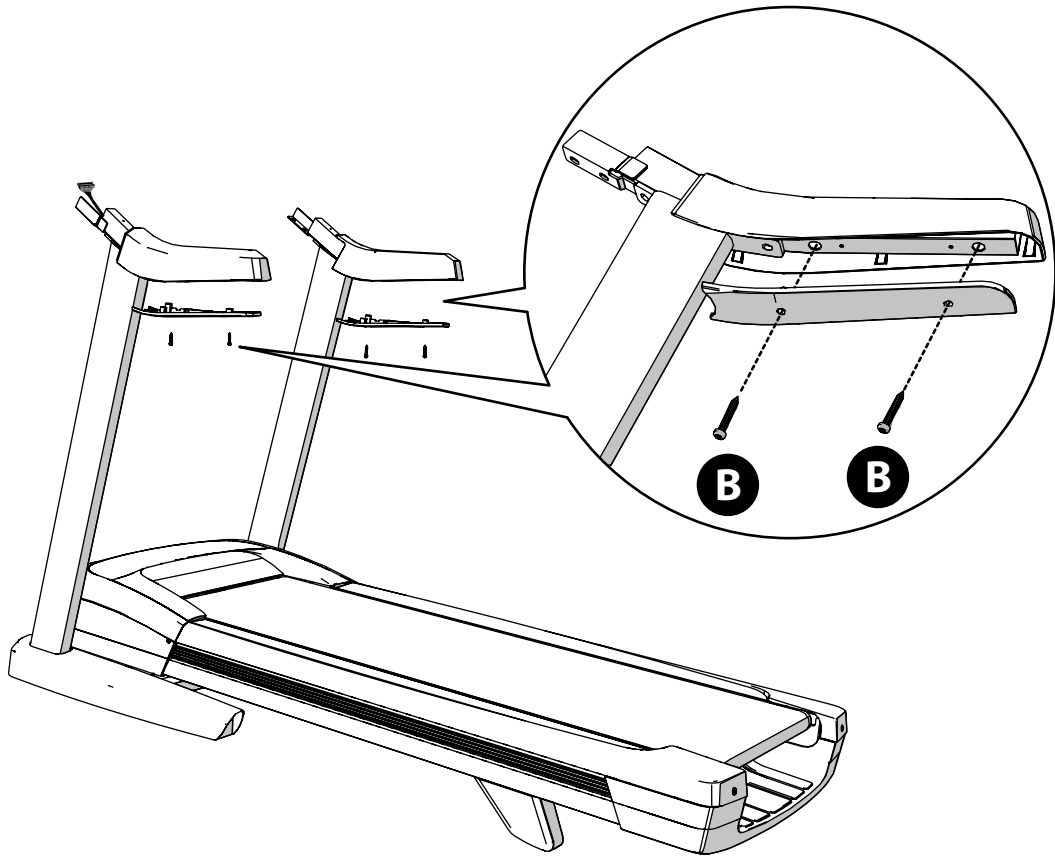
7



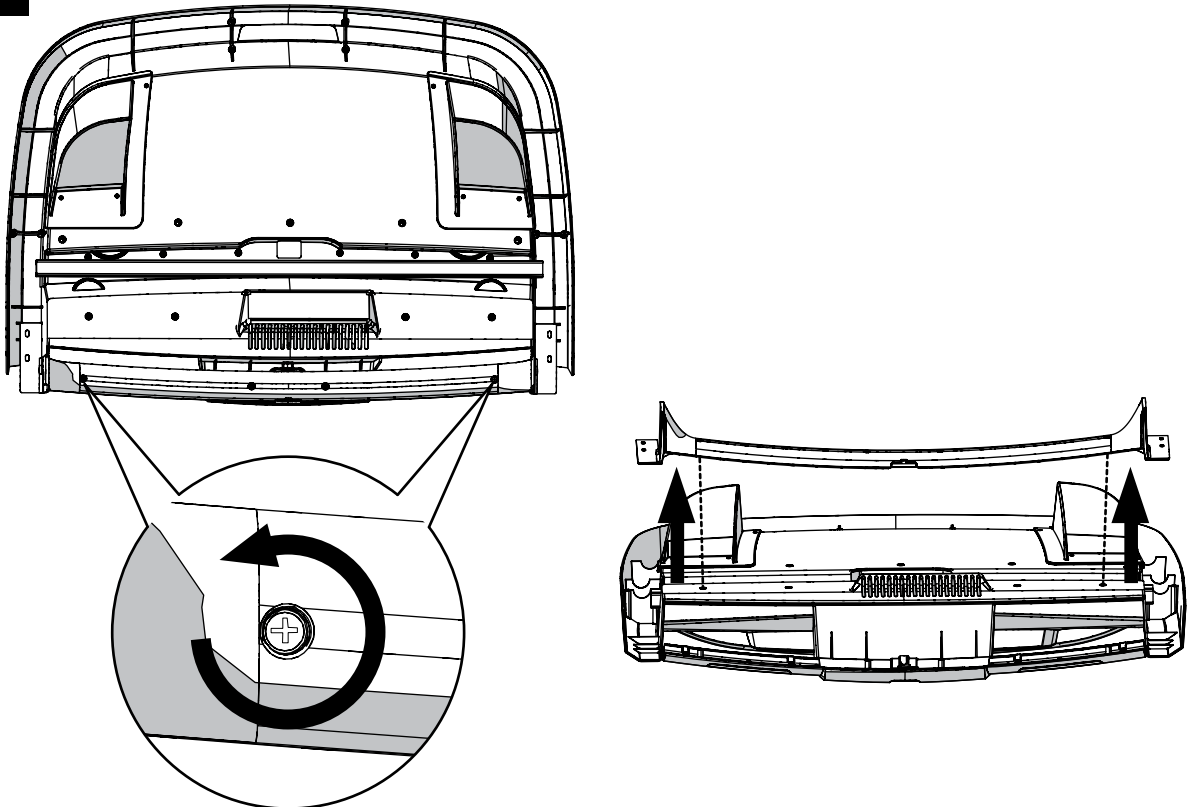
8



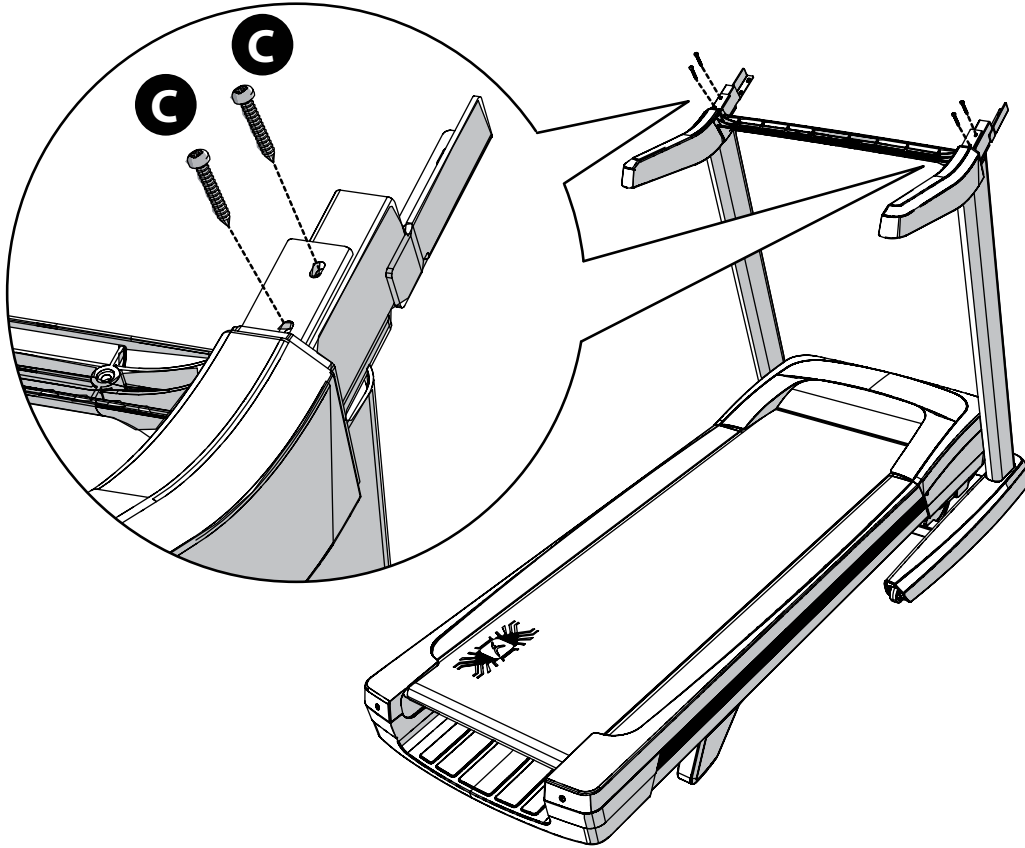
9



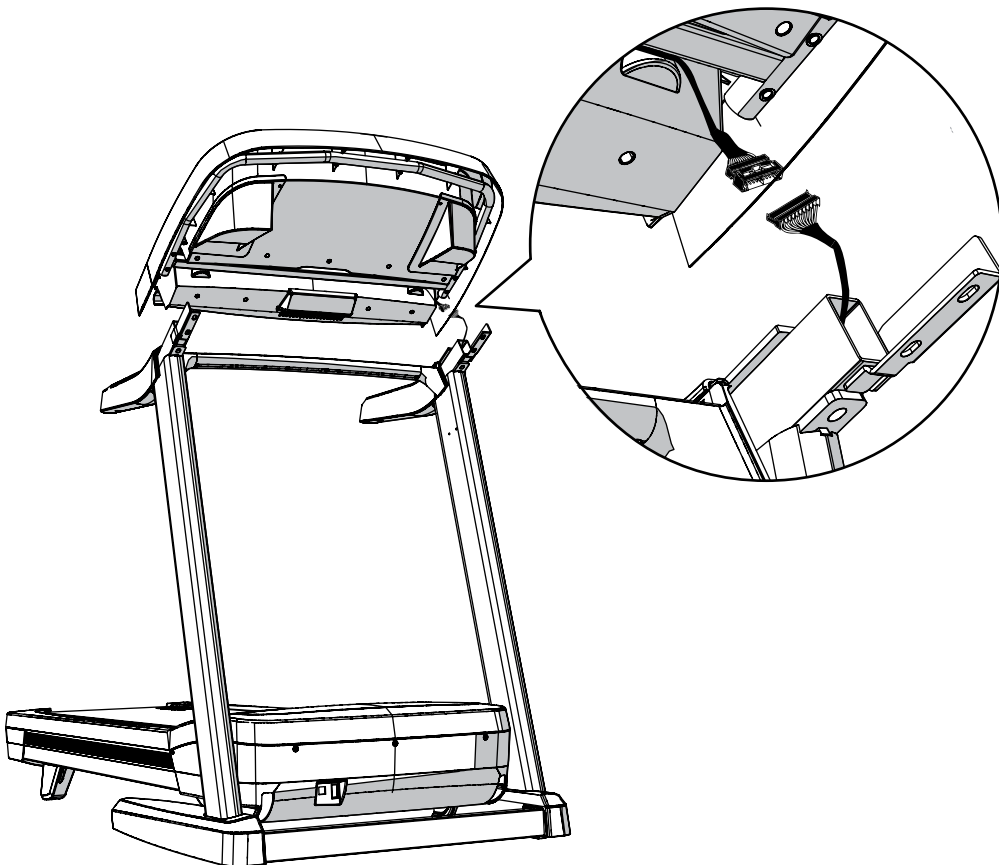
10



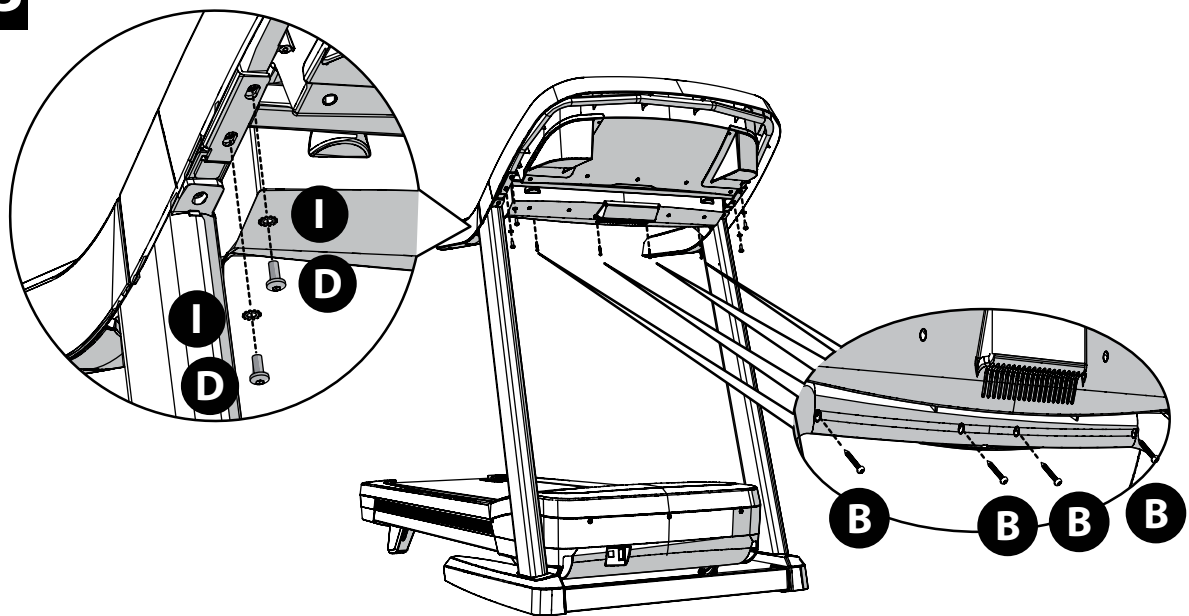
11



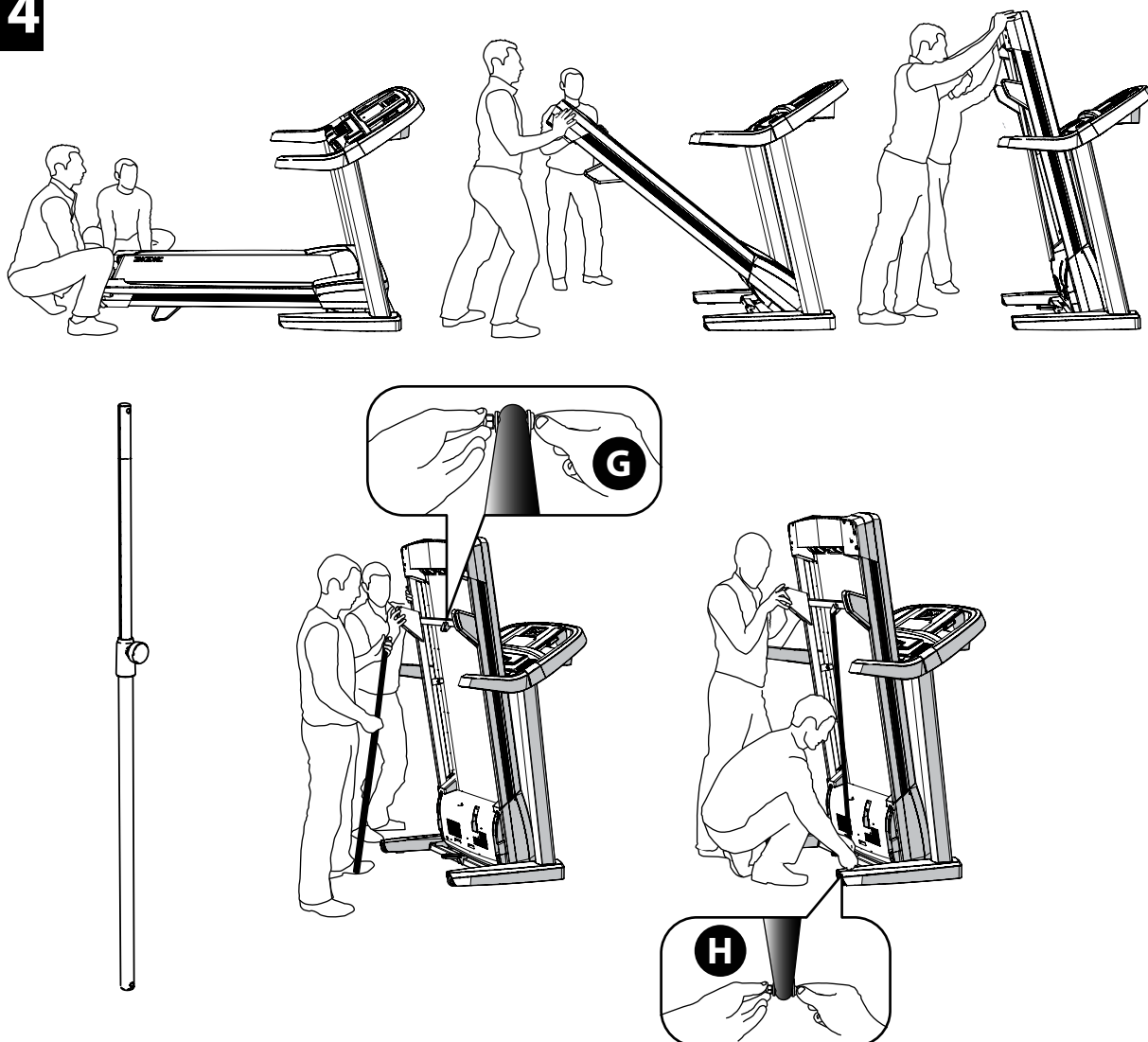
12



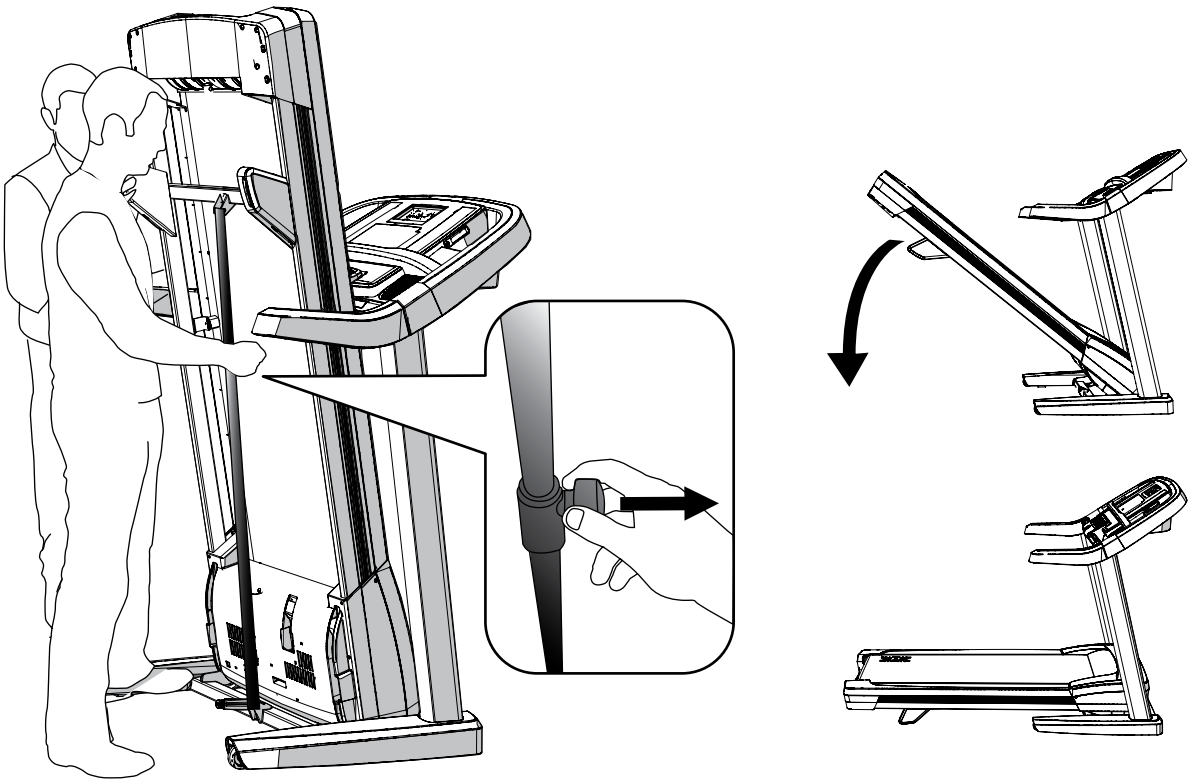
13



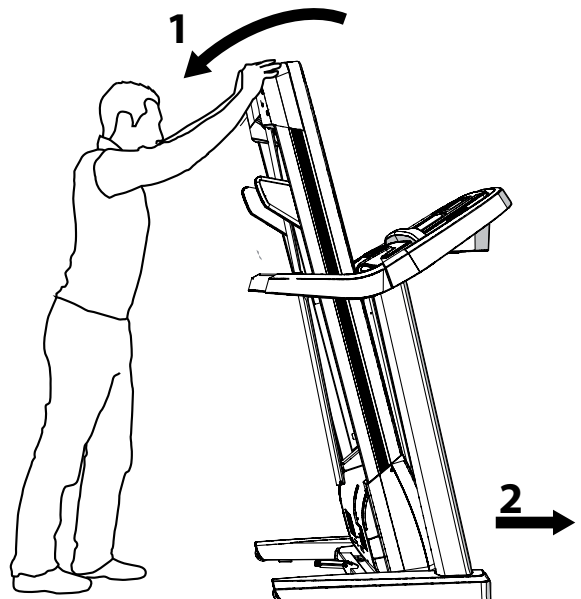
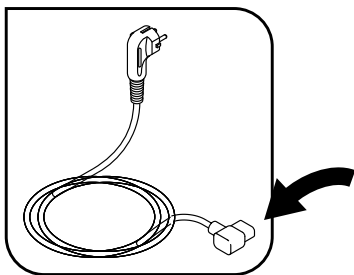
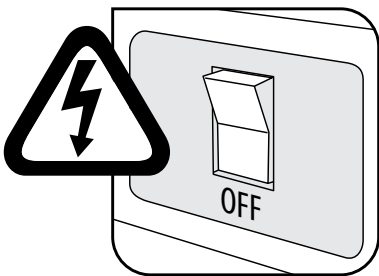
14



15



MOVING • DÉPLACEMENT • DESPLAZAMIENTO • TRANSPORT • SPOSTAMENTO •
VERPLAATSEN • DESLOCAÇÃO • TRANSPORT • MOZGATÁS • ПЕРЕМЕЩЕНИЕ •
DEPLASARE • PREMIESTNENIE • PŘEMÍSTĚNÍ • TRANSPORT • ПРЕМЕСТВАНЕ •
HAREKET ETME • PREMJEŠTANJE • PREMIK • 移动 • 移動 • 移動 • النقل



**USE • UTILISATION • UTILIZACIÓN • VERWENDUNG • UTILIZZO • GEBRUIK • UTILIZAÇÃO •
WYKORZYSTANIE • HASZNÁLAT • ИСПОЛЬЗОВАНИЕ • UTILIZARE • POUŽITIE • POUŽITÍ •
ANVÄNDNING • НАЧИН НА УПОТРЕБА • KULLANIM • KORIŠTENJE • UPORABA •
使用方法 • 使用 • 使用方法 • الاستعمال**

Our operating tips are all on the product record on our website.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur la fiche produit présente sur notre site internet.

Todos nuestros consejos de uso en la ficha de producto de nuestra página de Internet.

Sie finden alle unsere Verwendungsratschläge auf dem Produktmerkblatt in unserer Internetsite.

Ritrovate i nostri consigli per l'uso nella scheda prodotto reperibile sul nostro sito internet.

U vindt onze adviezen omtrent het gebruik terug bij de productgegevens op onze website.

Consulte todos os nossos conselhos de utilização na ficha do produto presente no nosso site da Internet.

Wszystkie wskazówki dotyczące użycia znajdują się w zakładce produktu na naszej stronie internetowej.

A használatra vonatkozó minden tanácsunkat megtalálja az internetes honlapunkon lévő termékleírásban.

Все рекомендации по использованию этого продукта можно найти на нашем веб-сайте.

Regăsiți toate recomandările noastre de utilizare în fișa tehnică a produsului care figurează pe site-ul nostru de internet.

Všetky naše rady týkající sa použitia nájdete v karte výrobku na našej webovej stránke.

Veškeré naše návody k použití najdete u popisu výrobku, který je dostupný na naší internetové stránce.

Alla våra bruksanvisningar finns på produktens informationssida på vår webbplats.

На нашия сайт можете да намерите описание на продукта, включващо съвети за употреба.

Bütün kullanım önerilerimizi, internet sitemizde bulunan ürün fişinde bulabilirsiniz.

Savjete za korištenje možete pronaći u opisu proizvoda kojeg možete naći na našoj internetskoj stranici.

Vse nasvete za uporabo lahko najdete pri informacijah o proizvodu na naši spletni strani.

请登录我们的官方网站以查看产品说明书中的全部使用建议。

当社サイトの製品概要で、使用上のアドバイスをご覧ください。

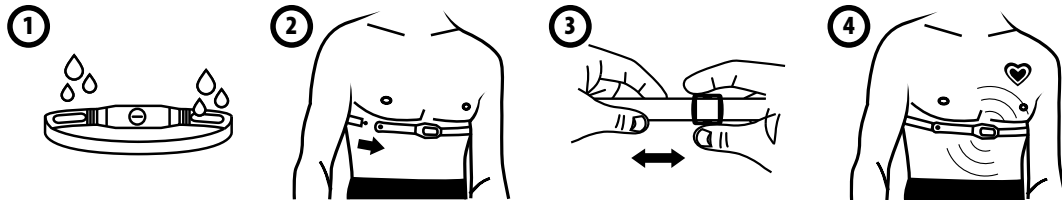
請登錄我們的官方網站以查看產品說明書中的全部使用建議。

بحث في كل ما نقدمه من نصائح بشأن استخدام هذا المنتج على موقعنا.

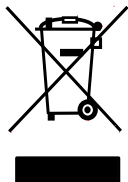
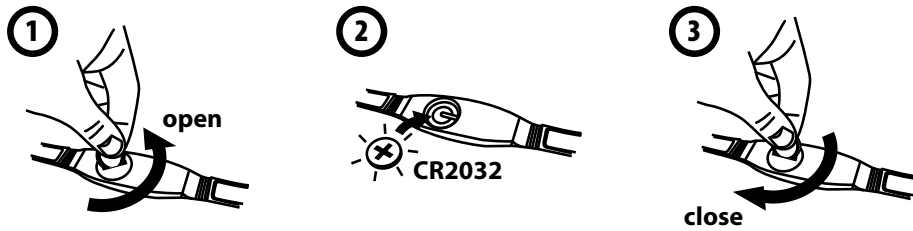
www.domyos.com



**BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION • INSTALLATION DE LA CEINTURE
 CARDIOFRÉQUENCÉMÈTRE • INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO •
 ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS • INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO •
 PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND • INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIMETRO •
 ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA • A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE •
 НАДЕВАНИЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА • INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU •
 UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE • INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE •
 INSTALLATION AV BÅLTET MED HJÅRTFREKVENS MÅTARE • ПОСТАВЛЕНИЕ НА КОЛОНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ
 НА ПУЛСА • KARDÍOFREKANSMETRE KEMERINİN YERLEŞTİRİLMESİ • POSTAVLJANJE POJASA •
 NAMESTITEV PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA • 心率測量胸帶的安裝 •
 心拍數測定ベルトの設置 • 心率測量胸帶的安裝 • تثبيت حزام قياس نبضات القلب**



**CHANGING THE BATTERY • CHANGEMENT DE LA PILE • SUSTITUCIÓN DE LA PILA • AUSWECHSELN
 DER BATTERIE • SOSTITUZIONE DELLA PILA • BATTERIJEN VERVANGEN • SUBSTITUIÇÃO DA PILHA •
 WYMIANA BATERII • AZ ELEM CSERÉJE • ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ • SCHIMBAREA BATERIEI •
 VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BYTE AV BATTERI • СМЯНА НА БАТЕРИЯТА • PÍLÍN
 DEĚIŠTÍRILMESİ • MIJENJANJE BATERIJA • ZAMENJAVA BATERIJE • 電池的更換 •
 バッテリーの交換 • 電池的更換 • تغيير البطاريات**



RECYCLING
 The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it contains must not be thrown away with general household waste. They are subject to a specific type of sorting. Please take the batteries and your unusable electronic product to an authorised collection point for recycling. This treatment of your electronic waste will protect the environment and your health.

RECYCLAGE
 Le symbole "poubelle barrée" signifie que le produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que le produit électronique en fin de vie dans un espace collecté autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

RECICLAJE
 El símbolo "papelera tachada" significa que este producto y las pilas que contiene, no podrán tirarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Deposite las baterías, así como su producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado para su reciclaje. Esta evaluación de los residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

ENTSORGUNG
 Das Symbol "durchgestrichene Mülltonne" bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie

Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer genehmigten Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

RICICLAGGIO
 Il simbolo del "cestino barrato" significa che questo prodotto e le pile che esso contiene non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Sono l'oggetto di una specifica raccolta differenziata. Consegnare le batterie insieme al prodotto elettronico a fine ciclo di vita in uno spazio di raccolta autorizzato per riciclarli. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

RECYCLING
 Het symbool "doorkruiste vuilnisbak" betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

RECICLAGEM
 O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser detidos fora como o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem dos seus resíduos electrónicos permitirá a protecção do ambiente e da saúde.

RECYKLINGU
 Symbol "przekreślonego kosza" oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

ÚJRAHASZNOSÍTÁSA
 Az "áthúzott szeméscsészény" szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni. Ezeket speciális válogatósnak vetik át. A használt elemeket és a további már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából adják le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladékok újrahasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.

ПЕРЕРАБОТКА
 Знак перечеркнутой мусорной корзины означает, что настоящее изделие, а также батарейки, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока эксплуатации батареек и электронного изделия отнесите их в специально отведенное для этого место для последующей утилизации. Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

RECICLARE
 Simbolul "coș de gunoi barat" semnifică faptul că acest produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depozitați bateriile, dar și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate. Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului și a sănătății dumneavoastră.

RECYKLÁCIA
 Symbol prekrútnutú nádoba na odpadky znamená, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, sa nemôžu vyhazovať do bežného domáceho odpadu. Je nutné ich triediť ako separovaný odpad. Batérie ako aj ostatné elektronické komponenty po skončení ich životnosti odovzdajte v autorizovanej zberni, ktorá zabezpečí recykláciu. Táto valorizácia vášho elektronického odpadu prispieva k ochrane životného prostredia a vášho zdravia.

RECYKLACE
 Symbol přeškrtnuté popelnice znamená, že tento výrobek a baterie v něm obsažené není možné vyhodit do běžného domácího odpadu. Patří do speciálního tříděného odpadu. Po skončení životnosti odložte váš elektronický výrobek do specializované sběrně, kde bude zrecyklován. Tímto znovuzpracováním elektronického odpadu napomáháte chránit životní prostředí a své zdraví.

ÅTERVINNING
 Den överkursade soppunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållsoporna. De måste sopsorteras. Lämnna in batterierna och den kasserade elektroniska apparaten till en auktoriserad återvinningscentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skonar du miljön och din egen hälsa.

РЕЦИКЛИРАНЕ
 Знак "задраскано кошче за боклул" означава, че този продукт и съдържащите се в него батерии не могат да се изхвърлят заедно с домашни отпадъци. Те трябва да се събират отделно. Изхвърлете батериите и стария електронен уред на разрешено за целта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволи да се защити околната среда и Вашето здраве.

GERI DÖNÜŞÜM
 "Üzeri çizgili çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarında birliktelik atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılmaları gerekmektedir. Bataryaları ve kullanımları bitmiş olan elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınıza korunmasını sağlayacaktır.

RECICLAZA
 Simbol "prekrižene kante za otpatke" označava da se proizvod i baterije koje se u njemu nalaze ne smiju odložiti zajedno s kućanskim otpadom. Oni podliježu posebnom načinu razvrstavanja otpada. Baterije i elektronički proizvod koji se više ne može koristiti predajte ovlaštenom prikupljaštu za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpada štite okoliš i svoje zdravlje.

RECYKLIRANJE
 Simbol koš za smeti označuje, da izdelka in baterij ni dovoljno zavreči med običajne hišne. Ločevanje je obvezno. Odpadne baterije in elektronske dede odnesite v center za ločeno zbiranje odpadkov, kjer jih bodo reciklirali. S takšnim ravnanjem in odlaganjem elektronskega odpada napomáhate chránit životno prostredje in vaše zdravje.

回收
 "划杠垃圾箱"标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃。必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境和您的身体健康。

「斜め線の入ったごみ箱」マークは、製品および電池が、家庭ごみとして処理できないことを示します。指定の選別ゴミとして処理してください。寿命に達したバッテリーや電化製品は、リサイクルごみとして回収されます。電化製品を正しく処理することは、あなたの健康と環境の保護につながります。

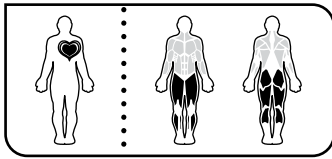
回收
 "打交叉的垃圾箱"标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃。必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境您的身体健康。

إعادة التدوير
 يقصد برسم "سلة المهملات ذات علامة X" أنه يجب حفظ هذا المنتج وما يحتويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فيما يخصمان لتصنيف محدد. برجاء أخذ البطاريات وجهازك الإلكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجميع النفايات ممرح بها. إن تعاملك مع نفاياتك الإلكترونية على هذا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي مستهلك.

Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, ist DOMYOS Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site DOMYOS.COM an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe. Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass dieses DOMYOS-Produkt vollkommen Ihren Erwartungen entsprechen wird.

■ VORSTELLUNG



Der DOMYOS RUN PRO wurde für das Gehen ab 1 km/h, das Power-Walking und das Running bis zu 22 km/h entwickelt.

Mit der Verwendung des Neigungssystems können Sie Ihr Training intensivieren und dadurch zusätzliche Kalorien verbrennen.

■ SICHERHEITSHINWEISE

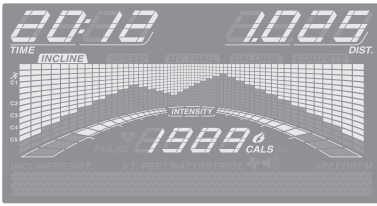
Bitte aufmerksam durchlesen und für ein späteres Nachschlagen aufbewahren.

1. Überprüfen Sie Ihre körperliche Form bei Ihrem Hausarzt. Dies ist besonders für Personen mit einem Alter über 35 Jahren oder Personen die früher Gesundheitsprobleme hatten wichtig.
2. Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen geschaffen (inbegriffen Kinder), deren körperliche, sensorische oder geistige Kapazitäten beschränkt sind oder Personen die keine Erfahrung oder Kenntnisse haben, außer wenn sie von einer, für ihre Sicherheit verantwortliche Person überwacht werden oder vorherige Anweisungen zur Verwendung des Geräts erhalten haben.
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Die Strominstallation Ihrer Wohnung muss in gutem Zustand sein und den geltenden Normen entsprechen. Dieses Gerät muss an einem Stromkreis für mindestens 16 A und 220 V Wechselstrom verwendet werden. Es darf kein anderes Gerät am selben Stromkreis eingesteckt sein.
5. Zu Ihrer eigenen Sicherheit muss Ihr Laufband in eine, gemäß den geltenden Bestimmungen korrekt installierte geerdete Steckdose eingesteckt werden. Im Zweifelsfall lassen Sie bitte Ihre Installation von einem qualifizierten Elektriker überprüfen. Führen Sie an dem, mit Ihrem Laufband gelieferten Stecker keinerlei Änderung durch.
6. Wenn Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie ein höchstens 1,5 m langes, geerdetes Kabel.
7. Dieses Gerät niemals mit einem beschädigten Stromkabel oder Stromstecker verwenden oder wenn es mit Wasser in Kontakt war.
8. Sofort nach jeder Verwendung und vor jeder Reinigung, Montage oder Instandhaltung muss der Hauptschalter ausgeschaltet und das Laufband ausgesteckt werden.
9. Das Gerät niemals ohne Aufsicht angesteckt lassen.
10. Niemals die Motorhaube abnehmen. Einstellungen und andere Handhabungen als jene, die in diesem Handbuch beschrieben sind, dürfen nur von einem befugten Fachmann durchgeführt werden. Die Nichteinhaltung dieser Sicherheitsmaßnahme kann zu schweren, selbst tödlichen Unfällen führen.
11. Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern halten. Niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband geben.
12. Tauschen Sie alle abgenutzten oder beschädigten Teile sofort aus.
13. Stellen Sie sicher, dass während der gesamten Übung genügend Durchlüftung vorhanden ist.
14. Sportschuhe in gutem Zustand tragen. Um zu vermeiden, Ihr Gerät zu beschädigen, kontrollieren Sie dass sich auf den Sohlen kein Schmutz wie Kiesel oder Steine befindet.
15. Binden Sie Ihre Haare zusammen. Tragen Sie KEINE weiten Kleider, die während der Übung stören könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab.
16. Warten Sie am Ende der Übung den vollkommenen Stillstand der Lauffläche ab, bevor Sie herunter steigen.
17. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab und bewahren Sie ihn an einem, für Kinder unzugänglichen Ort auf.
18. Schalten Sie das Gerät immer mit dem Hauptschalter aus.
19. Positionieren Sie das Stromkabel immer weit von jeglichem Durchgang entfernt.
20. Halten Sie sich für einen Notabgang an den Haltestangen fest und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußrasten.
21. Für die Notabschaltung ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel.
22. Schalldruckpegel, in 1 Meter Entfernung von der Gerätefläche und in einer Höhe von 1,6 Meter über dem Boden gemessen: 71 dBA (bei Höchstgeschwindigkeit). Die Geräuschentwicklung unter Belastung ist stärker als ohne Belastung.
23. Die Unterseite der Lauffläche wurde im Werk geschmiert. Es ist möglich, dass das Schmiermittel während des Transports auf die Bandoberfläche und den Karton geflossen ist. Wenn sich Schmierstoff auf dem Band befindet, reinigen Sie diesem mit einem Tuch und einem nicht scheuernden Reinigungsmittel.
24. Dieses Gerät wurde für eine professionelle und/oder kommerzielle Verwendung (Klasse S), beschränkt auf 35 Betriebsstunden pro Woche, entwickelt. Es ist daher nicht für Fitnessclubs bestimmt, in welchen die Verwendungsdauer größer sein kann.
25. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder jegliches andere anormale Symptom verspüren, stellen Sie sofort Ihre Übung ein und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
26. Das Gerät muss auf einer stabilen, flachen und horizontalen Fläche aufgestellt werden.
27. WARNUNG! Die Vorrichtungen zur Herzfrequenzmessung können unter Umständen ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Unwohlsein muss das Training sofort abgebrochen werden.

■ INBETRIEBNAHME

1. Stecken Sie das Stromkabel ein.
2. Stellen Sie den Schalter, der sich in der Nähe des Stromkabels befindet, auf Position RESET.
3. Stellen Sie sich auf die Fußraste des Laufbands.
4. Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
5. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an der hierfür vorgesehenen Stelle an der Konsole ein.
6. Ihr Monitor schaltet sich ein und das Laufband ist einsatzbereit.

BETRIEB DER KONSOLE



Anzeige:

- Übungszeit!
- Kalorienverbrauch
- Zurückgelegte Distanz
- Übungsgeschwindigkeit
- Herzfrequenz
- Profil des gewählten Programms oder Darstellung einer 400 m langen Leichtathletikbahn (die Spur zeichnet sich nach und nach, während Sie sich vorwärts bewegen, ab.)
- Die Angabe VM gibt den zurückgelegten vertikalen Höhenunterschied (in Meter) an. Der Zähler wird ausgelöst, sobald das Laufband mit einer Neigung verwendet wird (ab 0,5%). Der Höhenunterschied vergrößert sich nicht, wenn das Laufband flach benutzt wird (0% Neigung).

Funktionen:



Ermöglicht die Inbetriebnahme des Laufbands wenn es im Stillstand ist oder eine Pause zu machen.

Ihr Laufband startet als Standard mit 2 km/h. Um die Geschwindigkeit bis auf 1 km/h zu verringern, verwenden Sie den Einstellknopf der Geschwindigkeit.



Ermöglicht es, die Übung jederzeit anzuhalten.



Ermöglicht es, jederzeit die Neigung von 0% auf 12% in Schritten von 0,5% zu erhöhen.



Ermöglicht es, jederzeit die Übungsgeschwindigkeit von 1 km/h auf 22 km/h in Abschnitten von 0,1 km/h (0,1 mi/h) einzustellen.

Durch einen langen Druck laufen die Geschwindigkeiten in Schritten von 0,5 km/h (0,5 mi/h) ab.



Ermöglicht es, die KALORIENPROGRAMME zu wählen.



Ermöglicht es, die PERFORMANCEPROGRAMME zu wählen.



Ermöglicht es, die DISTANZPROGRAMME zu wählen.



Ermöglicht es, die ZEITPROGRAMME zu wählen.



DISPLAY Ermöglicht das Ändern der Hauptanzeige, um das Ablesen eines bestimmten Werts vorzuziehen (wahlweise: Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorien, Herzfrequenz).



Audioeingang der Art Steckbuchse für den mp3-Anschluss



Ermöglicht das Einstellen der Ventilationsintensität

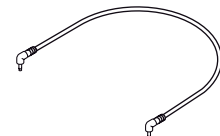
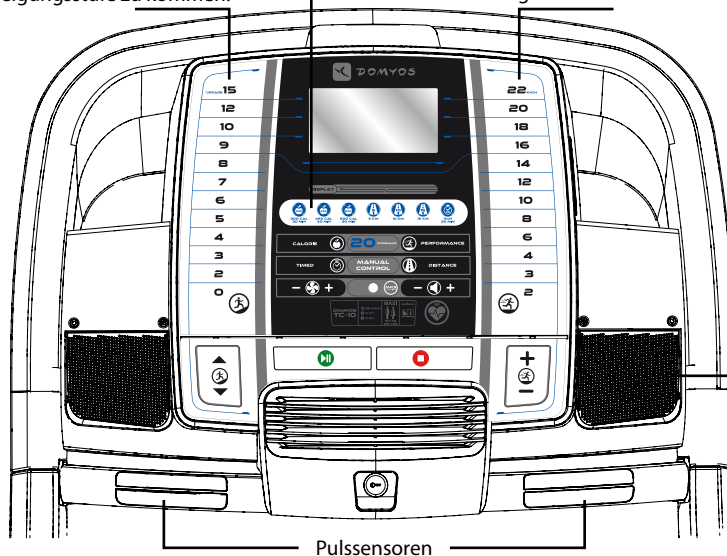


Ermöglicht das Einstellen der Lautstärke

Direkter Zugang zu 12 vordefinierten Neigungsstufen: Drücken Sie auf die gewünschte Zahl, um direkt in die gewünschte Neigungsstufe zu kommen.

Direkter Zugang zu den 7 vordefinierten Programmen: Drücken Sie auf Ihr gewünschtes Programm, um dieses zu starten.

Direkter Zugang zu den 12 vordefinierten Geschwindigkeiten: Drücken Sie auf die entsprechende Zahl, um direkt zur gewünschten Geschwindigkeit zu gelangen.



Kabel um Ihren mp3-Player an die Lautsprecher des Laufbands anzuschließen

Lautsprecher

PROGRAMME

Der Domyos RUN PRO bietet 20 voreingestellte Programme, bei welchen Geschwindigkeit und Neigung abgewechselt werden. Die Programme sind in mehrere Segmente unterteilt. Jedem Segment entspricht eine Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung. Achtung, 2 aufeinanderfolgende Segmente können dieselben Einstellungen haben.

Während Ihres Trainings stellt das blinkende Segment das aktuelle Segment dar. Die Segmenthöhe stellt die Geschwindigkeit dar.

Die ersten 10 Programme wurden für den Gewichtsverlust entwickelt. Das Training bei geneigter Lauffläche ermöglicht es, mehr Kalorien zu verbrennen.

Die folgenden 10 Programme wurden entwickelt um den Widerstand, die Ausdauer der Muskeln und Herzfrequenz zu trainieren.








Je nach Ihrem Leistungsniveau können Sie jederzeit im Programm die Geschwindigkeit und/oder Laufbandneigung justieren. Wenn jedoch ein neues Trainingssegment beginnt, übernimmt das Laufband wieder die Standardeinstellungen des Segments.

	PROGRAMME	ZEIT	DISTANZ	MAX. GESCHWINDIGKEIT	MAX. NEIGUNG	
	1	200 kcal	20 min	2,2 km	8 km/h	-
	2	250 kcal	20 min	2,6 km	9,5 km/h	4%
	3	300 kcal	30 min	3,0 km	6,5 km/h	5%
	4	350 kcal	30 min	3,1 km	7 km/h	10%
	5	400 kcal	40 min	3,9 km	7 km/h	8%
	6	450 kcal	40 min	3,9 km	7 km/h	10%
	7	500 kcal	40 min	4,5 km	7,5 km/h	8%
	8	600 kcal	30 min	5,9 km	13,5 km/h	5%
	9	600 kcal	40 min	6,3 km	11 km/h	2,5%
	10	700 kcal	40 min	6,4 km	11 km/h	8,5%
	11	performance 1	20 min	2,7 km	11 km/h	4%
	12	performance 2	30 min	3,8 km	9,5 km/h	4%
	13	performance 3	45 min	6,3 km	10,5 km/h	12%
	14	performance 4	60 min	9,0 km	9,5 km/h	7%
	15	performance 5	60 min	8,4 km	12 km/h	5%
	16	5 km distance	33 min	5 km	10 km/h	3%
	17	10 km distance	55 min	10 km	11 km/h	1,5%
	18	15 km distance	88 min	15 km	13 km/h	2%
	19	30 min run	30 min	6,3 km	13,5 km/h	6,5%
	20	40 min run	40 min	6,1 km	10,5 km/h	10%

Standbyschaltung Ihres Laufbands während eines Programms:

- Im Fall einer Pause von weniger als 5 Min.:
Das Programm startet wieder, um nach und nach die, vor der Pause eingestellte Laufgeschwindigkeit zu erreichen.
Wiederaufnahme der voreingestellten Parameter des Programms ab dem Übergang zum nächsten, blinkenden Segment
- Im Fall einer Pause von mehr als 5 Min.:
Das Laufsegment des Programms beginnt mit 2 km/h. Nun haben Sie nicht mehr die Möglichkeit, Ihre Übungsgeschwindigkeit manuell zu ändern.
Wiederaufnahme der voreingestellten Parameter des Programms ab dem Übergang zum nächsten, blinkenden Segment

Wahl der Programme:

- KALORIENPROGRAMME (von 1 bis 10): Drücken Sie auf die Taste  bis Sie das gewünschte Programm erhalten.
- LEISTUNGSSPORTPROGRAMME (von 11 bis 15): Drücken Sie auf die Taste  bis Sie das gewünschte Programm erhalten.
- DISTANZPROGRAMME (von 16 bis 18): Drücken Sie auf die Taste  bis Sie das gewünschte Programm erhalten.
- ZEITPROGRAMME (von 19 bis 20): Drücken Sie auf die Taste  bis Sie das gewünschte Programm erhalten.
- Drücken Sie auf die Taste  um das gewählte Programm zu beginnen.
- Drücken Sie auf die Taste  um das Programm jederzeit auf Pause zu stellen.
- Drücken Sie auf die Taste  um das Programm jederzeit anzuhalten.



■ HERZFREQUENZ

Sie können Ihre Herzfrequenz am Anfang und Ende der Übung messen, indem Sie Ihre Handteller auf die Pulssensoren legen. Für mehr Präzision können Sie ebenfalls dank des mitgelieferten Herzfrequenzmessgurts Ihre Herzfrequenz während der gesamten Trainingsübung messen.

WARNUNG! Die Kontrollsysteme der Herzfrequenz können ungenau sein. Ein Übertrainieren kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Bei einem Schwächeanfall muss das Training sofort eingestellt werden.

■ INFORMATIONSMODUS


Der Informationsmodus ermöglicht es, bestimmte Parameter einzustellen und eine Zusammenfassung der Leistungen anzuzeigen.

1. Halten Sie die Taste  gedrückt, stecken Sie dann den Sicherheitsschlüssel in die Konsole ein.
2. Lassen Sie die Taste  los.
3. Drücken Sie auf die Taste **DISPLAY** um die Parameter ablaufen zu lassen.

Maßeinheiten: Drücken Sie auf die Taste  um die gewünschten Maßeinheiten anzuzeigen (METRIC = Kilometer / ENGLISH = Meilen).

Displaykontrast: Drücken Sie auf die Einstellknöpfe der Neigung, um den Kontrast einzustellen.

Vorführmodus: Der Vorführmodus wurde geschaffen und verwendet zu werden, wenn das Laufband im Geschäft ausgestellt wird. Er ermöglicht es dem Bildschirm in Betrieb zu bleiben, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgezogen wurde (Vorstellung der verschiedenen Programme im automatischen Modus).

Drücken Sie auf die Taste  um den Vorführmodus zu aktivieren oder deaktivieren.

Zusammenfassung der Leistungen: Anzeige der Verwendungsdauer (in Stunden) und der zurückgelegten Distanz (in Kilometer oder Meilen je nach gewählter Maßeinheit) ab der ersten Inbetriebnahme des Laufbands.

- Ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole, um den Informationsmodus zu verlassen.

■ INSTANDHALTUNG

Es ist eine regelmäßige Instandhaltung notwendig, um die Leistungen Ihres Geräts zu erhalten und seine Lebensdauer zu verlängern. Siehe Wartungstabelle am Ende Ihrer Gebrauchsanleitung.

Die Nichtbeachtung der Wartungsanweisungen kann zu einer vorzeitigen Abnutzung oder zu bleibenden Schäden bzw. zum Verfall der Händlergarantie führen.

Für jegliche Fragen kontaktieren Sie bitte ihr übliches DECATHLON-Geschäft oder begeben Sie sich in unsere Internetseite www.domyos.com.

WÖCHENTLICHE INSTANDHALTUNG



Kontrollieren Sie alle äußeren Teile des Laufbands und spannen Sie diese gegebenenfalls fest.



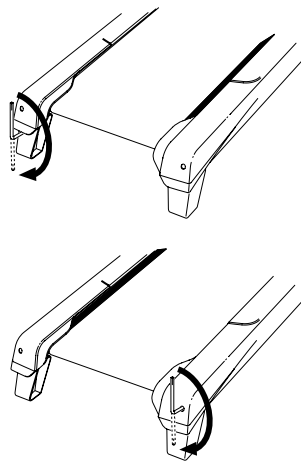
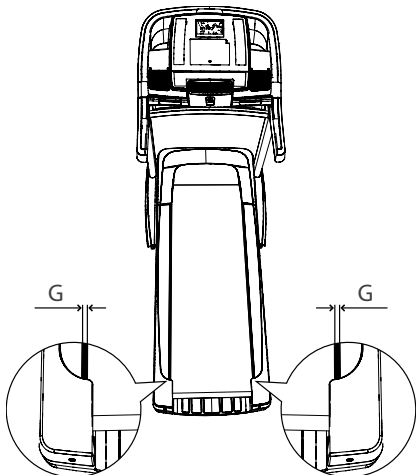
REINIGUNG:

- Ihr Laufband ausschalten und ausstecken.
- Eine geringe Menge des sanften Universalreinigungsmittels auf ein Tuch aus 100% Baumwolle auftragen. Das Reinigungsmittel nicht direkt auf das Laufband sprühen und keine Reinigungsmittel auf Ammoniak- oder Säurebasis verwenden.
- Wischen Sie die Konsole und Displays ab.
- Staub und Flecken an den Rampen, Stützen, Fußrasten, am Rahmen und der Motorabdeckung entfernen. Wischen Sie ebenfalls die Plattform dem Laufband entlang ab. Reinigen Sie nicht unter dem Laufband.



Einstellen der Position der Lauffläche (Zentrierung):

Der Zwischenraum G zwischen dem Laufband und den Fußrasten muss jederzeit auf beiden Seiten des Laufbands sichtbar sein. Dies ermöglicht es, das Laufband zu schützen und ein unerwünschtes Anhalten zu vermeiden.



- Lassen Sie Ihr Laufband mit 4km/h (2,5 mi/h) laufen und stellen Sie sich hinter das Gerät.
- Das Band ist nach links verschoben:**
Drehen Sie die linke Stellschraube um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
- Das Band ist nach rechts verschoben:**
Drehen Sie die rechte Stellschrauben um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
- Lassen Sie das Band laufen, bis sich die Lauffläche eingestellt hat (1 bis 2 Minuten) und wiederholen Sie wenn notwendig den Vorgang. Achten Sie jedoch darauf, die Lauffläche nicht zu sehr zu spannen.

Einstellung der Spannung der Lauffläche:

Die Lauffläche ist ein Verschleißteil, der im Laufe der Zeit an Spannung verliert. Spannen Sie nach, sobald sie zu rutschen beginnt (Gefühl des Gleitens, Ruckbewegungen in der Geschwindigkeit).

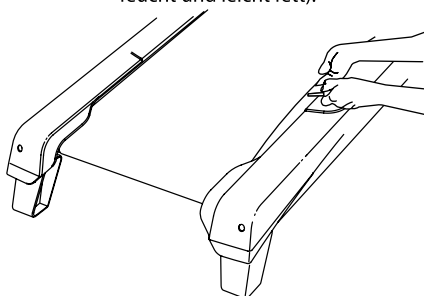
- Drehen Sie die 2 Stellschrauben um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
- Wiederholen Sie wenn notwendig den Vorgang, achten Sie jedoch darauf, das Band nicht zu sehr zu spannen. Das Band ist korrekt gespannt, wenn Sie die Ränder auf beiden Seiten um 2 bis 3 Zentimeter heben können.

MONATLICHE WARTUNG



Schmieren des Laufbandes:

Es ist unbedingt notwendig, sein Laufband zu ölen, um Reibungen zwischen der Lauffläche und der Laufplanke zu vermeiden. Das Schmieren ist nicht notwendig, wenn sich auf der Innenseite der Lauffläche oder auf der Laufplanke Silikonspuren befinden (Fläche feucht und leicht fett).



Wenn die Lauffläche und Laufplanke trocken sind:

- Ihr Laufband ausschalten und ausstecken.
- Heben Sie die Ränder der Lauffläche und sprühen Sie die Innenseite mit einem Silikon spray ein*.
- Stecken Sie Ihr Laufband wieder ein.
- Lassen Sie das Laufband leer bei 4 km/h (2.5 mi/h) 10 bis 20 Sekunden lang laufen.
- Ihr Laufband ist einsatzbereit!

* Ein Schmieren entspricht im allgemeinen an eine Silikondosis zwischen 5 und 10 ml. Achtung: Zu viel Silikon kann den korrekten Betrieb Ihres Laufbands beeinträchtigen (Risiko des Durchdrehens)

Wenden Sie sich für Ihren Kauf des Schmiermittels bitte an Ihr übliches DECATHLON-Geschäft.

VORBEUGENDE WARTUNG



Wartung des Motors und Antriebsriemens alle 1.500 Betriebsstunden*



Auswechseln des Laufbands alle 3.500 Betriebsstunden*



Auswechseln der Laufplattform alle 5.000 Betriebsstunden*

* Um die Verwendungsdauer und die zurückgelegte Distanz seit Inbetriebnahme des Laufbands zu kennen, siehe bitte Paragraph INFORMATIONSMODUS.

■ FEHLERDIAGNOSE

Das Laufband schaltet sich nicht ein:

1. Überprüfen Sie, dass das Stromkabel in einer funktionierenden Wandsteckdose eingesteckt ist (zur Überprüfung ob die Wandsteckdose funktioniert, stecken Sie eine Lampe oder ein anderes Elektrogerät ein).
2. Überprüfen Sie, dass das Stromkabel in einer korrekt geerdeten Wandsteckdose eingesteckt ist. Wenn Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie ein höchstens 1,5 m langes, geerdetes Kabel.
3. Nachdem das Stromkabel eingesteckt wurde, überprüfen Sie ob der Schlüssel richtig in der Konsole eingesteckt ist.
4. Überprüfen Sie den Schalter am Laufbandrahmen, in der Nähe des Stromkabels. Wenn der Schalter wie abgebildet über seinen Sockel hinaus geht, hat sich der Schalter ausgeschaltet. Um den Schalter wieder einzuschalten warten Sie bitte 5 Minuten ab und drücken Sie dann auf den Schalter.

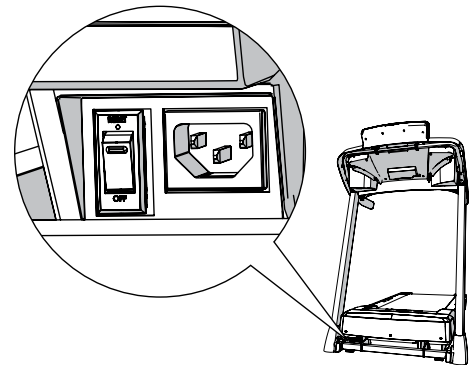
Das Laufband schaltet sich während der Verwendung aus:

- Überprüfen Sie den Schalter, der sich neben dem Stromkabel befindet. Wenn er auf Position OFF ist, warten Sie 5 Minuten ab und stellen Sie ihn dann auf die Position RESET.
- Kontrollieren Sie, dass das Stromkabel eingesteckt ist.
- Ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole. Stecken Sie den Schlüssel wieder in die Konsole ein.

Wenn das Problem anhält, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst (siehe letzte Seite Ihrer Gebrauchsanweisung).

Das Display der Konsole bleibt eingeschaltet, wenn Sie den Schlüssel aus der Konsole ziehen:

Die Konsole hat einen Vorführmodus der geschaffen wurde um verwendet zu werden, wenn das Laufband im Geschäft ausgestellt wird. Bleibt das Display eingeschaltet, wenn Sie den Schlüssel aus der Konsole ziehen, ist wahrscheinlich der Vorführmodus aktiviert. Zum Deaktivieren des Vorführmodus siehe bitte den Paragraph INFORMATIONSMODUS.



Das Laufband wird langsamer, wenn Sie darauf gehen:

- Wenn Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie ausschließlich ein Kabel mit 3 Leitern mit 1 mm² (Größe 14) das nicht länger als 1,5 m (5 ft) ist.
- Wenn die Lauffläche zu sehr gespannt ist, werden die Leistungen des Laufbands verringert und die Lauffläche könnte beschädigt werden. Um die Spannung der Lauffläche einzustellen siehe bitte Paragraph INSTANDHALTUNG.

Wenn das Problem anhält, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst (siehe letzte Seite Ihrer Gebrauchsanweisung).

Die Neigung des Laufbands ändert sich nicht korrekt:

Führen Sie das Neukalibrieren der Neigung durch:

1. Ändern Sie die Neigung indem Sie auf eine der Einstelltasten der Neigung drücken.
2. Während die Änderung durchgeführt wird, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und stecken Sie das Laufband aus.
3. Warten Sie einige Sekunden ab, stecken Sie das Laufband wieder ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole.

Das Laufband wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsstand heben und dann zum geringsten Neigungsstand zurückkehren.



Motorgeräusch beim Einschalten des Laufbands:

Wenn das Laufband in geneigter Stellung ausgeschaltet wurde, wird beim Einschalten des Laufbands automatisch eine Neukalibrierung durchgeführt. Die bewirkt ein Motorgeräusch ohne Bewegung der Lauffläche. Das Laufband wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsstand heben und dann zum geringsten Neigungsstand zurückkehren. Abwarten bis der Vorgang beendet ist und Ihr Laufband normal verwenden.

Geräusch der Struktur (Quietschgeräusch):

Kontrollieren Sie alle äußeren Teile des Laufbands und spannen Sie diese gegebenenfalls fest.

■ VERWENDUNG

Wenn Sie Einsteiger sind, beginnen Sie Ihr Training mehrere Tage lang bei geringem Widerstand, ohne Kraftanstrengung und gegebenenfalls mit Pausen. Erhöhen Sie nach und nach die Häufigkeit und Dauer der Übungen. Denken Sie daran, den Raum zu lüften, in dem Sie sich befinden.



Mäßiges Training/Aufwärmen: Geringe Anstrengung während mindestens 10 Minuten

Für ein mäßiges Training zur Erhaltung der körperlichen Form oder für eine Heilgymnastik trainieren Sie täglich etwa 10 Minuten lang. Diese Art Übung ermöglicht es, die Muskeln und Gelenke langsam arbeiten zu lassen und kann als Aufwärmen vor einer intensiveren körperlichen Übung verwendet werden.

Wenn Sie die Spannkraft Ihrer Beinmuskeln erhöhen möchten, wählen Sie eine höhere Neigung und eine längere Trainingszeit.



Aerobes Training für den Gewichtsverlust: Mäßige Anstrengung während 35 bis 60 Minuten

Diese Art Training ermöglicht es, auf eine effiziente Weise Kalorien zu verbrennen. Unnützlich über seine Grenzen hinauszugehen, die Häufigkeit (mindestens 3 Mal pro Woche) und die Übungsdauer (35 bis 60 Minuten) sind es, die die besten Ergebnisse ermöglichen. Trainieren Sie bei einer mittleren Geschwindigkeit (mäßige Anstrengung ohne Atemnot).

Um Gewicht zu verlieren ist es, zusätzlich zu einer regelmäßigen körperlichen Aktivität unbedingt notwendig, eine ausgeglichene Ernährung zu haben.



Aerobes Ausdauertraining: Erhöhte Anstrengung während 20 bis 40 Minuten

Diese Art Training ermöglicht es, den Herzmuskel zu stärken und die Atmungsarbeit zu verbessern. Trainieren Sie mindestens 3 Mal pro Woche in einem erhöhten Rhythmus (schnelles Atmen). Im Laufe Ihrer Trainingsübungen können Sie diese Anstrengung länger oder mit einem größeren Tempo machen.

Das Training bei höherem Tempo (anaerobes Training und Training an der Leistungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung.

Entspannung

Gehen Sie nach jedem Training einige Minuten bei geringer Geschwindigkeit, um den Körper langsam wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Diese Entspannungsphase gewährleistet die Rückkehr des Herz- und Atemsystems, der Durchblutung und der Muskeln in den Normalzustand. Dies ermöglicht das Ausschalten von unerwünschten Begleiterscheinungen wie z.B. Milchsäure, deren Bildung einer der Hauptgründe für Muskelschmerzen (Krämpfe und Muskelkater) ist.

Streckübungen

Dehnungsübungen nach der Anstrengung verringern die Muskelstarre aufgrund der Ansammlung von Milchsäure und regen die Durchblutung an.

■ HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

Die garantierten Verpflichtungen der Firma DECATHLON beschränken sich auf den Austausch oder die Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline).
- Unsachgemäße Montage
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnete Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung während mehr als 30 Stunden pro Woche

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte letzte Seite Ihrer Gebrauchsanleitung.

■ KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Produktbezeichnung:

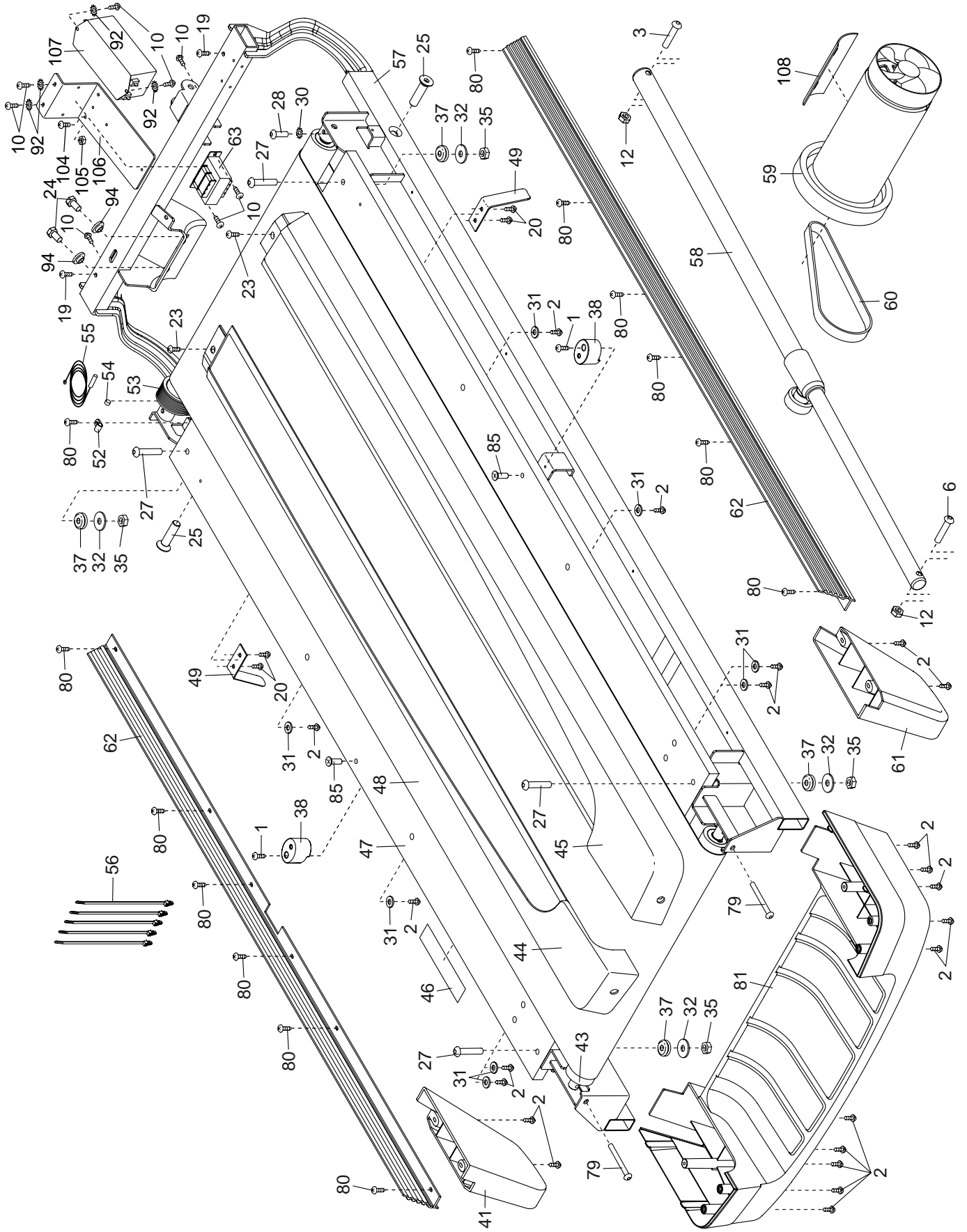
DOMYOS RUN PRO

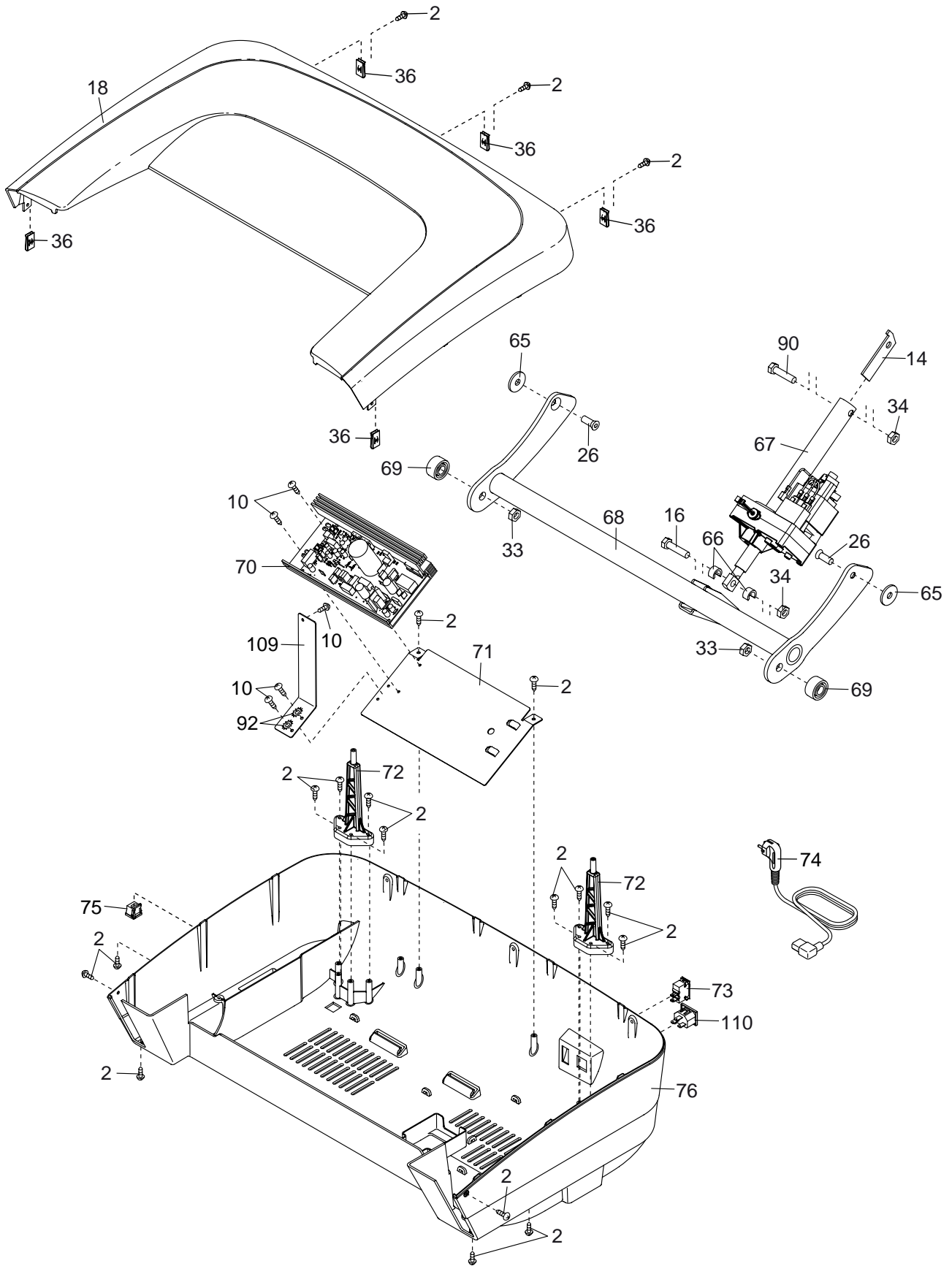
Produktfunktion:

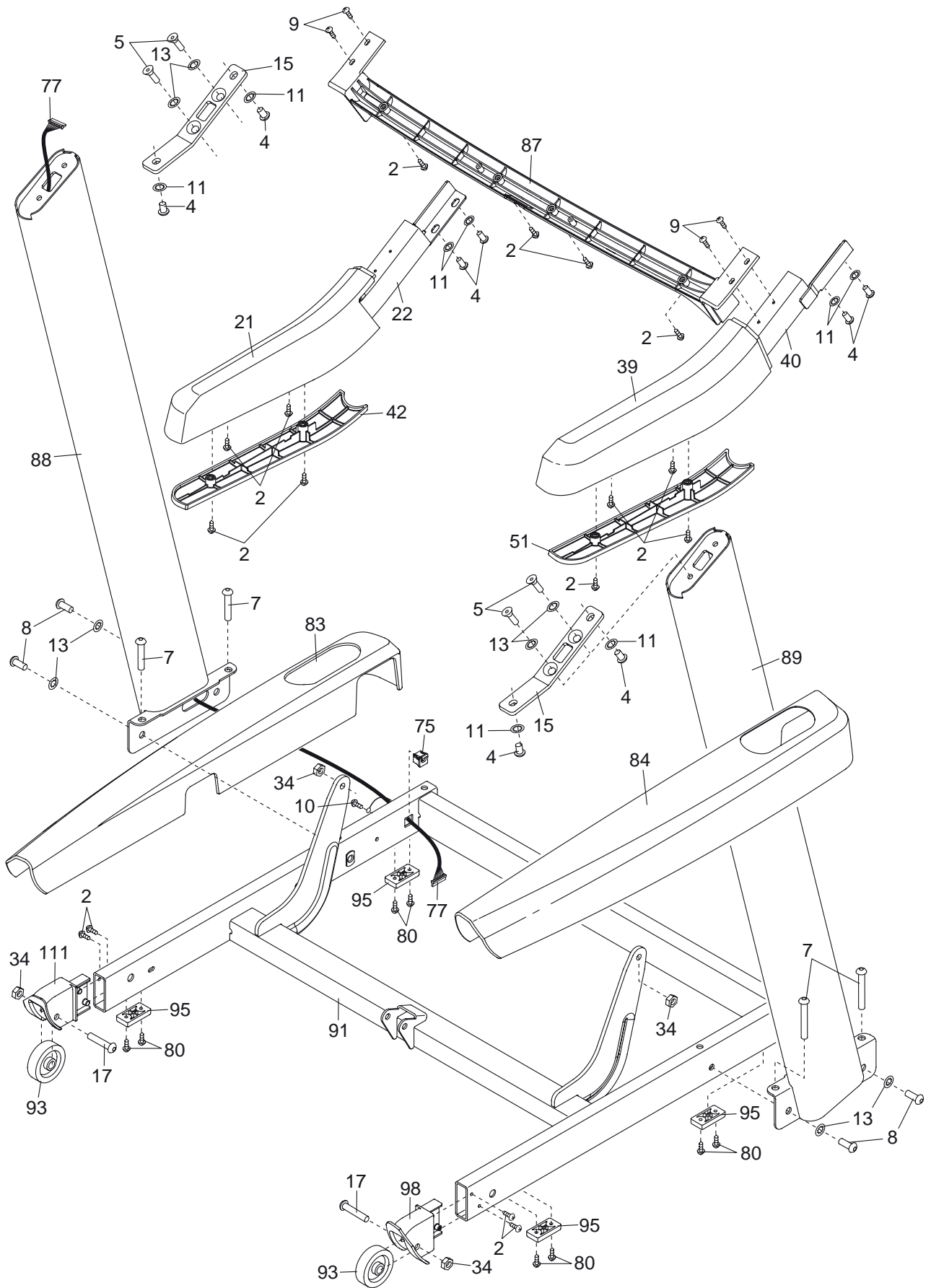
Laufband

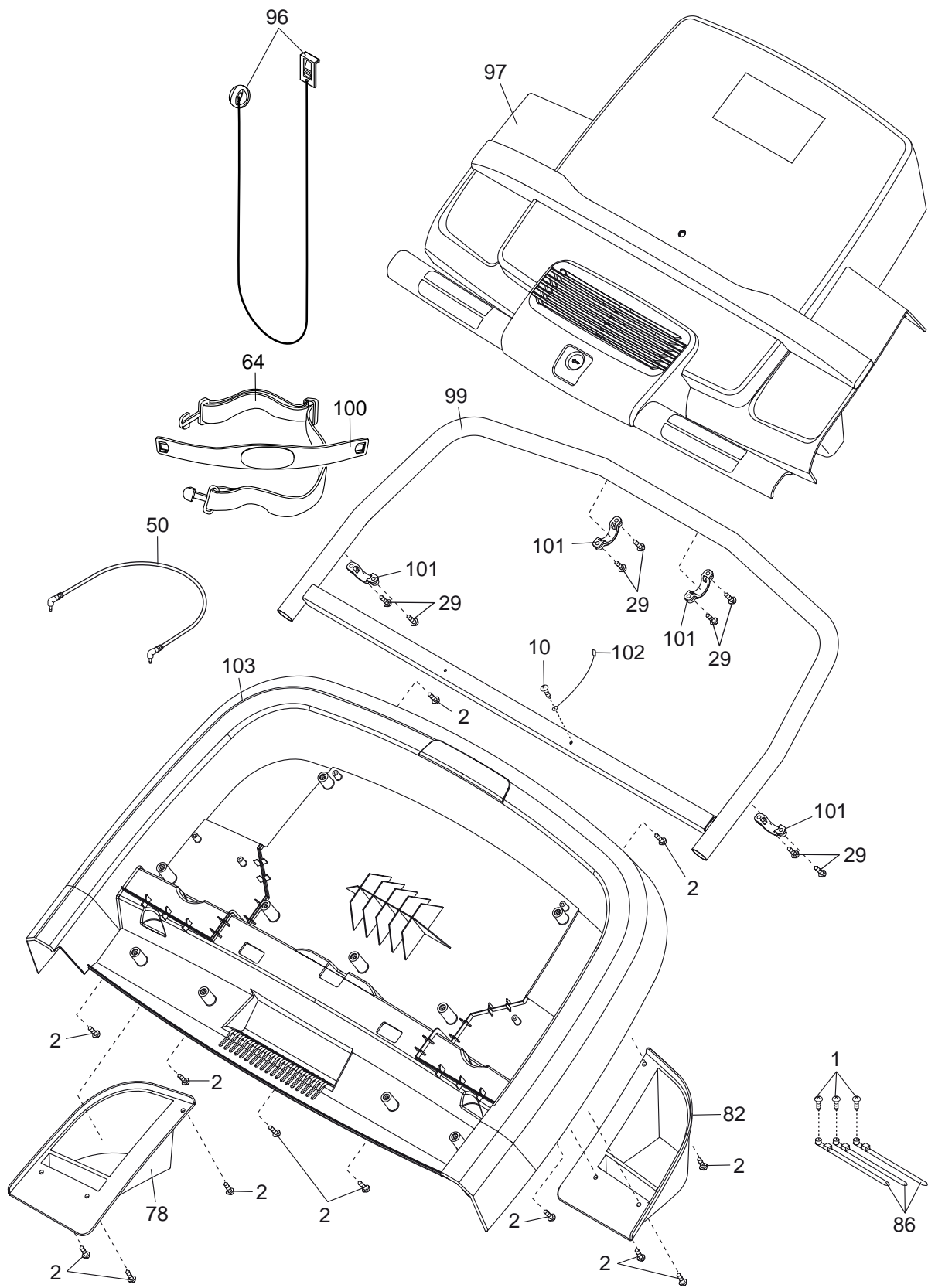
Modell:

8350242
















**MAINTENANCE • ENTRETIEN • MANTENIMIENTO • PFLEGE • MANUTENZIONE •
 ONDERHOUD • MANUTENÇÃO • KONSERWACJA • KARBANTARTÁS • ТЕХНИЧЕСКОЕ
 ОБСЛУЖИВАНИЕ • ÎNTREȚINERE • ÚDRŽBA • SKÖTSEL • ПОДДРЪЖКА • ВАКИМ •
 ODRŽAVANJE • VZDRŽEVANJE • 保养 • 維持管理 • 保養 • الصيانة**

WEEK*				
1	DATE**			
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
...				

		
1 500 h	DATE**	3 500 h
3 000 h		7 000 h
4 500 h		10 500 h
6 000 h		...
7 500 h		
9 000 h		
10 500 h		
...		

* WEEK / SEMAINE / SEMANA / WOCHE / SETTIMANA / WEEK / SEMANA / TYDZIEŃ / HÉT / НЕДЕЛЯ / SĀPTĀMĀNĀ / TÝŽDEŇ / TÝDEN / VECKA / СЕДМИЦА / HAFTA / TJEDAN / TEDEN / 周 / 週 / 周 / أسبوع

** DATE / DATE / FECHA / DATUM / DATA / DATUM / DATA / DATA / DÁTUM / ДАТА / DATĀ / DÁTUM / DATUM / DATUM / ДАТА / TARİH / DATUM / DATUM / 日期 / 日付 / 日期 / التاريخ

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG • 售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • บริการหลังการขาย • بعد خدمة البيع

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet <http://www.domyos.fr/sav> (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).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web <http://www.domyos.es/sav> (coste de conexión de internet) o contacte con 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 telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet <http://www.domyos.be/sav> (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË / NEDERLAND

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website <http://nl.domyos.be/sav> (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL

Necessita de assistência?
Encontre-nos no site domyos.pt ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?
Sie finden uns auf der Internetseite: www.Domyos.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-575990 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

中国

你需要帮助吗?
请访问我们的网站 <http://www.domyos.cn/sav> 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。

OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI

Areți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebuje te asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hiitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имаате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DIĞER ÜLKELER

Yardıma mi ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoć?
Obišćite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QU C GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?
Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.domyos.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng

其他国家

需要帮助?
请登录 www.domyos.com 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国

ヘルプが必要ですか?
サイト www.domyos.com をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家

需要幫助?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

ประเทศไทย

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?
พบกับเราได้ทั้งในโซเชียลมีเดีย (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ หรือที่แผนกฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة?
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

DOMYOS RUN PRO

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
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
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة

DECATHLON

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

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - для занятий спортом - бегущая дорожка

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 08 Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 产品等级: 合格品 - 中国 制造 - EN ISO 20957-1: 2013 - EN 957-6: 2010 - GB 17498-1: 2008 - GB 17498-6: 2008 - 品名: 跑步机 - 主要成分: 胶体 - 商标: Domyos

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 跑步機 - 主要部件: 金屬

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 - 中國製造

ref pack: 795.179



EAC



CE



DOMYOS.COM