

TC 790

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
使用说明书



TC 790

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书



oxylane
www.domyos.com

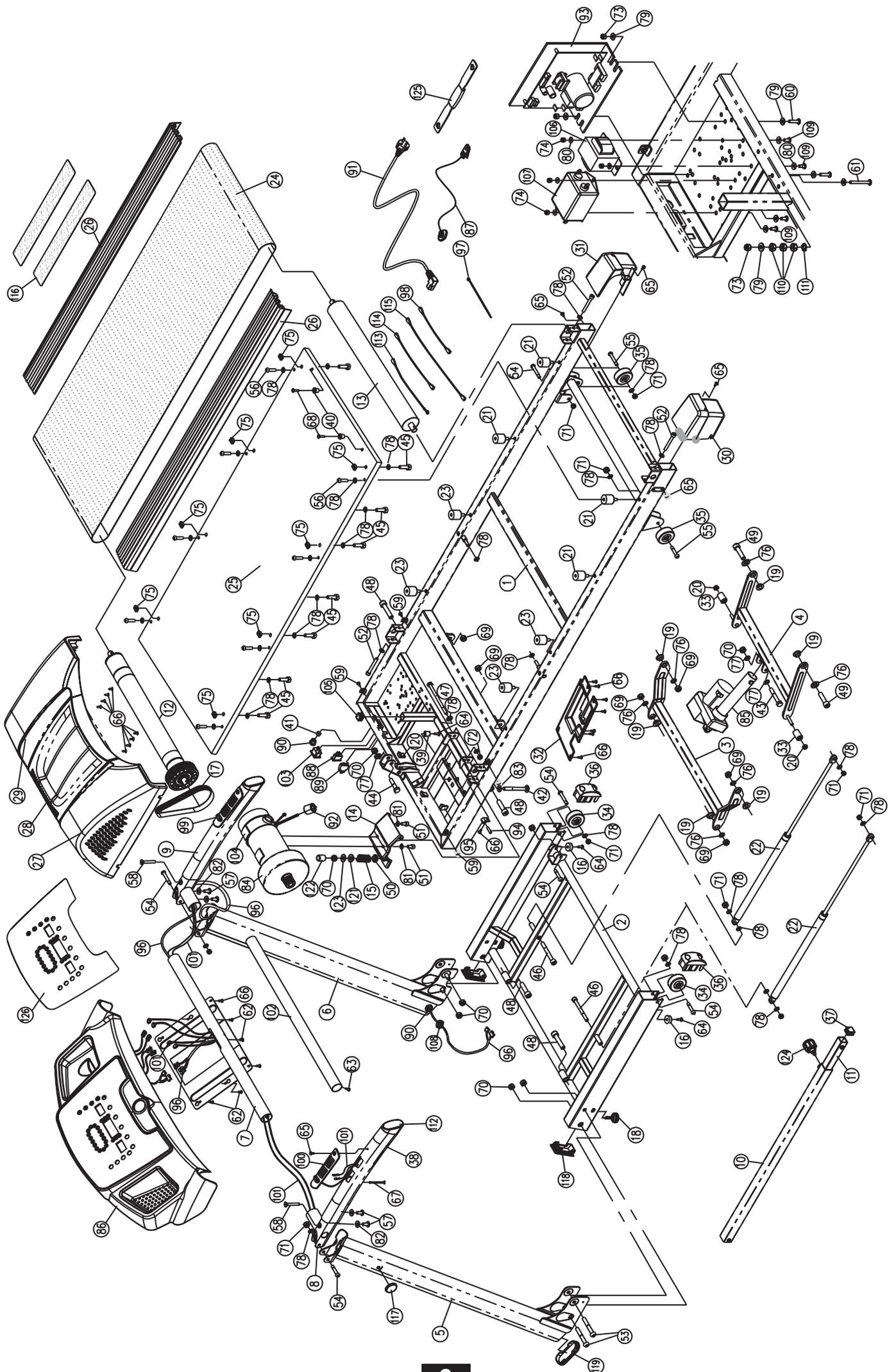
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in Taiïwan - Hecho en Taiïwan - Fabricado em Taiwan -
制造 台湾 - Произведено на Тайване

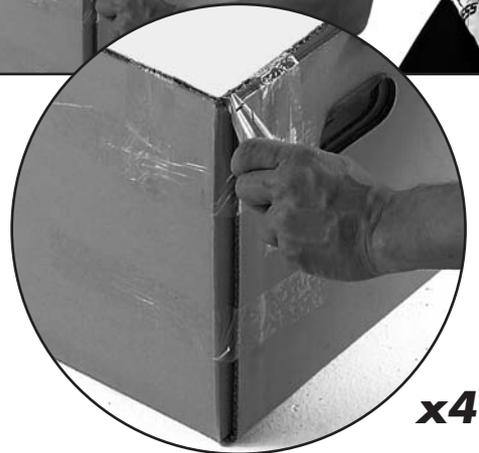
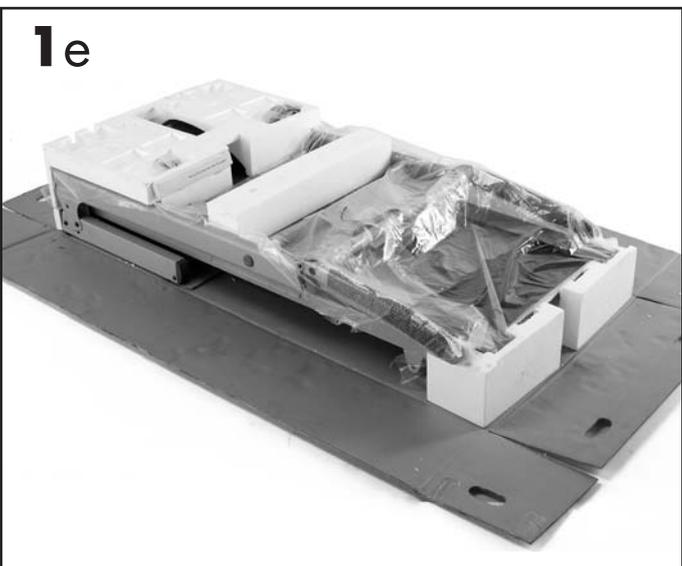


Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

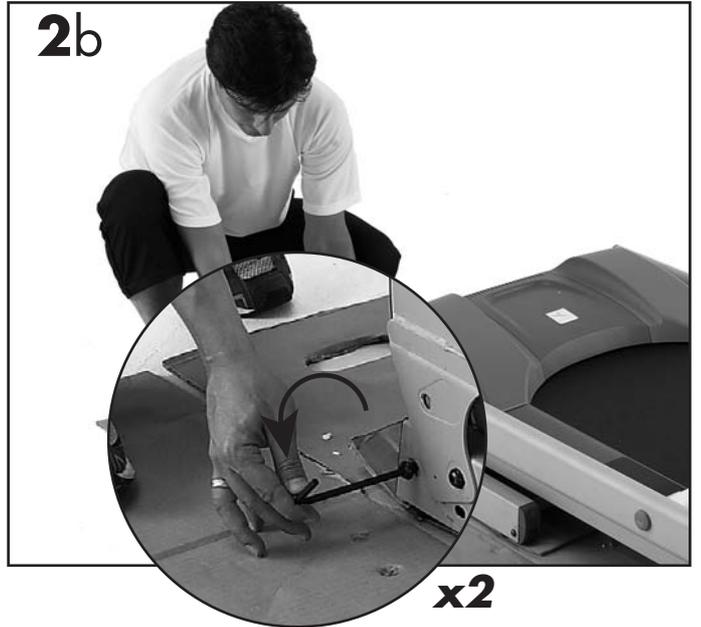
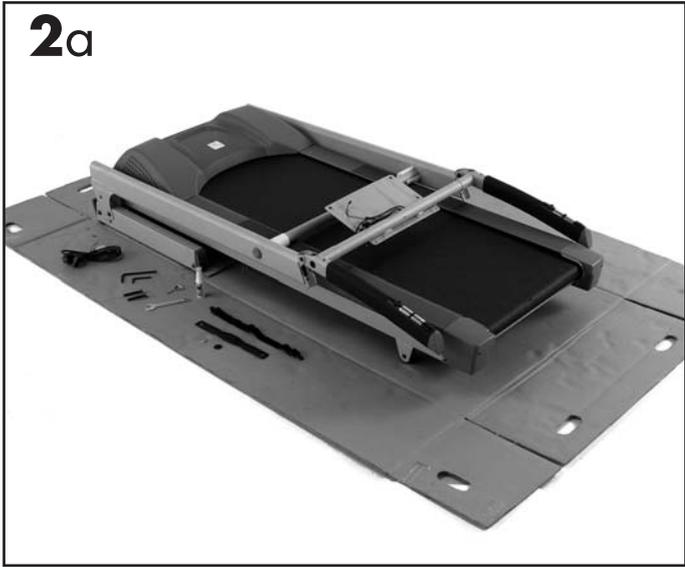
Réf. pack : 1167.069 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

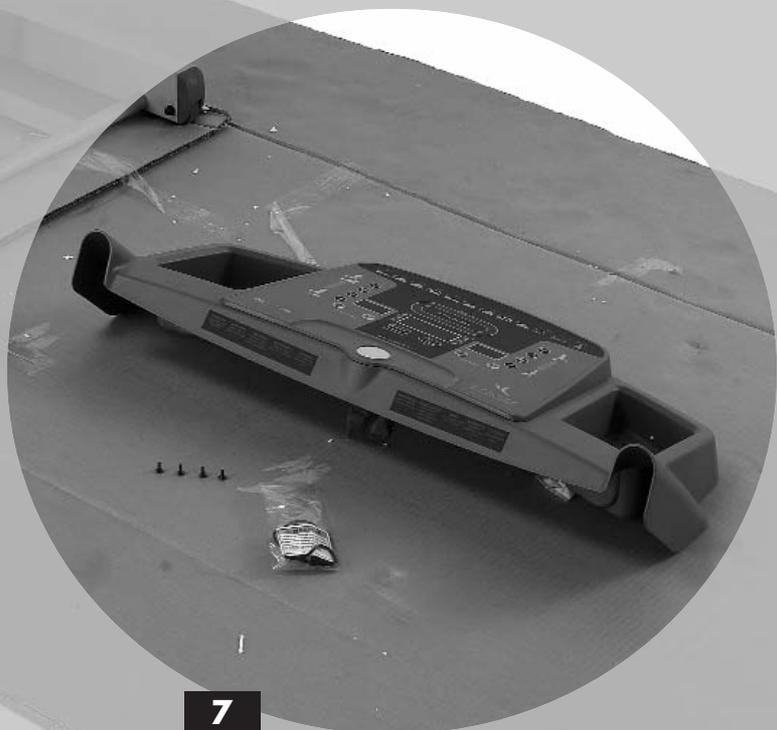


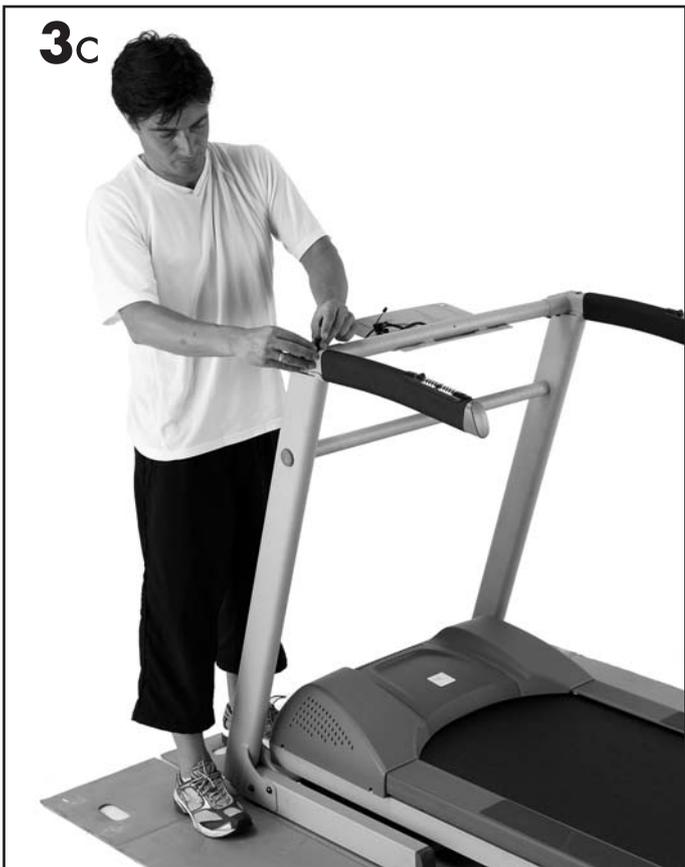
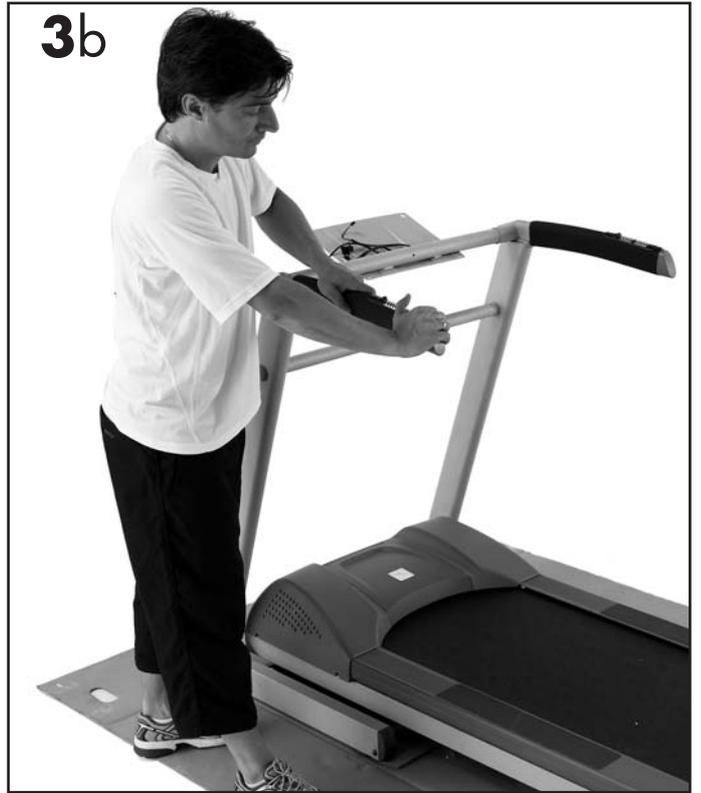
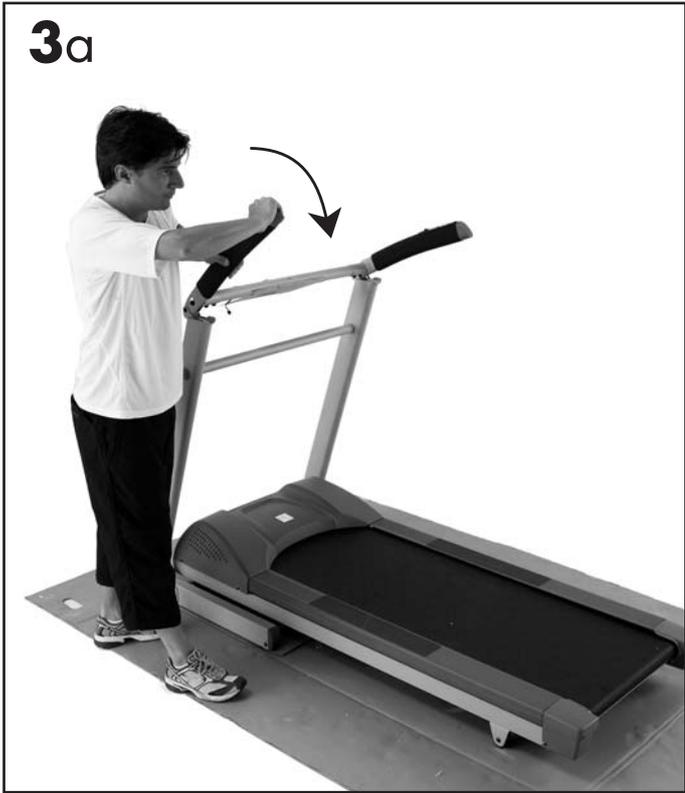
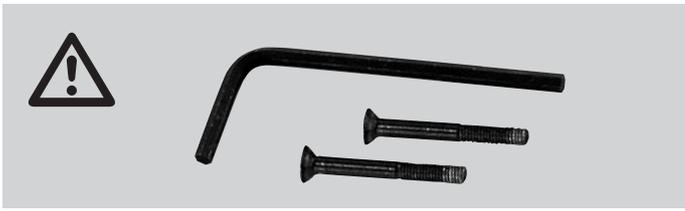




x4





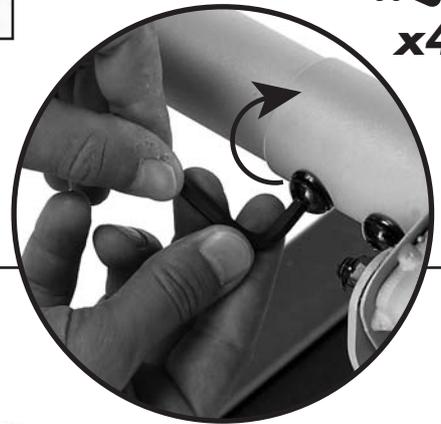




4a



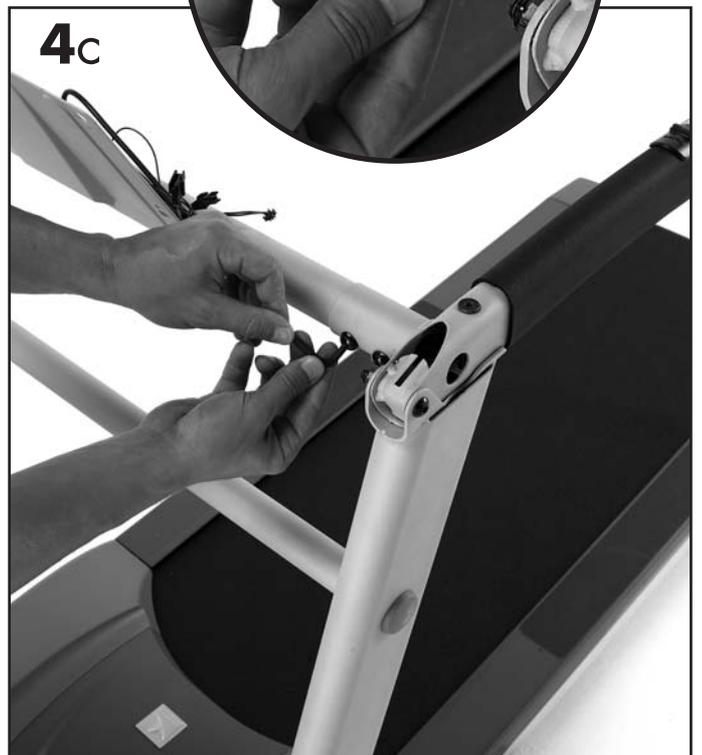
x4

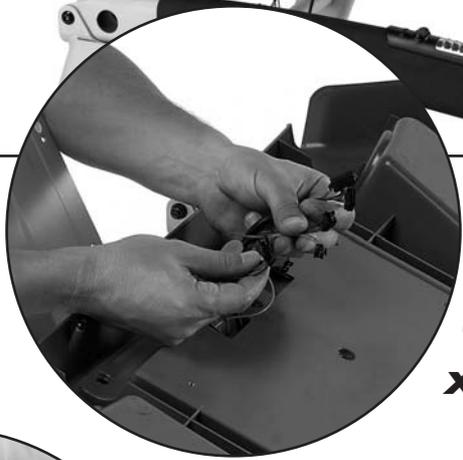


4b



4c





**CLIC !
x6**



F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.

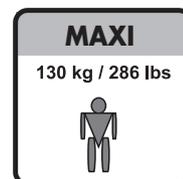
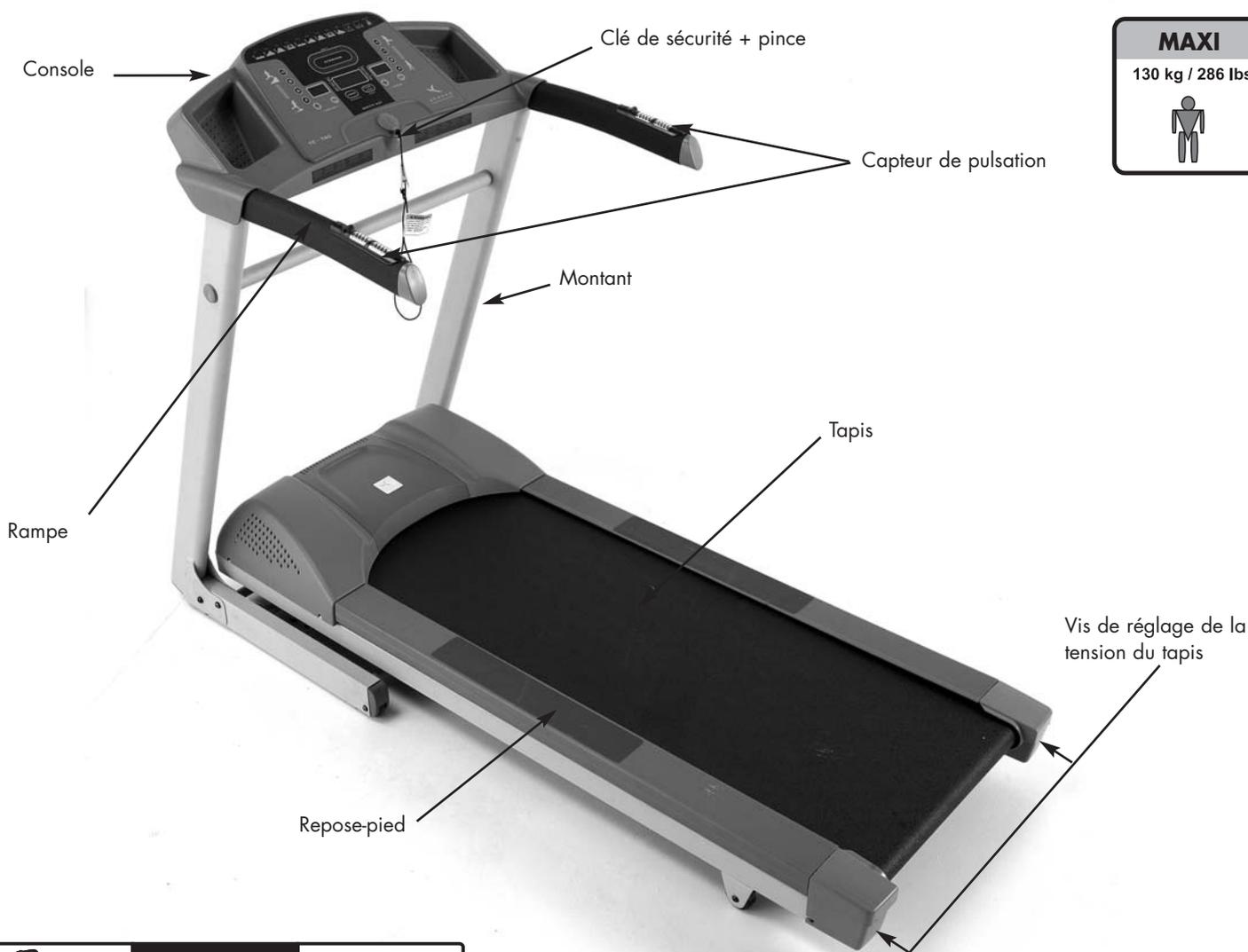
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : www.domyos.com en choisissant votre pays.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

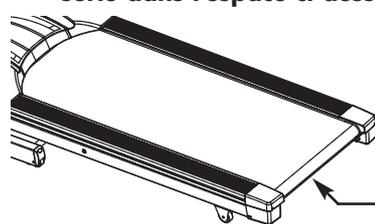


	TC 790	92,5 kg 203,9 lbs
	188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

AVERTISSEMENT

- Lire tous les avertissements apposés sur le produit.
- Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.
- Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Modèle N° : -----
N° de série : -----
Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



N° de série

Vitesse maximum	18 km/h
Voltage	220-240 Volts AC / 50 Hertz
Puissance	1680 watts
Puissance moteur	2 cv
Puissance moteur en pointe	4,5 cv
Poids du produit	92,5 kg
Poids dans le carton	102 kg
Dimension position déplié	188 x 82 x 133 cm
Dimension position plié	97 x 82 x 162 cm
Dimensions carton	187 x 87 x 34 cm
Niveau de pression acoustique mesuré à 1 m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60 m au-dessus du sol : 75±5 dB (vitesse maximum).	

Ha elegido un aparato de entrenamiento de la marca DOMYOS. Le agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas entrenarse a domicilio.

Nuestros productos se han creado por y para deportistas.

Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.

Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la dirección del sitio en Internet: www.domyos.com, eligiendo su país. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.



	TC 790	92,5 kg 203,9 lbs
	188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

- ADVERTENCIA**
- Lea todas las advertencias en las etiquetas del producto
 - Antes de usar el aparato, lea todas las precauciones de uso y las instrucciones de este manual de utilización.
 - Conserve este manual para cualquier referencia posterior.

Modelo número: -----
Número de serie: -----
Para cualquier referencia posterior, escriba el número de serie en el espacio de arriba.

Número de serie

Velocidad máxima	18 km/h
Voltaje	220-240 Voltios CA / 50 Hertzios
Potencia	1680 vatios
Potencia motor	2 CV
Potencia motor punta	4,5 CV
Peso del aparato	92,5 kg
Peso en el cartón	102 kg
Dimensiones en posición desplegada	188 x 82 x 133 cm
Dimensiones en posición plegada	97 x 82 x 162 cm
Dimensiones del cartón	187 x 87 x 34 cm
Nivel de presión acústica medido a 1m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60m por encima del suelo:	75±5 dB (velocidad máxima).

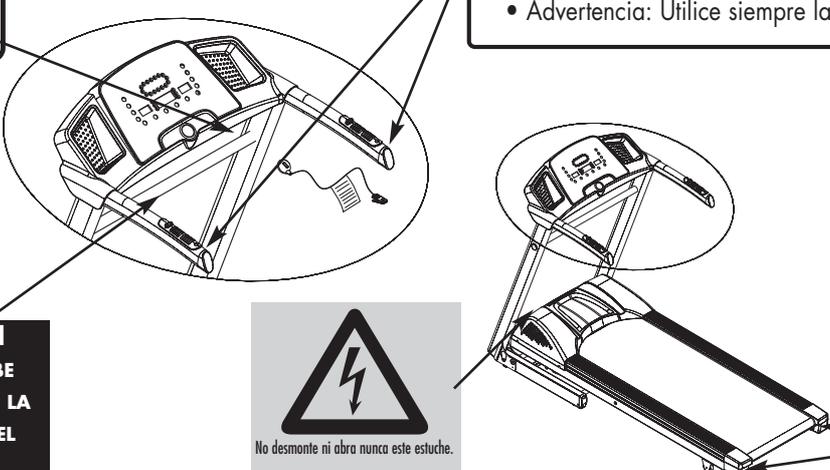
ADVERTENCIAS

MAXI
130 kg / 286 lbs



⚠ WARNING

- Advertencia: Utilice siempre la llave



No desmonte ni abra nunca este estuche.

ATENCIÓN
AVISO QUE DEBE
LEERSE ANTES DE LA
UTILIZACIÓN DEL
PRODUCTO

⚠ WARNING

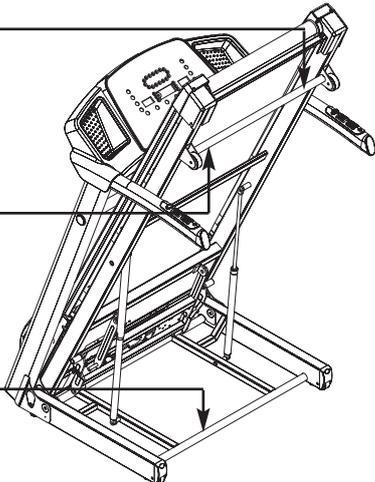


ADVERTENCIAS







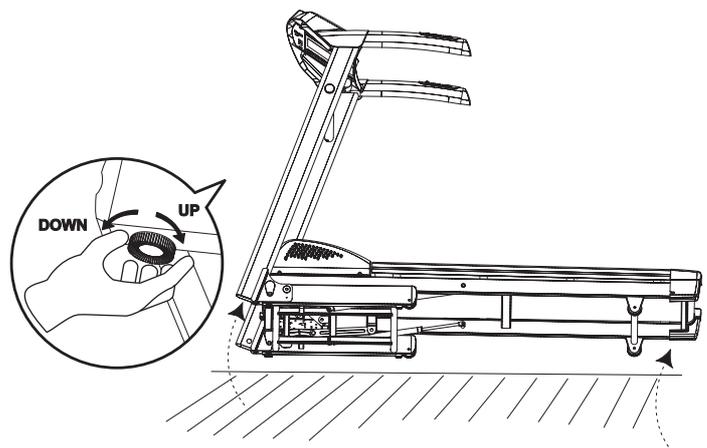


AJUSTE HORIZONTAL

Para asegurar la perfecta estabilidad de la máquina en el suelo, puede ajustar los 2 tornillos situados debajo de la parte delantera del chasis.

1. Levante la máquina por un costado y gire el tornillo situado debajo de la parte delantera del chasis.
2. Para apretar el tornillo, gírelo en el sentido de las agujas del reloj y a la inversa.

Después de cada desplazamiento, verifique la estabilidad y, si es necesario, efectúe este ajuste.



SEGURIDAD

Advertencia: Para reducir el riesgo de herida grave y de daño del producto, lea las siguientes precauciones de empleo importantes antes de usar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual y conserve el mismo durante toda la vida del producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. Domyos se exige de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine en una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. Este aparato cumple las normas europeas (EN-957-1 y 6, clase HB, y norma CE) relativas a los productos fijos para entrenamiento, para uso doméstico y no terapéutico. (equivalente a GB17498)

RIESGOS ELÉCTRICOS

5. Inmediatamente después de cada uso y antes de efectuar una operación de limpieza, montaje o mantenimiento, corte el interruptor principal y desconecte la cinta de correr de la toma de corriente.
6. No deje nunca la máquina conectada sin vigilancia.
7. No utilice nunca esta máquina con un cable o un enchufe eléctrico dañado, si se ha caído, si ha sufrido algún daño o si ha estado en contacto con el agua.
8. No utilice nunca la máquina en un entorno en el que se utilicen productos en aerosoles o en presencia de administración de oxígeno.
9. No tire nunca de la máquina por el cable de alimentación, ni utilice el cable como mango.
10. Si precisa de un cable de extensión, utilice sólo una extensión provista de una toma de tierra, de una longitud máxima de 1,5 m.
11. Mantenga el cable eléctrico alejado de las superficies calientes.
12. Advertencia: Enchufe la máquina sólo a una toma de corriente correctamente conectada a tierra.
13. La cinta debe conectarse a una toma eléctrica sobre una red de 10 A (amperios)
14. La instalación eléctrica de su domicilio debe estar en buen estado y ajustarse a las normas en vigor
15. El cuadro eléctrico de su domicilio debe estar equipado obligatoriamente con un disyuntor diferencial de 30 mA. Este dispositivo detecta las fugas de electricidad y garantiza la seguridad de las personas.
16. En ciertas regiones, es obligatorio instalar un pararrayos en el cuadro eléctrico. Compruebe si la reglamentación local o nacional de su país exige este requisito.

Instrucciones sobre la conexión a tierra

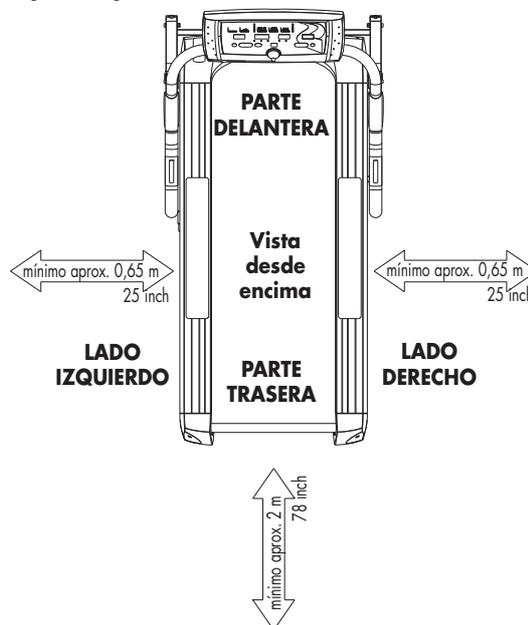
Este producto debe colocarse en el suelo. En caso de mal funcionamiento o avería, la corriente se reenvía a tierra para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Asimismo, esta máquina está equipada con un cable provisto de un alambre y de un enchufe con tierra. Este enchufe debe conectarse a una toma de corriente correctamente instalada y provista de una conexión a tierra, conforme a la legislación en vigor. Una conexión inapropiada del enchufe con tierra de la máquina puede acarrear el riesgo de descarga eléctrica. En caso de duda, haga que un electricista cualificado verifique si el producto está conectado correctamente a la tierra. No realice ninguna modificación del enchufe provisto con la cinta de correr. Si no se adapta a su toma de corriente, haga instalar por un electricista cualificado una toma correctamente conectada a tierra.

PELIGRO:

Antes de proceder a cualquier operación de mantenimiento o de efectuar un control visual de su cinta de correr, corte el interruptor principal y retire el enchufe eléctrico de la toma de corriente. No levante nunca la tapa del motor. Los ajustes y las manipulaciones distintas a las descritas en este manual sólo deben ser efectuados por un técnico autorizado. El incumplimiento de esta medida de seguridad puede causar heridas graves e incluso mortales.

RIESGOS MATERIALES

17. El montaje de este aparato debe ser hecho por un adulto (se recomienda que sean 2 personas).
18. No introduzca nunca objetos por los orificios.
19. Mantenga las manos alejadas de las piezas en movimiento. No coloque nunca las manos o los pies sobre la cinta de correr.
20. El producto sólo está destinado a uso doméstico; no lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
21. Utilice el producto en interiores y sobre una superficie plana, protegido de la humedad y del polvo, y en un ambiente aislado. Asegúrese de disponer de un espacio suficiente para un acceso y un pasaje alrededor del aparato totalmente seguros. Deje una zona libre de seguridad de 2 m detrás de la cinta y de 0,65 m a cada lado. Durante el uso de la máquina, asegúrese de que el espacio alrededor esté siempre suficientemente libre. No lo guarde ni lo utilice en el exterior.
Vea la siguiente figura.



22. No deje caer líquido sobre la cinta. Consejo: si bebe mientras corre, utilice una botella con boca especial cerrable para la práctica deportiva.
 23. No dañe nunca el cordón.
 24. Es responsabilidad del usuario inspeccionar y revisar, si es necesario, todas las piezas después del montaje y antes de cada uso del producto. No deje que se sobrepasen los dispositivos de ajuste. Reemplace inmediatamente todas las piezas usadas o defectuosas. Póngase en contacto con su tienda.
 25. Antes de cada uso, asegúrese de la perfecta alineación y del centrado de la cinta en relación con el chasis.
 26. Verifique la tensión de la cinta al cabo de 2 horas de uso y cada 10 horas (véase el capítulo sobre mantenimiento)
 27. Verifique la lubricación de la cinta cada 10 horas de uso (véase el capítulo sobre mantenimiento)
- Nota: El incumplimiento del mantenimiento regular y preventivo requeridos puede anular la garantía.**
28. No haga modificaciones en este producto.
 29. En caso de degradación de la máquina, informe este hecho a su tienda Decathlon y no use el producto hasta su reparación total. Utilice únicamente piezas de recambio Decathlon.
 30. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño, etc.).
 31. Peso máximo del usuario: 130 kg - 286 libras.

USO

Antes de usar la cinta de correr, lea atentamente las siguientes instrucciones.

- Asegúrese de que la circulación de aire sea suficiente durante todo el ejercicio.
- Aumente progresivamente la velocidad.
- Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que el clip de la llave de seguridad esté cuidadosamente fijado a su ropa y que la llave de seguridad esté correctamente imantada sobre su emplazamiento.
- Comience siempre de pie, sobre los reposapiés y no sobre la cinta. Antes de correr sobre la cinta, espere a que la velocidad de ésta alcance al menos 1 km/h. No arranque nunca a más de 3 km/h.
- Al finalizar el ejercicio, espere a la parada completa de la cinta antes de descender.
- Durante el uso de la cinta de ejercicio, no cuelgue nunca una toalla alrededor de la máquina.
- Para subir o bajar de la máquina y para cambiar la inclinación o la velocidad, utilice las barras y el manillar.
- Esta cinta de correr está equipada con una llave de seguridad. Fíjese siempre el clip de la llave de seguridad en la ropa para que se levante completamente de la consola, a fin de detener la máquina en caso de necesidad.
- Use siempre calzado deportivo o para correr, con suelas con gran poder de adherencia. Para evitar que su máquina se dañe, asegúrese de que las suelas no tengan ningún tipo de restos, como gravilla, piedrecillas o tierra.
- Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
- No use ropa ancha, que pueda molestarle durante el ejercicio.
- Para su protección, recubra el suelo de debajo del aparato con una alfombra adaptada, disponible en la tienda Decathlon.
- No permita que más de una persona se suba a la cinta de correr.
- Verifique que los cordones de su calzado no corran el peligro de engancharse en la cinta en movimiento.
- Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
- Este producto no debe utilizarse, en ningún caso, por animales (p. ej.: entrenamiento de perros, etc.).
- No utilice el producto si tiene un estimulador cardíaco (MARCAPASOS)
- No haga nunca girar la cinta en posición plegada.

ATENCIÓN: Si sufre vértigos, náuseas, dolor en el pecho o algún síntoma anormal, detenga inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar el entrenamiento.

Consejos de uso

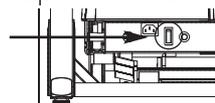
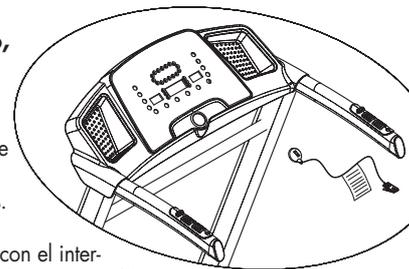
- Inmediatamente después del montaje, deje que la cinta de correr gire vacía durante 20 minutos, a 10 km/h, para que todos los componentes se coloquen en sus lugares.
- Durante las 2 primeras semanas de uso, para asegurar el rodaje del producto, no sobrepase los 10 km/h.
- Antes de comenzar su programa de ejercicios, estire siempre los músculos. Caliente lentamente; corra a una velocidad suave. Aumente progresivamente la intensidad de su entrenamiento antes de alcanzar el ritmo deseado de sus pasos. Antes de terminar una sesión de ejercicios, reduzca progresivamente el ritmo de sus pasos hasta una marcha fácil, para permitir que su frecuencia cardíaca disminuya hasta la normalidad.

Antes de terminar una sesión de ejercicios, proceda siempre de la siguiente manera:

1. Antes de terminar el entrenamiento, permítase un tiempo para retrasar la cadencia de los pasos, hasta quedar en reposo y permitir que la frecuencia cardíaca vuelva a la normalidad.
2. Sosténgase las barandillas y pulse el botón de velocidad " - ". Reduzca la velocidad de sus pasos hasta una marcha sencilla (1 km/h).
3. Antes de descender de la cinta de correr, asegúrese de la parada completa de la cinta.

Al final de cada ejercicio, proceda siempre de la siguiente manera:

1. Retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar no accesible a los niños.
2. Detenga siempre la máquina con el interruptor principal.
3. Retire el cable eléctrico de la toma de corriente. Esto es especialmente importante si no utiliza su máquina durante un tiempo prolongado.
4. Coloque siempre el cable eléctrico alejado de cualquier pasaje.
5. Limpie todas las superficies de la máquina con un paño seco o una toalla, especialmente para secar la transpiración de las barandillas, la consola, la cinta y los demás componentes de la máquina.
6. Antes de desplazar o colocar la cinta de correr, verifique el bloqueo del pistón izquierdo antes de desplazar o alzar la cinta de correr.
7. No intente levantar, bajar o desplazar la cinta de correr antes de montarla.



ADVERTENCIA

Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante en el caso de las personas mayores de 35 años o en las que tienen problemas de salud de fondo y si no han realizado ejercicio durante varios años. Antes de usar el producto, lea todas las instrucciones.

LA CONSOLA



La TC 790 le propone 9 programas automáticos preajustados (4 de velocidad y 5 de inclinación), 1 vinculado a la frecuencia cardiaca y uno personal.

Con la excepción de los programas personal y cardiaco, usted puede seleccionar 3 grados distintos de dificultad por programa.

El usuario tiene la posibilidad de acceder directamente a una velocidad o a una inclinación predefinidas por los 8 botones verticales marca-

dos **"SPEED"** y **"INCLINE"**, y marcan una cifra.

Los 4 botones marcados como +/- sirven para aumentar o reducir en incrementos de 0,1 Km/h la velocidad **"SPEED"** y la inclinación de la cinta **"INCLINE"** en incrementos de 1%.

Las mismas funciones de ajuste se pueden realizar mediante los dos botones de ajuste que se encuentran en la rampa, a izquierda y derecha, marcados como +/-.

La información se presenta en 3 pantallas.

Izquierda: inclinación en 12 muescas

Medio: calorías, distancia, tiempo, pulsaciones, vueltas a una pista de 400 metros.

Derecha: velocidad, de 1 a 18 Km/h

La llave de seguridad debe estar colocada en el alojamiento amarillo en la parte central inferior de la consola.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

PANTALLA DE LA IZQUIERDA

Indica permanentemente la inclinación, que puede variar de 0 a 12 (de 0 a 10%).

PRESENTACIÓN EN LA PANTALLA DEL CENTRO

"TIME": duración del ejercicio.

"DISTANCE": Distancia recorrida en kilómetros.

"CALORIES": Estimaciones de las calorías consumidas.*
Presentación 1 = 1 Cal

"PULSE" : Indicación de la frecuencia cardiaca medida por los sensores del manillar o el del cinturón torácico que se entrega con este producto.*

* Atención: Se trata de una estimación y no debe tomarse en ningún caso como una precaución médica.

"LAP":

Indica el número de vueltas dadas al estadio.
Una vuelta de estadio equivale a una distancia de 400 m (0,25 millas)

SCAN :

Visualización automática de toda la información que muestra la pantalla central.

Expresión de la información del contador:

TIME : 88 :88 (minutes)
DISTANCE : 88.88 (km or miles)
CAL: 8888
PULSE : 888 (battements par minute)
LAP : 8888

La visualización de la información deseada se selecciona con la tecla "MODE".

PRESENTACIÓN EN LA PANTALLA DE LA DERECHA

"SPEED" : Velocidad de carrera expresada en kilómetros por hora.
Muestra la velocidad de la cinta de correr de 1 a 18 km/h, predefinida gracias al botón de ajuste de la velocidad, en incrementos de 0,1 km/h.

BOTONES

"START/STOP" :

1. Para interrumpir el ejercicio, pulse una vez "STOP".
Para reiniciar el ejercicio, pulse "START".
2. Para ajustar en cero el entrenamiento, mantenga el botón "STOP" pulsado durante 3 segundos.

"MODE" :

1. Para seleccionar el programa y confirmar de una selección de valor.

SPEED " + " y " - " :

1. Durante el ajuste del entrenamiento: seleccionar un programa, o aumentar y disminuir la duración del entrenamiento.
2. Durante el entrenamiento:
+ : aumenta la velocidad de la cinta en incrementos de 0,1 km/h.
- : disminuye la velocidad de la cinta en decrementos de 0,1 km/h.

INCLINE " + " y " - " :

1. Durante el ajuste del entrenamiento: seleccionar un programa.
2. Durante el entrenamiento:
+ : aumenta la inclinación de la superficie de carrera en incrementos de 1.
- : disminuye la inclinación de la superficie de carrera en decrementos de 1.

PANTALLA STADIUM

Sirve para medir el número de vuelta al estadio (400 m o 0,25 millas) dadas durante el ejercicio.
Cuando todos los intermitentes rojos estén encendidos alrededor de la pista del estadio, quiere decir que ha recorrido 400 m.

FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

PUSTA EN MARCHA SIMPLIFICADA:

Fije la llave de seguridad en la ropa con la ayuda de la pinza. Esta medida es obligatoria con el fin de reforzar la seguridad. De hecho, cuando la llave se retira, la cinta de correr se detiene inmediatamente.

Después de introducir la llave de seguridad, la manera más sencilla de iniciar el entrenamiento consiste en pulsar el botón "**START**". Tras una cuenta atrás de 3 segundos, la cinta arranca a una velocidad de 1 km/h en el programa **MANUEL**.

Elección de la velocidad:

La velocidad se puede elegir de tres formas distintas:

1) Botones "+/- SPEED" de la consola; para ajustar la velocidad, pulse "+/- SPEED". Cada pulsación de este botón permite ajustar la velocidad en incrementos de 0,1 km/h.

2) Botón de velocidad del manillar derecho; la misma función se obtiene con el botón "+/-" situado en el manillar derecho.

3) Botones "Accesos directos a las velocidades"; Son los 4 botones verticales marcados con los valores de velocidad preseleccionados.

Para elegir una velocidad preseleccionada, pulse el botón correspondiente a la velocidad elegida **4Km/h, 8Km/h, 12Km/h o 16km/h**

A continuación puede realizar un ajuste más preciso de la velocidad con los botones "SPEED +" y "-" de la consola o del manillar derecho.

Elección de la inclinación:

Siga la misma lógica que para el ajuste de la velocidad, utilizando los botones "+/- INCLINE" de la consola o del manillar izquierdo.

Botones de acceso directo a las inclinaciones:

Son los 4 botones verticales marcados con los valores de inclinación preseleccionados.

Para elegir una inclinación preseleccionada, pulse el botón correspondiente en la muesca de inclinación elegida **4, 6, 8 o 10**

A continuación puede realizar un ajuste más preciso de la velocidad con los botones "INCLINE +/-" de la consola o del manillar izquierdo.

LOS PROGRAMAS

Cada programa preseleccionado (P1 a P9) está compuesto por 10 segmentos para los cuales hay definida una velocidad o inclinación. En estos programas, sólo se pueden ajustar la duración y la intensidad.

El programa "USER" permite establecer los parámetros de forma individual de cada uno de los segmentos relativos a duración, velocidad e inclinación.

El programa HRC prevé una selección de la frecuencia cardiaca y de una velocidad máxima que no se debe superar.

Selección de los programas P1 a P9, USER, HRC:

Encienda la cinta y seleccione un programa con:

a) "+/- SPEED" de la consola o +/- del **botón de ajuste del manillar derecho**

b) "+/- INCLINE" de la consola o +/- del **botón de ajuste del manillar izquierdo**

El programa elegido se mostrará en la pantalla central: **P1 a P9, USER, HRC**

c) confirme la elección con "**MODE**"

Ajuste de los parámetros de los programas P1-P9:

A continuación puede elegir entre tres niveles de intensidad por programa "**L1 a L3**" (se muestran en la pantalla central) utilizando la misma lógica y los mismos botones que para la selección de los programas.

Confirme la elección con "**MODE**"

Elección de la duración del ejercicio:

La última acción antes de empezar el entrenamiento por programa consiste en elegir la duración.

Para ello, utilice la misma lógica y los mismos botones que para la selección de la velocidad.

Al lado del tiempo total del ejercicio definirá la duración de cada uno de los 10 segmentos.

Ej. Duración total elegida = 30 minutos, duración de cada segmento = 3 minutos.

Duración total elegida = 60 minutos, duración de cada segmento = 6 minutos.

El paso de un segmento a otro se anuncia mediante una señal sonora.

Programa MANUAL:

Puede seleccionarse el programa MANUAL pulsando START una vez introducida la llave de seguridad.

El programa MANUAL le ofrece la posibilidad de fijarse un objetivo TIEMPO.

Para fijar su objetivo:

1. Pulse MODO
2. Ajuste el tiempo de carrera deseado con las teclas "+/-" (de 1 a 99 min.).
3. Pulse START para empezar el ejercicio. El cálculo del objetivo fijado empezará en cuanto inicie el ejercicio.
4. Podrá variar la velocidad y la inclinación durante el ejercicio pulsando los botones "+/-".

Programa 5 KM "P9":

Este programa le lleva por un recorrido predefinido por una distancia de 5 kilómetros y su perfil de inclinación. Se detendrá automáticamente una vez recorrida esta distancia. Por tanto, no se pueden establecer los parámetros de un objetivo de duración o de calorías en P9. Por el contrario, puede variar la distancia que desea recorrer entre 1 y 10 Km.

Programa USUARIO "U1" (USER):

a) Seleccione el programa de usuario "**U1**" de la misma forma que los demás programas utilizando los botones "+/-" y confirme con "**MODE**".

b) Introduzca a continuación la duración objetivo del programa con las teclas "+/-".

c) Introduzca la velocidad para cada segmento del programa uno detrás del otro con los botones "+/- SPEED", seguido por la selección de la inclinación elegida mediante los botones "+/- INCLINE". Confirme la selección con "**MODE**" y vaya al segmento siguiente hasta que estén programados los parámetros de los 10 segmentos del programa.

Ahora, puede comenzar el entrenamiento pulsando "**START**".

d) Para realizar cambios en el programa USUARIO "UT", seleccione el parámetro según lo descrito en el punto a) y elija el o los segmentos que desee cambiar con "MODE". Cambie los valores con +/- y confirme la acción con "MODE". Comience la sesión de entrenamiento con "START"

Programa ENTRENAMIENTO CARDIACO "HRC" (Heart Rate Controlled):

a) Seleccione el programa "HRC", como se ha descrito más arriba y confírmelo con "MODE".

b) Introduzca la edad con los botones "+/-" seguido por la tecla MODE. La consola le indicará en la pantalla de la derecha un valor por defecto correspondiente al 60% de la frecuencia cardiaca máxima* para la edad seleccionada.

* Atención: Se trata de una estimación, y no debe tomarse, en ningún caso, como medida de precaución médica. Consulte a un cardiólogo para obtener sus valores personales.

c) Esta etapa le propone la definición de la frecuencia cardiaca que elija. Selecciónela con los botones "+/-" y proceda con "MODE"

d) Ahora, introduzca la velocidad máxima que no desee sobrepasar con "+/-" y pulse "MODE" para avanzar en el ajuste de parámetros. Así, la cinta no superará nunca esta velocidad, ni siquiera cuando la frecuencia cardiaca actual se sitúe por debajo del valor objetivo elegido en la etapa c).

e) En la última etapa de establecimiento de parámetros, introduzca el tiempo del ejercicio que desee con "+/-" y confirme con "MODE" seguido por "START" para iniciar la sesión de entrenamiento.

Nota:

A partir del inicio del programa "HRC", hay siempre una fase de calentamiento de 3 minutos a 3 Km/h y a 5 muescas de inclinación.

Sólo después de esta fase comienza la medición de la frecuencia cardiaca.

La frecuencia cardiaca se medirá cada 5 a 10 segundos. Si es inferior al objetivo, la cinta aumentará la velocidad en incrementos de 0,2 Km/h en cada medición. Tras aumentar la velocidad en 1 Km/h, el programa aumentará una muesca de inclinación suplementaria para alcanzar a frecuencia objetivo.

Si la frecuencia cardiaca supera el valor objetivo, se reducirá la velocidad en 0,4 Km/h por cada medición. También se reducirá la inclinación una muesca cada 2 Km/h.

Si la consola no recibe ninguna señal cardiaca durante 30 segundos, la cinta se para automáticamente.

Le aconsejamos que utilice el cinturón cardiológico para asegurar un flujo de información fiable entre el corazón y la consola de la cinta.

CINTURÓN MEDIDOR DE FRECUENCIA CARDIACA

1. Piezas y componentes



Emisor



Cinturón elástico



Pila de litio CR2032 de 3 V



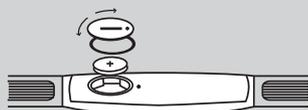
Junta de estanqueidad



Cubierta de cierre de la batería

2. Colocación de la pila

- Inserte la pila CR2032 que se incluye, como se muestra abajo.



- Inserte en primer lugar la batería con el polo + hacia arriba.



- Coloque la junta y, a continuación, la cubierta de cierre con los dos puntos pequeños alineados. Atorníllelo con la ayuda de una moneda.

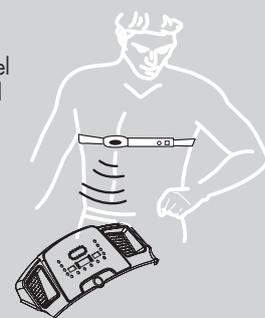


Importante:

Compruebe que la cubierta de cierre esté bien cerrada (1/2 de vuelta, aproximadamente) para evitar que entre la transpiración o agua.

3. Uso del cinturón

- Antes de colocarse el emisor en el pecho, humedezca los dos electrodos con agua o un gel con una base de agua para garantizar una buena transmisión de la señal.
- Centre el cinturón medidor de la frecuencia cardiaca en el pecho o los músculos pectorales, directamente debajo del esternón, con el captador orientado hacia el interior.
- Ajuste el cinturón para que el emisor tenga en todo momento un buen contacto con la piel. No lo apriete demasiado para no producir dificultades con la respiración.
- Si el cinturón para la medición de la frecuencia cardiaca se suelta o está mal colocado, corre el riesgo de que la lectura sea errónea o irregular. Puede comprobar el buen funcionamiento y la colocación correcta del emisor durante el ejercicio por la luz parpadeante roja. Debe funcionar de forma regular.



CÁLCULO DE SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Puede calcular su índice de masa corporal y evaluar así su estado de forma y su evolución en el tiempo.

a) Seleccione la función "body" de la misma manera que los otros programas utilizando los botones "+/-" y confirme con "MODE".

b) Introduzca su talla (130 - 240 cm) utilizando los botones "+/-" y confirme con "MODE".

c) Introduzca su peso (23 - 180 kg) utilizando los botones "+/-" y confirme con "MODE" para iniciar el cálculo.

Clasificación	Índice de masa corporal
Delgadez	< 18,5
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad	≥ 30

FUNCIÓN DE PAUSA:

La cinta puede ponerse en PAUSA en cualquier momento pulsando UNA VEZ la tecla "STOP". Volverá a ponerse en marcha con la misma programación que tenía en el momento de detenerse con la tecla "START".

FUNCIÓN DE PUESTA A CERO "RESET":

Una pulsación larga del botón "RESET" pone a cero la consola.

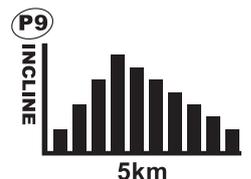
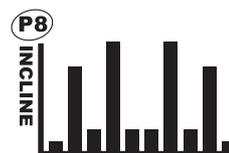
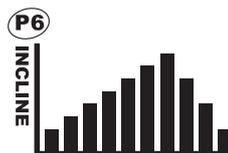
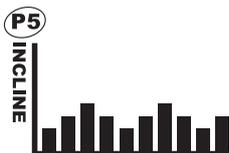
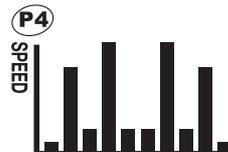
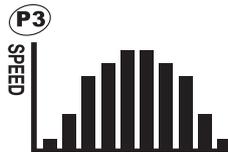
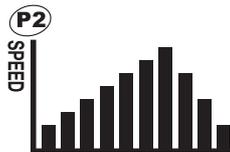
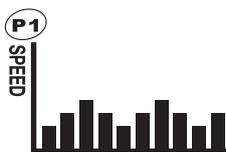
Parada: la consola se para al cabo de 1 minutos de inactividad de la cinta.

INFORMACIÓN SOBRE LOS PROGRAMAS PREAJUSTADOS

La siguiente información es de orden general y sólo debe considerarse a título indicativo. Adapte estas recomendaciones según sus necesidades personales de puesta en forma y de placer.

Su cinta de correr dispone de una memoria de cinco programas de entrenamiento predefinidos. Durante el uso de un programa, la cinta de correr modificar automáticamente la velocidad.

Programas	Programa de velocidad												Programa de inclinación														
	P1			P2			P3			P4			P5			P6			P7			P8			P9(5km)		
Niveles de intensidad	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3
Segmento 1	2	4	6	3	5	8	2	4	6	1	4	6	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4
Segmento 2	3	5	7	4	6	9	4	6	8	7	10	12	3	4	5	3	4	5	3	4	5	7	8	9	4	5	6
Segmento 3	4	6	8	5	7	10	7	9	11	2	5	7	4	5	6	4	5	6	6	7	8	2	2	2	6	7	8
Segmento 4	3	5	7	6	8	11	8	10	12	9	12	14	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	8	9	10
Segmento 5	2	4	6	7	9	12	9	11	13	2	5	7	2	3	4	6	7	8	8	9	10	2	3	4	7	8	9
Segmento 6	3	5	7	8	10	13	9	11	13	2	5	7	3	4	5	7	8	9	8	9	10	2	3	4	6	7	8
Segmento 7	4	6	8	9	11	14	8	10	12	9	12	14	4	5	6	8	9	10	7	8	9	9	10	11	5	6	7
Segmento 8	3	5	7	7	9	12	7	9	11	2	5	7	3	4	5	6	7	8	6	7	8	2	2	2	4	5	6
Segmento 9	2	4	6	5	7	10	4	6	8	7	10	12	2	3	4	4	5	6	3	4	5	7	8	9	3	4	5
Segmento 10	3	5	7	3	5	8	2	4	6	1	4	6	3	4	5	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4



Programas P1 y P5:
CARDIOTRAINING (ENTRENAMIENTO CARDÍACO)

Programas P2 y P6:

PÉRDIDA DE PESO
Programas P3 y P7:
PÉRDIDA DE PESO

Programas P4 y P8:

MEDIANTE INTERMITENCIA
Programa P9:
CARDIOTRAINING (ENTRENAMIENTO CARDÍACO)

EL ENTRENAMIENTO CARDIACO

El entrenamiento cardiaco es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular. Más concretamente, se mejora la tonicidad del conjunto del corazón y los vasos sanguíneos. El entrenamiento cardiaco aporta oxígeno del aire que se respira a los músculos. El corazón es el órgano que envía este oxígeno a todo el cuerpo y, más concretamente, a los músculos que realizan el esfuerzo.

PRINCIPIO GENERAL DEL ENTRENAMIENTO CARDIOLÓGICO

Si es principiante, comience entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo suave, sin forzar, tomándose, si es necesario, un tiempo de reposo. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento y calentamiento: esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo de entrenamiento para mantenerse en forma o para una reeducación, puede entrenarse todos los días durante unos diez minutos. Este tipo de ejercicio le despertará los músculos y articulaciones o podrá utilizarse como calentamiento para una actividad física.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia mayor y aumente el tiempo de ejercicio.

Evidentemente, puede variar la resistencia en el transcurso de la sesión de ejercicio.

Trabajo aeróbico para ponerse en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (de 35 minutos a 1 hora).

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de un régimen de dieta, es la

única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para ello, es inútil forzarlo más allá de estos límites. Se obtendrán unos resultados óptimos con un entrenamiento regular.

Elija una resistencia relativamente suave y efectúe el ejercicio a su ritmo, pero al menos durante 30 minutos. Este ejercicio hará aparecer un ligero sudor en la piel, pero en ningún caso lo hará jadear. La duración del ejercicio, con un ritmo lento, hará que su organismo obtenga la energía de las grasas, con la condición de correr más de 30 minutos, como mínimo, tres veces por semana.

Entrenamiento aeróbico para resistencia: esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento procura un refuerzo significativo del músculo cardiaco y mejora el trabajo respiratorio.

La resistencia aumenta de modo que se aumente también la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.

A medida que usted efectúa sus entrenamientos, puede mantener este esfuerzo más tiempo, con un mejor ritmo o con una resistencia superior.

Puede entrenarse como mínimo tres veces por semana para este tipo de entrenamiento. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación específica.

Después de cada entrenamiento, dedique unos minutos a marchar, disminuyendo la velocidad y la resistencia para recuperar la calma y llevar el organismo progresivamente al reposo.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A Fase de calentamiento: esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria de todo esfuerzo y permite ESTAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS para iniciar la práctica deportiva. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES TENDINOMUSCULARES. Presenta dos aspectos: ACTIVACIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR, CALENTAMIENTO GLOBAL.

- 1) La activación del sistema muscular se efectúa durante una SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS que deben permitir PREPARARSE PARA EL ESFUERZO: cada grupo muscular está juego y se exige un esfuerzo de las articulaciones.
- 2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, a fin de permitir una mejor irrigación de los músculos y una mejor adaptación al esfuerzo. Debe ser lo suficientemente prolongado: Diez minutos para una actividad deportiva y de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Observemos que el calentamiento debe ser más prolongado: a partir de los 55 años, por la mañana. .

B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de la actividad física. Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.

- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

C Vuelta a la calma

Se corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo". LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

D Estiramiento

El estiramiento debe producirse a continuación de la vuelta a la calma, mientras las articulaciones están calientes, con el fin de reducir el riesgo de lesiones. Estirarse después del esfuerzo: reducir al mínimo la RIGIDEZ MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

MANTENIMIENTO

ALINEACIÓN DE LA CINTA

Es conveniente asegurarse de que la cinta esté en todo momento perfectamente centrada. Su estilo de cinta de correr y una superficie no plana pueden ser la causa de un descentrado de la cinta. En este caso, es preciso hacer unos pequeños ajustes de los tornillos en la parte trasera de la máquina.

1. Pulse el botón "START" para enganchar la cinta, a continuación, aumente la velocidad a 5 km/h (3 millas/h).
2. Sitúese en la parte posterior de la máquina para evaluar el sentido de la inclinación de la cinta.
3. Si la cinta se inclina hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo de ajuste derecho un cuarto de vuelta en el sentido contrario al de las agujas del reloj.
4. Si la cinta se inclina hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo de ajuste izquierdo un cuarto de vuelta en el sentido contrario al de las agujas del reloj.

5. Observe la alineación de la cinta durante aproximadamente dos minutos y repita los puntos 3, 4 y 5, si es necesario.

Fig. A

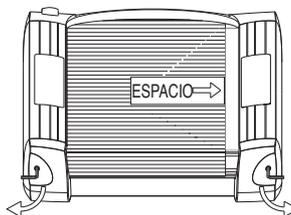
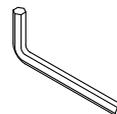
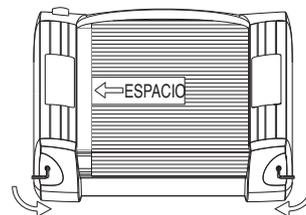


Fig. B



AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CINTA.

Debe proceder a un ajuste de la tensión de la cinta cuando este comienza a rodar sobre los rodillos. Esta operación aumenta la duración de la vida de los componentes de la máquina.

Verifique la tensión de la cinta al cabo de 2 horas de uso y cada 10 horas

Al ajustar la tensión de la cinta, manténgala lo más distendida que sea posible.

1. Pulse el botón "START" para enganchar la cinta, a continuación, aumente la velocidad a 5 km/h (3 millas/h).

2. Gire los dos tornillos de ajuste de la misma manera, aproximadamente un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
3. Reduzca la velocidad de la cinta y sostenga el manillar, mientras aplica más peso que cuando marcha (como si marchase bajando una cuesta). Si reduce la velocidad de la cinta demasiado rápido, puede resbalarse.
4. Si la cinta se resbala, vuelva a girar el tornillo de ajuste un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y en caso necesario, repita los puntos 2 y 3.

Asegúrese siempre de no apretar demasiado la tensión de la cinta.

LIMPIEZA

Antes de proceder a la limpieza, asegúrese de que la máquina está apagada y desconectada.

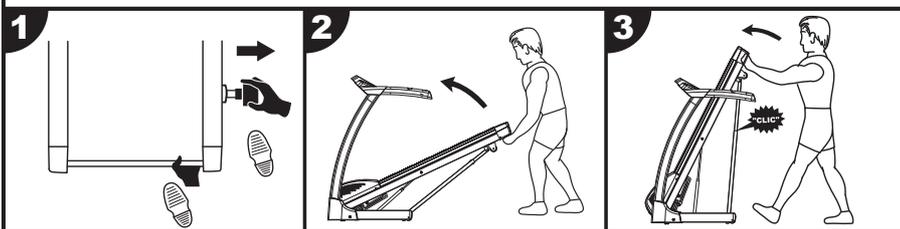
Para quitar el polvo de la máquina, utilice una aspiradora y limpie meticulosamente todas las partes visibles.

Para retirar una película de sal, utilice un pequeño paño húmedo.

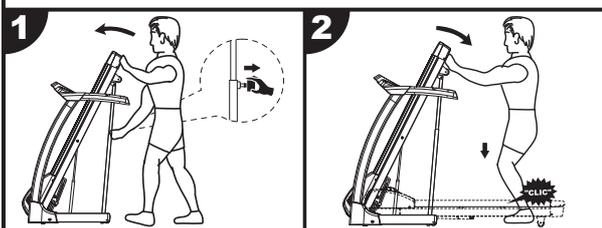
No sumerja nunca ningún componente de la máquina en ningún líquido.

PLEGADO Y DESPLEGADO

PLEGADO



DESPLEGADO



LAS OPERACIONES DE CIERRE Y ABERTURA DE SU CINTA SE HACEN: CINTA PARADA Y DESCONECTADA.

Para cerrar su cinta:

Dibujo 1: Colóquese detrás de la cinta, sus pies en el suelo. Su pie izquierdo está detrás de la cinta de correr y su pie derecho está a la derecha de la cinta de correr. Colocar su mano izquierda debajo de la cinta de correr, y tirar con su mano derecha de la moleta a fin de desbloquearla. La moleta está situada a la derecha de la cinta. Empezar a alzar su cinta de algunos centímetros manteniendo la moleta sacada. Sus piernas están flexionadas y su espalda recta.

Dibujo 2: Coloque sus 2 manos debajo de la cinta de correr, sus piernas están flexionadas y su espalda recta y puede alzar completamente su cinta.

Dibujo 3: Su cinta estará bloqueada en posición vertical cuando haya obtenido el " clic " de bloqueo. Si su cinta no se bloquea, bajarla de unos centímetros y repetir la operación con sus piernas flexionadas y su espalda recta.

Para abrir su cinta:

Dibujo 1: Con su mano izquierda, empujar ligeramente su cinta hacia adelante, mantenga esta presión mientras su mano derecha viene desbloquear la moleta.

Dibujo 2: Coloque sus 2 manos debajo de la cinta de correr, puede desplegar su cinta. Puede acompañar la bajada de su cinta sin olvidar de flexionar su piernas y conservar su espalda recta.

MANTENIMIENTO

DESPLAZAMIENTO



Atención, este aparato es muy pesado (>87 kg). Antes de moverlo, asegúrese de que tiene el nivel y la fuerza adecuados. La cinta de correr está equipada con rodillos de transporte para facilitar el desplazamiento.

Antes de desplazar la máquina, asegúrese de que la plataforma esté completamente bloqueada, que el interruptor principal esté en la posición "0" y que se haya retirado el enchufe de la toma de corriente.

Levante el chasis de la cinta de correr y desplácelo al lugar deseado.

Antes de desplazar la cinta. Antes de desplazar o mover la cinta de correr, verifique el pistón de la izquierda.

Incline la cinta hacia usted para colocarla sobre los rodillos de desplazamiento.

Cuando lo mueva, tenga cuidado de no tirar del cable de conexión eléctrica. Le aconsejamos que lo enrolle sobre uno de los soportes laterales que quedan encima del aparato durante los transportes. Una vez que la cinta está colocada en el lugar que desee, bloquee la cinta con la ayuda del pie y bájela hasta que quede en contacto total con el suelo.

Atención: cada vez que se desplace el aparato, para comenzar a utilizarlo, se recomienda hacer un ajuste horizontal.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA

Desconecte la cinta de correr con el interruptor principal y retire el enchufe de la toma de corriente. Levante con cuidado la máquina para colocarla en posición vertical.

Limpieza:

Separe con la mano la cinta de correr de la plancha de la cinta (vea el esquema de al lado) y pase un trapo seco para limpiar el interior de la banda de correr girándola manualmente. De esta forma, se limpiará toda la superficie.

Lubricación:

Separe con la mano la cinta de correr de la plancha de la cinta (vea el esquema de al lado). Pulverice en el interior de la banda una película fina de silicona haciéndola girar manualmente hasta que quede recubierta toda la superficie.

Una lubricación corresponde a entre 5 y 10 ml de silicona. Una cantidad demasiado grande de silicona generaría problemas de funcionamiento del aparato.

Atención:

No aplique la silicona en la superficie de carrera.
Si la silicona desborda los lados de la cinta, límpiela para evitar resbalones.
Mantenga el producto alejado de los ojos y de la boca, ya que es tóxico.
Verifique la lubricación de la cinta cada 10 horas de uso.

Nota:

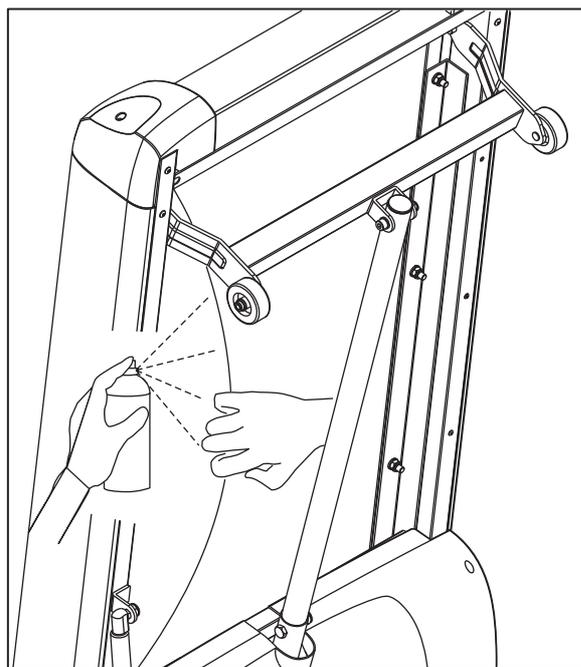
Se incluye un bote de silicona con el aparato. Para las compras siguientes, diríjase a un fabricante de silicona en pulverizador o póngase en contacto con una tienda Décathlon.

Tras la pulverización, vuelva a colocar la cinta de correr en horizontal y déjela girar durante algunos minutos. Si la silicona desborda los lados de la cinta, límpiela para no resbalarse. Si los bordes de la cinta de correr están estropeadas, compruebe la alineación antes de volver a utilizarla (vea la página 20).

Si las costuras se rasgan, deje de usar el aparato y póngase en contacto con la tienda Decathlon.

Nota:

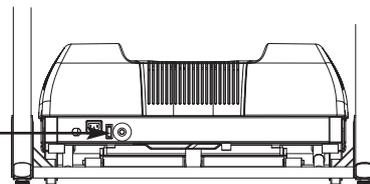
Póngase en contacto con su tienda Decathlon para obtener información sobre la silicona líquida adecuada.



DIAGNÓSTICO DE LAS ANOMALÍAS CON CÓDIGOS DE ERRORES:

PROBLEMA: El aparato no se enciende

- 1 - Verifique que el interruptor principal de la cinta esté en la posición 1.
- 2 - Verifique que el cable eléctrico está bien conectado a los 2 extremos (cinta y toma de corriente)
- 3 - Verifique que la toma de corriente funcione bien (instale una lámpara).
- 4 - Verifique y pulse el disyuntor de la cinta si está desconectado
- 5 - Si todo está correcto y el problema persiste, llame a la tienda.



PROBLEMA: Mi aparato se enciende pero la banda de correr no gira

- 1 - Verifique que la llave de seguridad esté bien colocada en la consola y en su lugar correcto.
- 2 - ¿Utiliza bien la tecla "START" para iniciar el movimiento?
- 3 - Si todo está correcto y el problema persiste, llame a la tienda.

PROBLEMA: La velocidad de la banda de correr no es constante

- 1 - Utilice una extensión: en caso afirmativo, retírelo y pruebe de nuevo.
- 2 - Verifique que el cable eléctrico está bien conectado a los 2 extremos (cinta y toma de corriente)
- 3 - Verifique que la cinta de correr no esté ni demasiado tensa ni muy floja (vea la advertencia de la página 46)
- 4 - Verifique que la bande de correr está siempre lubricada (vea la advertencia de la página 47)
- 5 - Si todo está correcto y el problema persiste, llame a la tienda.

PROBLEMA: Mi cinta hace ruido

- 1 - Verifique que la cinta está centrada (vea la advertencia de la página 46)
- 2 - Verifique que la cinta está bien tensa (vea la advertencia de la página 46)
- 3 - Verifique que el interior de la cinta está en buen estado (vea la advertencia de la página 47)
- 4 - Si todo está correcto y el problema persiste, llame a la tienda.

PROBLEMA: Mi aparato muestra E1

1. Cuando aparece E1 en la consola, retire la llave de seguridad y vuelva a insertarla para reiniciar la cinta de correr.
2. Si el código de error E1 está siempre presente, corte la alimentación y desconecte el aparato durante 30 segundos y, a continuación, vuelva a conectarlo y active la alimentación.
3. Si el código de error E1 está presente siempre tras la puesta a cero, verifique todas las conexiones eléctricas (cable de alimentación y toma de corriente + cable de alimentación y cinta de corre). Si todas las conexiones parecen estar en buen estado y el código de E1 persiste, póngase en contacto con la tienda.

PROBLEMA: Mi aparato muestra E4

Durante el programa BODY MASS, no se puede detectar el ritmo cardíaco durante 25 segundos continuos. Retire la llave de seguridad, vuelva a insertarla y reinicie el programa BODY MASS.

Si el código de error E4 está siempre presente, compruebe que está utilizando bien el aparato en el capítulo Problemas relacionados con el medidor de la frecuencia cardíaca.

Si aparece el código de error E4, póngase en contacto con la tienda.

PROBLEMA: Mi aparato muestra E6/E7

1. Retire la llave de seguridad y vuelva a insertarla para reiniciar la cinta de correr.
2. Si el código de error E6/E7 está siempre presente, corte la alimentación y desconecte el aparato durante 30 segundos y, a continuación, vuelva a conectarlo y active la alimentación.
3. Si el código de error E6/E7 está siempre presente, siga el procedimiento que se describe más abajo para reinicializar los valores de las inclinaciones;

Cuando la inclinación se pare en una posición inferior a la media: pulse simultáneamente y de forma constante el botón de modo y el + de la inclinación. El aparato se levantará. Deje de pulsar los botones cuando la inclinación supere la posición de inclinación media.

Cuando se detenga la inclinación en una posición superior a la media: pulse simultáneamente y de forma constante el botón de modo y el - de la inclinación. El aparato bajará. Deje de pulsar los botones cuando la inclinación esté en la posición de inclinación media.

Observaciones : Si el aparato no cambia de inclinación pulsando simultáneamente los botones antedichos, póngase en contacto con la tienda.

Por último, corte la alimentación y ponga en marcha el producto durante 30 segundos y, a continuación, vuelva a conectar y a activar la alimentación. El mensaje E6/E7 deberá desaparecer.

4. Si el código de error E6/E7 está siempre presente póngase en contacto con la tienda.

RESOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL MEDIDOR DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Verifique la ausencia de fuentes de interferencia en el entorno en el que entrena, por ejemplo: luces fluorescentes, ordenadores o aparatos equipados de un motor potente. En efecto, estos elementos pueden provocar lecturas irregulares de la frecuencia cardíaca.

SENSOR DE PULSACIONES DE LAS RAMPAS

Es posible constatar una lectura irregular en las siguientes condiciones:

- Sujeta con demasiada firmeza las empuñaduras de detección de la frecuencia cardíaca. Pruebe a hacerlo apretando moderadamente.
- Respiración profunda durante el ejercicio.
- Anillo que comprime los dedos.
- Manos secas o frías. Procure humedecerse las palmas de las manos, frotándolas entre sí para calentarlas.
- Para toda persona que padece una fuerte arritmia cardíaca.
- Para toda persona que padece arteriosclerosis o trastornos de la circulación sanguínea periférica.
- Para toda persona que tiene una piel especialmente gruesa en las palmas, donde se mide la frecuencia cardíaca.

CINTURÓN MEDIDOR DE FRECUENCIA CARDIACA

PROBLEMA:: ausencia de lectura de la frecuencia cardíaca.

- Si utiliza el cinturón cardiológico, es posible que el contacto entre los electrodos y la piel sea demasiado débil. Humidifique de nuevo los electrodos con agua.
- El cinturón cardiológico no está colocado correctamente. Vuelva a colocarse el cinturón pectoral. Puede ser necesario proceder a hacer pruebas de colocación del cinturón cardiológico.
- Verifique que la distancia entre el cinturón cardiológico y la consola no sobrepase la recomendada (aproximadamente 1 metro).

Es posible que la pila del cinturón cardiológico esté descargada; acuda a su tienda Decathlon o a un joyero para cambiarla.

PROBLEMA:: lectura irregular o incoherente.

- Unos electrodos secos o mal fijados suelen ser el origen del problema. En efecto, para un funcionamiento perfecto, los electrodos de goma deben estar húmedos. Intente humidificarlos más generosamente y vuelva a apretar el cinturón pectoral.

Si la guía de solución de problemas que se incluye no permite solucionar el problema de su aparato, deje de utilizarlo y corte la alimentación eléctrica.

Póngase en contacto con una tienda Decathlon para solicitar asistencia.

GARANTÍA COMERCIAL

DOYMOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de uso y la mano de obra, a contar desde la fecha de compra, de lo que da fe la fecha del ticket de compra. Esta garantía sólo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOYMOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOYMOS.

Todos los productos a los que se aplica la garantía deben ser recibidos por DOYMOS en uno de sus centros autorizados, (una tienda DECATHLON), con portes pagados y acompañados de una prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daño causado durante el transporte.
- Uso incorrecto o anormal.
- Mal montaje
- Mal mantenimiento
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOYMOS
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y/o provincias.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -