INCLINE RUN

INCLINE RUN
100 kg / 220,4 lbs
185 x 89 x 164 cm
72,8 x 35 x 64.5 in

MAXI
130 kg
286 lbs

60 min

DOMYOS

EN	Treadmill - USE	16
FR	Tapis de course - UTILISATION	18
ES	Cinta de correr - UTILIZACIÓN	20
DE	Laufband - VERWENDUNG	23
IT	Tapis roulant - UTILIZZO	25
NL	Loopband - GEBRUIK	28
PT	Passadeira - UTILIZAÇÃO	30
PL	Bieżnia - UŻYTKOWANIE	33
HU	Futópad - HASZNÁLAT	35
RO	Bandă de alergare - UTILIZAREA	38
SK	Bežecký pás - POUŽITIE	40
CS	Běžecký pás - POUŽÍVÁNÍ	42
SV	Löpband - ANVÄNDNING	45
HR	Traka za trčanje - UPORABA	47
SL	Tekalna steza - UPORABA	49
TR	Koşu bandı - KULLANIM	52
EL	Διάδρομος - ΧΡΗΣΗ	54
BG	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА	56
RU	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ	59
VI	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG	61
ID	Treadmill - PENGGUNAAN	64
ZH	跑步机 - 使用方式	66
JA	トレッドミル - 使用	68
ZT	跑步機 - 使用方式	71
TH	สายพานไฟฟ้า - การใช้งาน	73
KO	러닝머신 - 사용법	75
KM	១ម្សៅផ្លេទបេត្ត្យទ - ការប្រើ	77
AR	جهاز الكهربائية المشاية - الاستعمال	79

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POS-VENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - កណ្ដាលកាត់ជួនបាលសេ - البيع خدمة بعد ال

82

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
EN	Console	Safety key	Handrail	Master switch	Treadmill belt	Footrest	Castors
FR	Console	Clé de sécurité	Barre de maintien	Interrupteur principal	Bande de course	Repose-pieds	Roulettes de déplacement
ES	Consola	Llave de seguridad	Barra de sujeción	Interruptor principal	Cinta de correr	Reposapiés	Ruedas de desplazamiento
DE	Konsole	Sicherheitsschlüssel	Haltestange	Hauptschalter	Lauffläche	Fußraste	Transportrollen
IT	Console	Chiave di sicurezza	Barra di tenuta	Interruttore principale	Nastro di corsa	Poggiapiedi	Rotelle di spostamento
NL	Console	Veiligheidssleutel	Steunstang	Hoofdschakelaar	Loopband	Voetensteun	Transportwieltjes
PT	Consola	Chave de segurança	Barra de suporte	Interruptor principal	Passadeira de corrida	Descanso para pés	Rodinhas de deslocação
PL	Konsola	Klucz zabezpieczający	Uchwyt	Wyłącznik główny	Pas bieżny	Oparcia stóp	Kółka do przemieszczania
HU	Konzol	Biztonsági kulcs	Tartórúd	Főkapcsoló	Futófelület	Lábtartó	Görgők a mozgatáshoz
RO	Consolă	Cheie de siguranță	Bară de susținere	Întrerupător principal	Bandă de alergare	Suport pentru picioare	Rotițe de deplasare
SK	Konzola	Bezpečnostný kľúč	Operná tyč	Hlavný vypínač	Bežecký pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska
CS	konzole	Bezpečnostní klíč	Madlo	Hlavní vypínač	Běžící pás	Stupačky	Přemísťovací kolečka
SV	Konsol	Säkerhetsnyckel	Stödstång	Huvudbrytare	Löpband	Fotstöd	Transporthjul
BG	Конзола	Ключ за безопасност	Дръжка	Основен бутон	Бягаща лента	Стъпенка	Колелца за преместване
HR	Konzola	Sigurnosni ključ	Ručka za držanje	Glavni prekidač	Traka za trčanje	Odmorište za noge	Kotači premještanje
SL	Konzola	Varnostni ključ	Drog za uteži	Glavno stikalo	Tekaški trak	Naslanjalo za noge	Kolesca za premikanje
EL	Κονσόλα	Κλειδί ασφαλείας	Μπάρα κρατήματος	Γενικός διακόπτης	Ιμάντας	Υποπόδιο	Τροχήσκοι
TR	Konsol	Güvenlik anahtarı	Tutunma barı	Ana kumanda anahtarı	Koşu bandı	Ayak dayama yeri	Hareket makaraları
RU	Консоль	Ключ безопасности	Поручень	Основной выключатель	Беговое полотно	Подножки	Транспортировочные ролики
VI	Bảng điều khiển	Chìa khóa an toàn	Thanh vịn	Công tắc chính	Thảm chạy	Chỗ để chân	Bánh lăn
ID	Monitor	Kunci pengaman	Pegangan tangan	Guru saklar	Belt	Pijakan kaki	Roda
ZH	控制面板	安全钥匙	横向握杆	主开关	传送带	置脚处	移动滑轮
JA	本体	セキュリティキー	筋トレバー	主電源	ランニングベルト	フットレスト	移動用キャスター
ZT	控制面板	安全鑰匙	橫向握桿	主開關	傳送帶	置腳處	移動滑輪
TH	ตัวเครื่อง	กุญแจนิรภัย	บาร์ออกกำลังกล้ามเนื้อ	สวิตช์เปิด/ปิดหลัก	สู่วิ่ง	ที่พักเท้า	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย
KO	콘솔	안전키	난간	마스터 스위치	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴
KM	លូសង្កុ	ពត្តិតវុសសានេូក	ដង្ហែងាប	ម្ជុនេរច	ណាចាត្ត្រហាឌ្ឌីសំម៉ាត៌ាកម្ជ្ជខវ៉	ធ្ងីជ់ភេដាង្ហនកំ	រ៉ូទខា
AR	لوحة التحكم	مفتاح أمان	قضيب تثبيت	قاطع رئيسى	سير مشى	مسند القدمين	بكرات النقل

	⑧	⑨
EN	Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt	Power cord
FR	Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course	Cordon d'alimentation
ES	Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr	Cable de alimentación
DE	Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche.	Stromkabel
IT	Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa	Cavo d'alimentazione
NL	Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband	Elektriciteitssnoer
PT	Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida	Cabo de alimentação
PL	Śruba regulacji wyśrodkowania i naprężenia pasa bieżnego	Kabel zasilający
HU	A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar	Tápkábel
RO	□uruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare	Cablu de alimentare
SK	Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu	Napájací kábel
CS	Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu	Napájecí kabel
SV	Justerskruv för centrering och spänning av löpbandet	Elsladd
BG	Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента	Захранващ кабел
HR	Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje	Kabel za napajanje
SL	Nastavitveni vijaki za centriranje in napenjanje tekaškega traku	Napajalni kabel
EL	Κοχλίας ρύθμισης κεντραρίσματος και τάσης του ιμάντα	Καλώδιο τροφοδοσίας
TR	Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası	Güç kablosu
RU	Регулировочный болт для центрирования и натяжения беговой полотна	Сетевой кабель
VI	Vít điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy	Dây điện
ID	Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt	Kabel listrik
ZH	传送带对中及张紧度调节螺丝	电源线
JA	センタリング＆ランニングベルトの張り具合調節ビス	電源コード
ZT	傳送帶對中及張緊度調校螺絲	電源線
TH	ปุ่มไขปรับค่าความสมดุลและค่าเสียดทานของสู่วิ่ง	สายไฟ
KO	중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력	전원 코드
KM	្ពលណាកចុណ៌ចម្ងាៃតេណាវ្ងមត្ត្រណ ២ ២ ២

	⑩	⑪	⑫	*	⑬
EN	MP3 stereo cable	Heart rate monitor belt	Tablet presence sensor	Tablet not included	Remote control
FR	Câble MP3 stéréo	Ceinture cardiofréquencemètre	Capteur présence tablette	Tablette non fournis	Télécommande
ES	Cable MP3 estéreo	Cinturón cardiofrecuencímetro	Sensor de presencia de la tableta	Tableta no incluida	Mando a distancia
DE	MP3 Stereokabel	Herzfrequenzmessgurt	Instrumententräger mit Anwesenheitssensor	Der Instrumententräger ist im Lieferumfang nicht enthalten	Fernbedienung
IT	Cavo MP3 stereo	Cintura cardiofrequenzimetro	Sensore presenza tablet	Tablet non fornito	Telecomando
NL	MP3-kabel stereo	Band voor hartslagmeting	Tablet aanwezigheidsensor	Tablet niet meegeleverd	Afstandsbediening
PT	Cabo MP3 estéreo	Cinto cardiofrequencímetro	Sensor de proximidade de tablet	Tablet não incluído	Controlo remoto
PL	Kabel stereo do MP3	Pas do pomiaru częstotliwości tętna	Czujnik obecności tabletu	Tablet nie znajduje się w zestawie	Pilot
HU	MP3 sztereó kábel	Szívritmusmérő öv	Táblagép érzékelő	A csomag nem tartalmazza a táblagépet	Távirányító
RO	Cablu MP3 stereo	Centură cardio-frecvențmetru	Senzor prezență tabletă	Tableta nu este furnizată	Telecomandă
SK	Stereo kábel na pripojenie MP3	Pás merača srdcovej frekvencie	Snímač prítomnosti tabletu	Tablet nie je súčasťou balenia	Diaľkové ovládanie
CS	Stereo MP3 kabel	Pás měřiče tepové frekvence	Snímač přítomnosti tabletu	Tablet není součástí dodávky	Dálkové ovládání
SV	MP3-stereokabel	Hjärtfrekvensbälte	Sensor för förekomst av surfplatta	Surfplatta medföljer ej	Fjärrkontroll
BG	Кабел MP3 стерео	Колан за измерване на пулса	Датчик за наличие на таблет	Таблет не се предоставя	Дистанционно управление
HR	Kabel MP3 stereo	Uređaj za mjerenje srčane frekvencije	Osjetnik priključenosti tableta	Tablet se ne isporučuje	Daljinski upravljač
SL	Stereo kabel MP3	prsni pas za merjenje srčnega utripa	Senzor prisotnosti tablice	Tablica ni prisotna	Daljinski upravljač
EL	MP3 στερεοφωνικό καλώδιο	Ζώνη παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού	Αισθητήρας παρουσίας τάμπλετ	Το τάμπλετ δεν παρέχεται	Τηλεχειριστήριο
TR	MP3 stereo kablo	Kardiyofrekansmetre kemeri	Tablet algılama sensörü	Tablet ürüne dâhil değildir	Uzaktan kumanda
RU	Шнур стерео для MP3	Пояс-пульсометр	Датчик наличия планшета	Планшет не входит в комплект	Пульт дистанционного управления
VI	Giắc âm thanh MP3	Đồng hồ đo nhịp tim	Bộ cảm biến hiện diện máy tính bảng	Không bao gồm máy tính bảng	Điều khiển từ xa
ID	kabel MP3 stereo	Sabuk pengukur detak jantung	Sensor keberadaan tablet	Tablet tidak disediakan	Pengendali jarak jauh (remote control)
ZH	环绕立体声MP3数据线	心率测量胸带	平板电脑状态传感器	未连接平板电脑	遥控器
JA	MP3ステレオケーブル	心拍数測定ベルト	タブレット・センサー	タブレットは含まれていません	リモコン
ZT	環繞立體聲MP3數據線	心率測量胸帶	平板電腦狀態感測器	不包括平板電腦	遙控器
TH	สายเคเบิลสเตริโอ MP3	เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ	เซนเซอร์ตรวจสอบการมีอยู่ของแท็บเล็ต	แท็บเล็ตไม่ได้ให้มา	รีโมทคอนโทรล
KO	MP3 스테레오 케이블	심박수 모니터 벨트	태블릿 재실 센서	태블릿은 포함되어 있지 않음	리모컨
KM	អ៊ីវ៉ូតសេរ៉ូខនៃ MP3	ង្វង់ដេះបង្ហាសរ៉ាទីន្ទ៉ូម៉ត្រ៉ាក្យូខនៃ	ឆ្នឹសន្លេនបង៉ឡូពុំកំសបនម្ហាត្ត្ស្ថវ៉ាកាស់បចាំណរកបឧ	ឆ្នឹសន្លេនបង៉ឡូពុំកលូ៣បមួរនិម	យ្យមាចឿ្ត៣ាបរកា
AR	كبل MP3 مجسم للصوت	حزام قياس نبضات القلب	مُستشعر وجود بلوتوث الكمبيوتر اللوحي	لا يتم تزويدك بالكمبيوتر اللوحي	التحكم عن بُعد

BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

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

CHANGING THE BATTERY

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - 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 - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU - UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÄLTET MED HJÄRTFREKVENSMÄTARE - ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - namestitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDİYOFREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНИЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LẮP ĐAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率测量胸带的安装 - 心拍数測定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 - ងូដะប់ក្ងៅស់ត៉ាកប្រេវ៉ើទ៉ីន្ទ៉ូមង្ហ៊ីមតេរកា - القلب نبضات معدل متابعة حزام تثبيت

INSTALLATION OF THE REMOTE CONTROL

INSTALLATION DE LA TELECOMMANDE - INSTALACIÓN DEL MANDO A DISTANCIA - INSTALLATION DER FERNBEDIENUNG - INSTALLAZIONE DEL TELECOMANDO - DE AFSTANDSBEDIENING INSTALLEREN - INSTALAÇÃO DO CONTROLO REMOTO - MONTAŻ PILOTA - A TÁVIRÁNYÍTÓ RÖGZÍTÉSE - FIXAREA TELECOMENZII - INŠTALÁCIA ĎIAĽKOVÉHO OVLÁDAČA - INSTALACE DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ - INSTALLERA FJÄRRKONTROLLEN - ИНСТАЛИРАНЕ НА ДИСТАНЦИОННОТО - POSTAVLJANJE DALJINSKOG UPRAVLJAČA - NASTAVITEV DALJINSKEGA UPRAVLJAČA - ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ - UZAKTAN KUMANDANIN KURULMASI - УСТАНОВКА ПУЛЬТА ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ - LẮP ĐẶT ĐIỀU KHIỂN TỪ XA - INSTALASI REMOTE CONTROL - 安装遥控 - リモコンを設置 - 安裝遙控器 - รีโมทติดตั้ง - 리모컨 설치 - យួមាចំ្ហពាយ៉ណរកបឧធ៌ឡ្ចំដេរកា - كنترول الريموت جهاز تثبيت

FOLDING

PLIAGE - PLEGADO - EINKLAPPEN - CHIUSURA - UITKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - HOPFÄLLNING - СГЪВАНЕ - SKLAPANJE - Zlaganje - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - KATLAMA - СКЛАДЫВАНИЕ - Gấp lại - MELIPAT - 折疊 - 折りたたみ - 折疊 - การพับ - 접기 - ត្បះកា - الطي

MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - ПРЕМЕСТВАНЕ - PREMJEŠTANJE - Premikanje - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - HAREKET ETME - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - Di chuyển - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - ១ន្ទ្ធ្ធ - النقل

UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKŁADANIE - KIHAJTÁS - DEPLIERE - ROZKLADANIE - ROZKLÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - РАЗГЪВАНЕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ΑΝΟΙΓΜΑ - AÇMA - РАСКЛАДЫВАНИЕ - Mở ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 펴기 - ត្ដះ - الفرد

ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - МОНТАЖ - Lắp ráp - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 - ᧁᧈᧉᧅᧄᧂᧃᧅᧄᧂᧃᧅᧄᧂᧃ

3

4

5

6

7

8

9

10

PROGRAMMES

PROGRAMMES - PROGRAMAS - PROGRAMME - PROGRAMMI - PROGRAMMA'S - PROGRAMAS - PROGRAMY - PROGRAMOK - PROGRAMME - PROGRAMY - PROGRAMY - PROGRAM - ПРОГРАМИ - PROGRAMI - PROGRAMI - ПРОГРАММАТА - PROGRAMLAR - ПРОГРАММЫ - CÁC CHƯƠNG TRÌNH - ANEKA PROGRAM - 计划 - プログラム - 模式 - โปรแกรม - 프로그램 - ជ្រើសមក - البرامج

HEALTH

SANTÉ - SALUD - GESUNDHEIT - SALUTE - GEZONDHEID - SAÚDE - ZDROWIE - EGÉSZSÉG - SĂNĂTATE - ZDRAVIE - ZDRAVÍ - HÄLSA - ЗДРАВЕ - ZDRAVLJE - ZDRAVJE - ΥΓΕΙΑ - SAĞLIK - ЗДОРОВЬЕ - SỨC KHỎE - KESEHATAN - 健康 - 健康 - 健康 - สุขภาพ - 건강 - ពាក្យ - الصحة

Speed (km/h)

VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VELOCIDADE - PRĘDKOŚĆ - SEBESSÉG - VITEZĂ - RÝCHLOSŤ - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA - HITROST - TAXYTHTA - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - ល្បឿន - السرعة

Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DŐLÉSSZÖG - ÎNCLINARE - NÁKLON - NÁKLON - LUTNING - НАКЛОН - NAGIB - VZPON - ΚΛΙΣΗ - EĞİM - НАКЛОН - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 倾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ទំនោរ - الميل معدل

CALORIES

CALORIE - CALORÍA - KALORIE - CALORIA - CALORIE - CALORIA - KALORIE - KALÓRIA - CALORIE - KALÓRIE - KALORIE - KALORI - КАЛОРИЯ - KALORIJE - KALORIJE - ΘΕΡΜΙΔΑ - KALORÍ - КАЛОРИИ - CA LO - KALORI - 卡路里 - 力口リー - 卡路里 - แคลอรี่ - 칼로리 - ១ឡូ្ក - حراري سعر

Speed (km/h)

VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VELOCIDADE - PREDKOŚĆ - SEBESSÉG - VITEZĂ - RÝCHLOSŤ - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA - HITROST - ΤΑΧΥΤΗΤΑ - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - ១ឡូ - السرعة

Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DŐLÉSSZÖG - ÎNCLINARE - NÁKLON - NÁKLON - LUTNING - НАКЛОН - NAGIB - VZPON - ΚΛΙΣΗ - EĞİM - НАКЛОН - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 傾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ១ទេសមាត្រ - الميل معدل

ENDURANCE

ENDURANCE - RESISTENCIA - AUSDAUER - RESISTENZA - UITHOUDINGSVERMOGEN - RESISTÊNCIA - WYTRZYMAŁOŚĆ - ÁLLÓKÉPESSÉG - ANDURANȚĂ - VÝDRŽ - VÝDRŽ - UTHÅLLIGHET - ИЗДРЪЖЛИВОСТ - IZDRŽLJIVOST - VZDRŽLJIVOST - ANTOXH - DAYANIKLILIK - ВЫНОСЛИВОСТЬ - ĐỘ BỀN - DAYA TAHAN - 耐力 - 持久力 - 耐力 - ความทรหด - 지구력 - ទំនប់អត់ធ្ម - التحمل

Speed (km/h)

VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VELOCIDADE - PRĘDKOŚĆ - SEBESSÉG - VITEZĂ - RÝCHLOSŤ - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA - HITROST - TAXYTHTA - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - ឌ្ឍ្ញ - السرعة

Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DŐLÉSSZÖG - ÎNCLINARE - NÁKLON - NÁKLON - LUTNING - НАКЛОН - NAGIB - VZPON - ΚΛΙΣΗ - EĞİM - НАКЛОН - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 倾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ទេលមាត្រ - الميل معدل

INTERVAL

INTERVALLE - INTERVALO - INTERVALL - INTERVALLO - TIJDVERSCHIL - INTERVALO - ODCINEK - IDŐKÖZ - INTERVAL - INTERVAL - INTERVAL - INTERVALL - ПАУЗА - INTERVAL - INTERVAL - ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ - ARALIK - ИНТЕРВАЛ - KHOẢNG THỜI GIAN - INTERVAL - 间隔时间 - 間隔 - 間歇 - ช่วง - 간격 - លក្ខ:ទាប - زمني فاصل

Speed (km/h)

VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VELOCIDADE - PRĘDKOŚĆ - SEBESSÉG - VITEZĂ - RÝCHLOSŤ - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA - HITROST - ΤΑΧΥΤΗΤΑ - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - ល្បឿន - السرعة

Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DŐLÉSSZŐG - ÎNCLINARE - NÁKLON - NÁKLON - LUTNING - НАКЛОН - NAGIB - VZPON - ΚΛΙΣΗ - EĞİM - НАКЛОН - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 傾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ទំនោមជ្រៃ - الميل معدل

EN

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

PRESENTATION

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

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

TECHNICAL CHARACTERISTICS

This treadmill has been designed for walking and running 1 to 18km/h. It features a motorised incline system that goes from 0 to 20% enabling you to intensify the effort and burn more calories. The running surface is 54cm x 135cm. Your treadmill has 6 display functions: time, distance, speed, incline, calories and heart rate, directly on the console. To assist you in your practice, 40 programs are pre-recorded in the console and classified by category: 10 «Health Wellness» programs, 10 «Burn calories» programs, 10 «Endurance» programs and 10 «Interval» programs. Also, you have the option to access a personalised coaching system and more sessions with the Domyos E Connected application, available on tablets and smartphones connected by Bluetooth to your treadmill. The USB port lets you keep your tablet or smartphone charged and the audio jack lets you play music on the 2x5W speakers. This treadmill comes with a remote control to adapt your speed and incline at any time without touching the console and a heart rate monitor belt to keep track of your heart rate during the session. The electricity consumption of the treadmill is 1.7kW for a user weighing 100 kg at 6 km/h.Level of acoustic pressure measured 1m from the side of the machine and at height of 1.6m above the ground : 70 dBa (at max speed 18 km/h, without runners). Noise emission under load is higher than without load.

GENERAL RECOMMENDATIONS

1. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
3. WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint or any pain, stop exercising immediately.
4. This appliance is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
5. Do not use the heart rate belt if you have a pacemaker.
6. Several people must not get on the treadmill at once.
7. DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
8. Keeps hands well away from all moving parts. Never place your hands or feet under the walking belt.
9. Wear sports shoes which are in good condition. To avoid damaging your apparatus, ensure that your shoes are free of any debris such as gravel or small stones.
10. Tie up your hair. Do not wear baggy clothing likely to get in your way when exercising. Take off all jewellery.
11. After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off. After use, remove the safety key from the console and store it in a place which is inaccessible to children.
12. If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
13. To perform an emergency stop, remove the safety key.
14. Do not insert objects into the safety key port or through the covers.
15. Do not pour liquid onto the console or the motor cover.
16. Never remove motor hood. Adjustments and modifications other than those described in this manual must only be carried out by an authorised technician. Failure to follow these safety instructions may result in serious injuries, even death.
17. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
18. This device has been designed for domestic or commercial use (class SC) for a maximum of 35 hours of use per week.

INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Your home's electrical supply must be in a good state of repair and comply with current standards. This machine should be used with a 220 volt/16 amp circuit (minimum). Ensure that no other piece of equipment shares the same circuit.
2. For your safety, your treadmill must be connected to a properly fitted plug with an earth connection that complies with currently applicable regulations. If in doubt, get a qualified electrician to check that the treadmill is properly installed. Do not modify the plug supplied with your treadmill in any way.
3. If you need an extension, only use one with an earth connector and a cable with three 2.5 mm² wires, that is no more than 1.5 metres long.
4. Do not use a power strip
5. Never use this machine with a damaged electrical cable or plug or if it has been in contact with water.
6. Never leave the treadmill plugged in without supervision.
7. Your treadmill must be stored indoors in a dry place, away from moisture and adequately ventilated, on a flat, level surface.
8. You must leave space around your treadmill of 200cm at the back and 100cm at the sides.
9. Always position and store the power cable away from heavy traffic areas.
10. To minimise noise and reduce the impact on the ground, use a floor protection mat
11. It is the user's responsibility to inspect and if necessary tighten all parts before using the product. Replace any worn or faulty parts immediately.
12. The underside of the belt will have been lubricated during manufacturing. During transportation, some lubricant may have been transferred onto the top of the belt and the cardboard. If there is any lubricant on top of the belt, clean the belt using a cloth and non-abrasive cleaning product.
13. Always stop the machine using the master switch.
14. Immediately after each use and prior to any cleaning, assembly or maintenance operation, turn off the master switch and disconnect the treadmill from the mains.

START-UP

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

USING THE CONSOLE

⌃ ⌄	Inclination adjustment from 0 to 20% in increments of 0.5%
START	START / PAUSE: used to start up the treadmill when it is stationary or to pause an ongoing activity
	Bluetooth® connection indicator
	Selection of «Health Wellness» programs 1 to 10
	Selection of «Endurance» programs 21 to 30
− +	Ventilation adjustment
2	Practice time
4	Incline
+ −	Speed adjustment from 1 to 18km/h in increments of 0.1km/h (or 0.1mph) A long press is used to vary the speed in increments of 0.5 km/h (or 0.5mph)
STOP	STOP: used to stop the current activity
	Heart rate monitor belt connection indicator
	Selection of «Burn calories» programs 11 to 20
	Selection of «Interval» programs 31 to 40
1	Distance travelled
3	Calories burned / heartbeat
5	Practice speed

OPERATION OF THE REMOTE CONTROL

This treadmill comes with a remote control used to vary the speed and incline during practice, without having to press the console, in order to improve running comfort. The remote control has been developed to be secured to the hand during practice. For more information on how to install it, see page 5.

Incline adjustment

Press and hold for more than 2 seconds for fast scrolling

Speed adjustment

Press and hold for more than 2 seconds for fast scrolling

OPERATION OF THE HEART RATE MONITOR BELT

This treadmill comes with an uncoded heart rate monitor belt to measure your heartbeat. It is compatible with any analogue belt. For more information on how to install it, see page 5. Once the belt is in place, the device detects your heart rate automatically and the indicator lights up on the screen. During the session, the number of Beats Per Minute (BPM) appears on the display, alternating with the calories burned. You can enter your Maximum Heart Rate by pressing the Health button for 3 seconds. The default value is 190 BPM, you can adjust this using the +/- buttons and confirm using the Health button. This information is used to vary the colour of according to the training zone you are in during your workout.

CHANGE UNITS MI/KM

You can change the displayed units by pressing the STOP button while inserting the safety key. The console automatically changes the units to mi or km. To confirm the unit change, press START. To cancel the unit change, press STOP.

Inspect the motor and the conveyor belt after every 600 hours of use or 3600 km*

Change the running belt after every 500 hours of use or 3000 km*

Change the running deck after every 700 hours of use or 4200 km*

* To know the number of kilometers and duration of use since the treadmill has been put into service, remove the safety key and press simultaneously STOP + — +

Then press 7 times on START for the total distance traveled to appear on the speed display or 9 times on START for the total time traveled to appear on the speed display. Find all our maintenance tips on the decathlon.com site in the after-sales service section.

QUICK START

Quick start mode lets you practise without following a specific program, by managing the speed, incline and duration yourself. Select quick start mode:

Press START and your session automatically begins at 1km/h and 0% incline.

PROGRAMMES

This treadmill offers 40 pre-recorded programs that vary the speed and incline (See page 12-13-14-15). The programs are divided into 4 goal categories:

- 10 Health Wellness programs: Keep moving, gain muscle tone, improve breathing capacity.
- 10 Burn calories programs: Workout with the aim of losing body fat during or after exercise.
- 10 Endurance programs: Work on your aerobic capacity, improve overall endurance.
- 10 Interval programs: Improve aerobic power, develop your capacity to be more powerful, for longer.

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

PROGRAM SELECTION:

You can only select a program when your treadmill is stationary. Select your goal by pressing the corresponding button - - -

The displays show the program number, the total duration of the program, maximum speed and maximum incline in the program. Repeatedly press the same button to scroll through the program numbers and find the one you want. The SPEED CONTROL let you adjust the maximum speed of the selected program and the INCLINE CONTROL let you adjust the maximum incline of the selected program. This new data will be applied proportionally to the whole program.

Press START to start the program. To exit the Programs menu and return to the home screen, press STOP.

RECOMMENDATIONS FOR USE

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

KEEP FIT/WARM-UP: GRADUAL EFFORT STARTING FROM 10 MINUTES : To maintain or rehabilitate, work out every day for at least 10 minutes. This type of exercise helps work the muscles and joints gently and can be used as a warm-up before more strenuous physical activity.
To increase muscle tone in the legs, choose a greater incline and increase the duration of the exercise.

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

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

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

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

MAINTENANCE OF YOUR TREADMILL

If you have any questions, contact your Domyos store or visit decathlon.com.It is essential to conduct regular maintenance checks in order to ensure optimum performance and a long service life for your treadmill. Please read and abide by the instructions set out below. If the treadmil is not maintained in the manner stated, this could lead to excessive wear and tear and may also cause permanent damage.

MAINTENANCE AFTER EACH USE : Pull the plug out of the socket. Inspect all the external parts of the treadmill and ensure they are properly fastened.

CLEANING: Dust and sweat can quickly damage your treadmill. It is recommended to carefully clean the latter after each use.

- Turn off your treadmill and unplug it.
- Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and remove the dust and stains from the ramps, the upright supports, the foot-rests, the body and the motor cap.
- Do not use any cleaning product under the running belt.
- Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and wipe the console and the screens. Do not spray the cleaning product directly onto the treadmill, and do not use ammonia or acid-based cleaning products.
- Ensure that the running belt is properly centred and sufficiently taut. If it is, do not make any adjustments. If it needs adjusting, refer to the instructions below.

REGULAR MAINTENANCE :

Lubricating the running belt: It is advisable to lubricate your treadmill in order to limit the amount of friction between the running belt and the deck. No lubrication is necessary if traces of silicone are present on the inner side of the running belt or on the deck (and the surface is damp and slightly greasy).

- Turn off your treadmill and unplug it.
- Lift the edges of the running belt and coat the inner surface with 5 to 10ml of silicone.*
- Plug your treadmill in again.
- Make the belt rotate at a speed of 4 km/h (2.5 mph), with no-one on it, for 10 to 20 seconds.
- Your treadmill is ready for use!
- *Please note that if you use too much silicone, you could harm the proper functioning of your treadmill (risk of skidding).

TROUBLESHOOTING

THE TREADMILL WILL NOT TURN ON: Check that the power cord is plugged into a wall socket in working condition (to check if the wall socket is working, plug in a lamp or other electrical device to check). Check that the power cord is plugged into a wall socket that is properly grounded. If you need an extension lead, use only a 3-core, 2,5 mm² (14 gauge) cable that is no longer than 1.5 m (5 ft). Check that the power cord is fully inserted in the back of the treadmill. After connecting the power cord, make sure that the key is inserted into the console. Check the switch on the frame of the treadmill near the power cord, it must be in the «I» position.

THE TREADMILL TURNS OFF DURING USE: Make sure the power cord is correctly plugged into the wall socket and the back of your treadmill. Remove and reinsert the console safety key.

THE RUNNING BELT SLOWS DOWN WHEN WALKED ON: If you need an extension lead, use only a 3-core, 1 mm2 cable that is no longer than 1.5 m. Do not use a power strip. If the running belt is too tight, the performance of the treadmill may decrease and the running belt may become damaged. Remove the key and UNPLUG THE POWER CORD. Using the hex key, turn the running belt centring and tensioning screws anticlockwise a quarter turn. When the running belt is properly tightened, you should be able to lift each edge of the running belt 2 to 3 cm above the deck. Ensure the running belt remains centred. Then, plug in the power cord, insert the safety key and run the treadmill for a few minutes.

THE TREADMILL MAKES A NOISE:

- Rubbing noise: Check that the running belt is properly centred (the belt must not rub against the sides). Check that the running belt is properly tightened (the belt must not slip). Check, and if necessary, tighten all the external parts of the running belt.
- Grinding noise:

THE RUNNING BELT IS NO LONGER CENTRED:

Locate the colour indicators on the back of your treadmill. If you see red, the belt needs to be re-centred. This helps protect the running belt and avoids unexpected shutdowns. Run your treadmill at 4km/h (2.5 mph) and stand at the back of the machine.

THE BELT IS OFFSET TO THE LEFT:

Turn the left adjustment screw clockwise a half turn.

THE BELT IS OFFSET TO THE RIGHT:

Turn the right adjustment screw clockwise a half turn. Leave your treadmill running until the belt repositions itself (1-2 minutes) and repeat the operation if necessary. However, be careful not to overtighten the belt.

THE RUNNING BELT STOPS WHILE RUNNING :

The running belt is a wearing part that becomes loose over time. Re-tighten it as soon it begins to slip (sliding sensation, jerks in speed). Turn the 2 adjustment screw clockwise a half turn. Repeat the operation if necessary, but be careful not to overtighten the belt. The belt is properly tightened if you can lift the edges 2 to 3 cm on each side

ERROR CODES

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Contact the after-sales service (see the last page of your user manual).

- E3 : Check that none of the parts are impeding the movement of the belt. If the problem persists, contact the after-sales service.
- E7 : Have your electricity supply checked by a professional then contact the after-sales service.
- E9 : Unfold your treadmill. If the problem persists, contact the after-sales service.
- E17 : Turn off your treadmill and then turn it on again. If the problem persists, contact the after-sales service.

COMMERCIAL WARRANTY

DOMYOS guarantees this product under normal usage conditions: 2 years for the engine, the parts and the labour; 5 years for the metal structure (welding) from the date of purchase, the date on the receipt as proof. Warning: availability of parts for 10 years (original parts or substitution). DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS. This guarantee doesn't apply in cases of:

- Use and/or storage outside in a damp environment (excluding trampolines)
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
- Use in excess of 5 hours per week

This warranty does not cancel the legal warranty applicable in the country of purchase.
To take advantage of your product warranty, consult the table at the end of the user's guide.

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

PRESENTATION

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

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

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Ce tapis de course a été conçu pour la marche et la course à pieds de 1 à 18km/h. Il est doté d'un système d'inclinaison motorisé allant de 0 à 20% permettant d'intensifier l'effort et brûler d'avantage de calories. La surface de course est de 54cm x 135cm. Votre tapis de course dispose de 6 fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, inclinaison, calories, fréquence cardiaque directement sur la console. Pour vous accompagner dans votre pratique, 40 programmes sont pré enregistrés dans la console et répartis par catégories : 10 programmes «Santé Bien être», 10 programmes «Perte de calories», 10 programme «Endurance» et 10 programmes «Fractionné». De plus, vous avez la possibilité d'accéder à un système de coaching personnalisé et à davantage de séances grâce à l'application Domyos E Connected, disponible sur tablette et smartphone connecté en bluetooth à votre tapis. La prise USB permet de maintenir en charge votre tablette ou smartphone et la prise audio permet de diffuser de la musique sur les enceintes 2x5W. Ce tapis est fourni avec une télécommande pour adapter votre vitesse et votre inclinaison à tout moment sans toucher la console et une ceinture cardio fréquencemètre pour connaître votre rythme cardiaque en cours de séance. La consommation électrique du tapis de course est de 1.7kW pour un utilisateur de 100 kg à 6 km/h.Niveau de pression acoustique mesuré à 1m depuis le côté de la machine et à une hauteur de 1,6m au-dessus du sol : 70 dBa (à vitesse maximum 18 km/h, sans coureur). Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est moins élevé que celui émis lors de fonctionnement avec charge.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
2. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
3. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
4. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles sont supervisées ou formées par une personne responsable de leur sécurité. Il convient de surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
5. Ne pas utiliser de ceinture cardiaque si vous êtes porteur d'un pacemaker.
6. Ne montez pas à plusieurs personnes simultanément sur le tapis de course.
7. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
8. Tenez vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous la bande de course.
9. Portez des chaussures de sport en bon état, avec les lacets noués. Pour éviter d'endommager votre tapis, assurez-vous que les semelles sont exemptes de tout débris, tel que du gravier ou des cailloux.
10. Attachez vos cheveux. Ne pas porter de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice. Retirez tous vos bijoux. Ne laissez pas pendre de serviette sur le tapis de course.
11. En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre, Retirez la clé de sécurité de la console et stockez-la dans un endroit non accessible aux enfants.
12. Pour la sortie d'urgence, agrippez-vous aux barres de maintien et mettez vos pieds sur les repose-pieds.
13. Pour un arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité.
14. N'insérez pas d'objets dans l'orifice de la clé de sécurité ou à travers les carters.
15. Ne versez pas de liquide sur la console ou le carter moteur.
16. N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.
17. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
18. Cet appareil a été conçu pour un usage domestique ou commercial (classe SC) dans la limite de 35 heures d'utilisation par semaine.

CONSIGNES D' INSTALLATION

1. L'installation électrique de votre domicile doit être en bon état et conforme aux normes en vigueur. Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié d'au moins 16 ampères et 220 volts alternatif. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
2. Instructions concernant la mise à la terre: pour votre sécurité, votre tapis doit être raccordé à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié votre installation. Ne procédez à aucune modification de la prise fournie avec votre tapis de course.
3. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre, d'une longueur de 1,5 m maximum.
4. Ne pas utiliser de multi prise
5. Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une prise électrique endommagée ou si elle a été en contact avec de l'eau.
6. Ne laissez jamais la machine branchée sans surveillance.
7. Votre tapis doit être entreposé à l'intérieur, dans un endroit sec, à l'abris de l'humidité, suffisamment aéré, sur une surface plane et de niveau.
8. Vous devez laisser un espace libre autour de votre tapis de course de 200cm à l'arrière et 100cm sur les côtés.
9. Positionnez et rangez toujours le cordon d'alimentation loin de tout passage.
10. Afin de minimiser les bruits et réduire les impacts au sol, utiliser une natte de protection de sol
11. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immediatement toutes les pièces usées ou défectueuses
12. Le dessous de la bande de course a été lubrifié en production. Pendant le transport, il est possible que du lubrifiant ait coulé sur le dessus de la bande de course et sur le carton. C'est normal. S'il y a du lubrifiant sur le dessus de la bande de course, nettoyez-le avec un chiffon et un produit de nettoyage non abrasif.
13. Arrêtez toujours la machine grâce à l'interrupteur principal.
14. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien, coupez l'interrupteur principal et débranchez votre tapis de course de la prise de courant.

MISE EN MARCHE

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

Ajustement de l'inclinaison de 0 à 20% par incréments de 0,5%

START / PAUSE : permet de mettre en marche le tapis lorsqu'il est à l'arrêt ou bien de mettre en pause une activité en cours

Indicateur connexion Bluetooth®

Sélection des programmes «Santé Bien être» de 1 à 10

Sélection des programmes «Endurance» de 21 à 30

Ajustement de la ventilation

Temps de pratique

Inclinaison

Ajustement de la vitesse de 1 à 18km/h par incréments de 0,1km/h (ou 0,1 mi/h)
Un appui long permet de faire varier la vitesse par incréments de 0,5km/h (ou 0,5mi/h)

STOP : permet d'arrêter l'activité en cours

Indicateur connexion ceinture cardio fréquencemètre

Sélection des programmes «Perte de calories» de 11 à 20

Sélection des programmes «Fractionné» de 31 à 40

Distance parcourue

Calories dépensées / pulsations

Vitesse de pratique

FONCTIONNEMENT DE LA TELECOMMANDE

Ce tapis de course est fourni avec une télécommande permettant de faire varier la vitesse et l'inclinaison pendant la pratique, sans devoir appuyer sur la console afin d'améliorer le confort de course. La télécommande a été développée pour être fixée sur la main pendant la pratique, pour plus d'information sur sa mise en place, voir page 5.

Ajustement de l'inclinaison

Maintenir appuyé plus de 2 secondes pour un défilement rapide

Ajustement de la vitesse

Maintenir appuyé plus de 2 secondes pour un défilement rapide

FONCTIONNEMENT DE LA CEINTURE CARDIO FREQUENCEMETRE

Ce tapis de course est fourni avec une ceinture cardio fréquencemètre non codée pour mesurer votre pulsation cardiaque. Il est compatible avec tout autre ceinture analogique. Pour plus d'information sur sa mise en place, voir page 5. Une fois la ceinture en place, l'appareil détecte vos pulsations cardiaques automatiquement et l'indicateur s'illumine sur l'écran. Pendant la séance, le nombre de Battements par Minute (BPM) apparait sur l'afficheur, en alternance avec les calories perdues. Vous avez la possibilité de renseigner votre Fréquence Cardiaque Maximale en appuyant 3 secondes sur la touche Health. Par défaut la valeur est de 190 BPM, vous pouvez ajuster avec les touches +/- et valider avec la touche Health. Cette information permet de faire varier la couleur du en fonction de la zone de travail dans laquelle vous vous situez durant votre exercice.

CHANGEMENT DES UNITES MI/KM

Vous avez la possibilité de changer les unités affichées en appuyant sur le bouton STOP tout en inserant la clé de sécurité. La console change automatiquement les unités en Mi ou Km. Pour valider le changement d'unité appuyer sur START. Pour annuler le changement d'unité appuyer sur STOP.

Révision du moteur et de la courroie toutes les 600 heures d'utilisation ou 3600 km*

Changement de la bande de course toutes les 500 heures d'utilisation ou 3000 km*

Changement de la planche de course toutes les 700 heures d'utilisation ou 4200 km*

* Pour connaître le nombre de kilomètres et la durée d'utilisation depuis la mise en service du tapis, enlevez la clé de sécurité et appuyer en simultané sur STOP + − +

Appuyez ensuite 7 fois sur START pour que la distance totale parcourue s'affiche sur l'afficheur de vitesse ou 9 fois sur START pour que la durée totale parcourue s'affiche sur l'afficheur de vitesse. Retrouvez tous nos conseils d'entretien sur le site decathlon.com dans la rubrique SAV.

DEMARRAGE RAPIDE

Le mode démarrage rapide vous permet de pratiquer sans suivre un programme spécifique en gérant vous même la vitesse, l'inclinaison et la durée. Sélection du mode démarrage rapide:

Appuyer sur START et votre séance débute automatiquement à 1km/h et 0% d'inclinaison.

PROGRAMMES

Ce tapis de course propose 40 programmes pré enregistrés faisant varier vitesse et inclinaison (Voir page 12-13-14-15). Les programmes sont divisés en 4 catégories d'objectif :

- 10 programmes Santé Bien être : Se maintenir en mouvement, gagner en tonicité, améliorer ses capacités respiratoires.
- 10 programmes Perte de calories : Travail visant la perte de masse grasse durant ou après l'effort.
- 10 programmes Endurance : Travailler sa capacité aérobie, améliorer son endurance fondamentale.
- 10 programmes Fractionné : Améliorer sa puissance aérobie, développer sa capacité à être plus puissant, plus longtemps.

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

SÉLECTION DES PROGRAMMES:

Vous avez la possibilité de sélectionner un programme uniquement lorsque votre tapis est à l'arrêt. Sélectionnez votre objectif en appuyant sur le bouton correspondant - - -

Les afficheurs indiquent le numéro du programme, la durée totale du programme, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale prévue dans ce programme. Appuyez de façon répétée sur le même bouton pour faire défiler les numéros des programmes et rechercher celui qui vous intéresse. La COMMANDE DE VITESSE permet d'ajuster la vitesse maximale du programme sélectionné et la COMMANDE D'INCLINAISON permet d'ajuster l'inclinaison maximale du programme sélectionné. Ces nouvelles données seront appliquées proportionnellement à l'intégralité du programme.

Appuyer sur START pour démarrer le programme. Pour sortir du menu Programmes et revenir à l'écran d'accueil, appuyer sur STOP.

CONSEILS D'UTLISATION

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

ENTRETIEN / ECHAUFFEMENT: EFFORT PROGRESSIF À PARTIR DE 10 MINUTES : Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIE POUR LA PERTE DE POIDS : EFFORT MODÉRÉ PENDANT 35 À 60 MINUTES : Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement).

MENINGKATKAN DAYA TAHAN: AKTIVITAS FISIK INTENS SELAMA 20 SAMPAI 40 MENIT : Latihan sejenis ini memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pernapasan. Lakukanlah latihan minimal 3 kali per minggu dengan irama intensif (pernapasan cepat). Dari latihan ke latihan, daya tahan Anda akan menjadi lebih baik, Anda dapat tahan lebih lama dengan irama lebih baik.
Latihan dengan irama lebih cepat (latihan anaerobik dan latihan dalam zona merah) dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.

PENDINGINAN : Setelah setiap latihan, jalanlah beberapa menit dengan kecepatan rendah agar badan beristirahat secara bertahap. Tahap ini akan memastikan sistem kardiovaskuler dan sistem pernapasan, serta aliran darah dan otot kembali ke status normal. Dengan ini, efek berlawanan dapat dihindari seperti asam laktat yang akumulasinya merupakan salah satu penyebab utama nyeri otot (kram dan sakit otot).

PEREGANGAN: Anda disarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan supaya otot Anda kembali lentur dan membantu pemulihan Anda.

PERAWATAN TREADMILL

Apabila Anda ada pertanyaan, hubungilah toko Domyos atau kunjungilah situs internet decathlon.com.Perawatan rutin treadmill Anda sangat diperlukan untuk menjamin kinerja yang optimal dan masa pakai yang lama. Silakan baca dan ikuti petunjuk yang ditulis di bawah ini. Apabila treadmill tidak dirawat sesuai dengan petunjuk, hal ini dapat menyebabkan keausan berlebihan beserta dengan kerusakan permanen.

SETELAH SETIAP PENGGUNAAN : Lepaskan kabel listrik. Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila diperlukan.

PEMBERSIHAN TREADMILL: Debu dan keringat dapat merusak dengan cepat treadmill. Disarankan untuk membersihkan dengan cermat treadmill setelah setiap penggunaan.

- Matikan treadmill lalu lepaskan kabel listrik.
- Oleskan sedikit produk pembersih lembut dan serba guna pada kain 100% katun, lalu bersihkan debu dan noda pada pegangan tangan, penyangga, pijakan kaki, kerangka, dan kap mesin.
- Jangan menggunakan produk pembersih di bagian bawah belt.
- Oleskan sedikit produk pembersih lembut dan serba guna pada kain 100% katun, lalu usapkan pada monitor dan layar. Jangan menyemprotkan pembersih langsung pada treadmill dan jangan menggunakan pembersih yang mengandung amonia atau asam.
- Pastikanlah bahwa belt terpusat dan telah ditegangkan dengan benar. Apabila sudah demikian, jangan melakukan pengaturan apa pun. Apabila perlu diatur, lihat deskripsi di bawah ini.

PERAWATAN RUTIN :

Pelumasan belt: Pelumasan treadmill dianjurkan untuk menghindari gesekan antara belt dan papan jalan. Pelumasan tidak diperlukan apabila terdapat sisa silikon pada bagian dalam belt atau di atas papan jalan (permukaan lembap dan agak berminyak).

- Matikan treadmill dan lepaskan kabel listrik.
- Angkat bagian pinggir belt dan oleskan silikon* pada bagian dalam dengan kuantitas 5 sampai 10ml.
- Sambungkan kembali kabel listrik.
- Fungsikan belt tanpa beban dengan kecepatan 4 km/jam (2,5 mi/jam) selama 10 sampai 20 detik.
- Treadmill Anda siap digunakan!
- * Perhatian, silikon yang berlebihan dapat berpengaruh buruk pada pengoperasian treadmill (risiko menggelincir).

DIAGNOSIS MASALAH

TREADMILL TIDAK MENYALA: Periksa apakah kabel listrik telah tersambung dengan soket listrik dinding yang berfungsi (untuk memeriksa apakah soket listrik dinding berfungsi, sambungkan lampu atau perangkat listrik lainnya sebagai tindakan pemeriksaan). Periksalah bahwa kabel listrik disambungkan pada soket dinding yang terhubung dengan baik pada ground. Apabila Anda memerlukan kabel pemanjang, gunakanlah kabel dengan 3 konduktor 2,5 mm² saja (ukuran 14), dengan kepanjangan yang tidak melebihi 1,5 m (5ft). Periksalah apakah kabel listrik tersambung dengan benar pada bagian belakang treadmill. Setelah menyambungkan kabel listrik, pastikanlah bahwa kunci pengaman telah dimasukkan dengan baik pada monitor. Periksalah saklar pada kerangka treadmill, dekat dengan kabel listrik, agar berada pada posisi «I».

TREADMILL MATI SAAT DIGUNAKAN: Pastikanlah bahwa kabel listrik tersambung dengan baik dengan soket pada dinding dan pada bagian belakang treadmill. Keluarkan dan masukkan kembali kunci pengaman pada monitor.

BELT MELAMBAT KETIKA ANDA BERJALAN DI ATASNYA: Apabila Anda memerlukan kabel pemanjang, gunakanlah kabel dengan 3 konduktor dengan kaliber 1 mm2 saja dan dengan kepanjangan yang tidak melebihi 1,5 m. Jangan menggunakan stop kontak multi Apabila belt terlalu tegang, kinerja treadmill dapat berkurang dan belt dapat rusak. Lepaskan kunci dan LEPASKAN KABEL LISTRIK. Dengan menggunakan kunci bersegi enam, putar sesuai arah berlawanan dengan jarum jam dan seperempat putaran, sekrup pengatur untuk pemusatan dan penegangan belt. Belt telah mencapai ketegangan yang sesuai, ketika Anda dapat mengangkat setiap pinggir belt setinggi 2 sampai 3 cm di atas papan jalan. Pastikanlah belt selalu terpusat. Lalu, sambungkan kabel listrik, masukkan kunci pengaman dan fungsikan treadmill selama beberapa menit.

TREADMILL BERBUNYI:

- Bunyi gesekan: Periksalah bahwa belt terpusat dengan benar (belt tidak boleh menggosok pada bagian pinggir). Periksalah bahwa belt telah ditegangkan dengan benar (belt tidak boleh bergeser). Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila diperlukan.
- Bunyi derit:

BELT TIDAK TERPUSAT LAGI:

Temukan indikator warna pada bagian belakang treadmill. Apabila warna merah nampak, belt perlu dipusatkan. Hal ini bertujuan untuk menjaga kondisi belt dan menghindari penghentian tak terduga. Nyalakanlah treadmill Anda dan biarkan berfungsi dengan kecepatan 4 km/jam (2,5 mi/jam) dan posisikan diri Anda di belakang perangkat.

BELT BERGESER KE KIRI:

Putar sekrup pengatur kiri setengah putaran sesuai arah jarum jam.

BELT BERGESER KE KANAN:

Putar sekrup pengatur kanan setengah putaran sesuai arah jarum jam. Biarkan treadmill berputar sampai belt kembali ke tempat (1 sampai 2 menit) dan ulangi proses ini apabila diperlukan. Hati-hati, jangan menegangkan belt secara berlebihan.

BELT MACET KETIKA BERJALAN :

Belt adalah bagian yang perlu diganti sebab akan mengendor dengan kurun waktu. Tegangkanlah kembali ketika mulai bergeser (perasaan menggelincir, gejolak pada kecepatan). Putar kedua sekrup pengatur setengah putaran sesuai arah jarum jam. Ulang kembali proses ini apabila diperlukan tetapi pastikan tidak terlalu menegangkan belt. Belt telah ditegangkan dengan benar apabila Anda dapat mengangkat bagian pinggirnya setinggi 2 sampai 3 cm.

KODE ERROR

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Hubungi layanan purna jual (lihat halaman terakhir buku panduan).

- E3 : Pastikan tak ada komponen yang menghambat gerakan belt. Apabila masalahnya berlanjut, silakan hubungi layanan purna jual.
- E7 : Periksakanlah instalasi listrik Anda oleh seorang ahli lalu hubungilah layanan purna jual.
- E9 : Bukalah treadmill Anda. Lepaskan kunci pengaman kemudian masukkan kembali. Apabila masalahnya berlanjut, silakan hubungi layanan purna jual.
- E17 : Matikan dan nyalakan kembali treadmill. Apabila masalahnya berlanjut, silakan hubungi layanan purna jual.

GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini dalam rangka kondisi penggunaan normal: 2 tahun untuk mesin, komponen, dan tenaga kerja; 5 tahun untuk kerangka logam (pengelasan) mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan. Perhatian: komponen tersedia selama 10 tahun (komponen asli ataupun pengganti). Kewajiban DOMYOS, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DOMYOS. Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DOMYOS
- Penggunaan melebihi 5 jam/minggu

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

ZH

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

介绍

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

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

技术特性

该跑步机主要供用户进行行走和跑步训练 速度范围：1 – 18km/h. 该设备配备有电动倾斜系统，倾斜度范围为 0至20% 可加强训练强度，增加能量消耗。 运动面为 54cm x 135cm。 该跑步机控制台 6 可直接显示以下数据： 时间、距离、速度、倾斜度、卡路里和心率。 为帮助您更好地进行体育锻炼。控制台预先 记录了 40个程序 ，按照类别可分为：“健康训练”、“消耗热量训练”、“耐力训练”以及“间歇训练”四种，每种锻炼模式分别对应10个程序。 此外，您还可以选择使用个性化辅导系统，或者也可以通过蓝牙将跑步机与平板电脑及智能手机相连，使用Domyos E Connected应用程序进行训练。 USB端口 可以对平板电脑或手机充电，音频插孔可以插入 2x5W 扬声器以播放音乐 该跑步机配备有遥控器， 用户可以不必接触控制台直接使用遥控器 更改速度和倾斜度。 同时跑步机还配备有心率监视器腕带，它可以在运动过程中 记录您的心率。 跑步機的功率消耗是 1.7 Kw 用於用戶 100kg-6km/h.所测定的声压水平，测量位置在机器侧面1米和距离地面高度1.6米处： 70 dBa（最高时速18公里/小时，无跑步者）。 负重时的噪音高于无负重的情况

使用建议

1. 在开始任何一项锻炼之前，请先咨询医生意见。 此项对于35岁以上，或之前有过健康问题的人士尤为重要，特别是在您已多年未从事运动的情况下。
2. 如果您在锻炼中出现眩晕,恶心,胸部疼痛或其他不适症状,请立即停止锻炼并就医咨询。
3. 警告! 心率监测系统的测量结果未必准确。 超负荷锻炼会导致严重受 伤，甚或死亡。 如出现任何疼痛感或不适反应，请立即停止锻炼。
4. 此产品不适合具有身体、感知或精神方面障碍或缺乏经验和知识的人员（包括儿童）使用，除非已由负责此类人员安全的人员对其提供了产品使用方面的监护和指导。 应对儿童进行监护，以确保其不将此产品作为玩具使用。
5. 当您佩戴心脏起搏器时，请勿使用心率腕带。
6. 跑步机不得一次承载多人。
7. DOMYOS公司对购买者或其他人因本产品的正常或不当使用而导致的 任何人身伤害或财产损失概不负责。
8. 不可将双手靠近运动中的部件。切勿将双手或双脚探入传送带下方。
9. 请穿着合适的运动鞋进行训练。请检查并去除鞋底上的碎石或沙粒以免损坏传送带。
10. 请将头发束紧。请勿穿着宽松下垂的衣服以免影响锻炼。锻炼时请摘下所有首饰。

11. 训练结束后，待传送带完全停止后方可下机。
训练结束后，将控制面板上的安全钥匙拔下并存放于儿童无法触及之处。
12. 如需紧急离开跑步机，请抓住横杠并站立于歇脚处。
13. 器材紧急停止后，请拔除安全钥匙。
14. 请勿将物体插入安全钥匙端口或使其穿过端盖。
15. 请勿在控制台或电动机端盖上泼洒液体。
16. 切勿摘下马达护盖。除专业技术人员之外，任何人不得对器材进行手册中未说明的调节或操作。如无视该安全事项进行操作将导致严重受伤或死亡。
17. 必须将设备放在平整、稳定的台面上.
18. 该装置适合家用或商用（SC类），每周最大工作时间为35小时。

安装说明

1. 务必将器材与家用电源按照现行用电标准正确连接安装。本产品须在220伏16安交流电路下使用。不可将其他产品与本品连接。
2. 为安全起见，须将跑步机与一个以正确方式安装的电源插座相连接，且电源接地装置须符合现行用电标准。如有疑问，请由专业电工安装。切勿对附赠的插头进行任何改造。
3. 如果你需要将线延长，则只能用那根带接地线且每芯 2.5 mm² 的三芯缆线，但长度不得超过 1.5 米。
4. 请勿使用电源板。
5. 切勿使用已出现损坏或沾水的电线或插头。
6. 当器材已连接上电源时务必保证有人看管。
7. 跑步机必须存放于干燥、通风良好的室内，同时远离湿气并确保放置面平坦、水平。
8. 跑步机后侧必须预留200cm间隙，两侧预留100cm间隙。
9. 安装和存放电线时须避免妨碍行人通过。
10. 要最大程度降低噪音，减少对地面的冲击，请使用地板保护垫。
11. 每次使用前，用戶须检查产品上的所有零件固定情况。 如有零件磨损，须立即更换。
12. 传送带下方在出厂时便已润滑。运输中可能导致润滑剂流到传送带上方和包装箱上。如传送带上方存在润滑剂，请使用抹布和非腐蚀性清洁剂擦拭。
13. 每次须通过主开关关闭机器。
14. 每次使用跑步毯之后及进行清洁、组装或保养之前，须立即关闭总开关并断开电源连接。

开机

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

控制面板的功能

倾斜度可调范围为0至10%，调整增量为0.5%。

START 开始/暂停 用于启动跑步机或暂停当前训练状态

蓝牙®连接指示灯

选择第1至第10个"健康训练"程序

选择第21至第30个"耐力训练"程序

通风调整

2 锻炼时间

4 倾斜度

速度可调范围为1至18km/h，调整增量为0.1km/h（或0.1mph）
长按时将以0.5 km/h（或0.5mph）为增量调整速度。

STOP 停止： 用于停止当前训练

心率监视器腕带连接指示灯

选择第11至第20个"消耗热量训练"程序

选择第31至第40个"间歇训练"程序

1 行走距离

3 消耗的热量（卡路里）/心率

5 跑步速度

遥控器操作

该跑步机配备有遥控器，用户在训练过程中可以不必接触控制台直接使用遥控器更改速度和倾斜度，从而提高运动的舒适性。 训练过程中遥控器可以固定于手部。 有关其安装方法，请参见第5页。

心率监视器腕带操作

该跑步机配备有用于测量心率的非编码心率监视器腕带。 心率监视器可以兼容所有模拟式腕带。 有关其安装方法，请参见 第5页。 将腕带安装至对应位置后，设备将自动检测您的心率，同时屏幕指示灯 将点亮。 训练过程中，显示屏幕将指示每分钟心跳次数(BPM)或指示消耗的热量（卡路里）。 您可以按住 Health 按钮三秒钟输入最大心率。. 默认值为190 BPM，您可以使用 +/- 按钮调整该值，然后按下 Health 按钮进行确认。 该信息会在您锻炼过程中根据您所在训练区域更改 颜色。

变更单位MI/KM

在插入安全钥匙时，您可以按下 STOP 按钮更改显示单位。 控制台会自动将显示单位变更为mi或km。 按下 START 可确认单位变更。 按下 STOP 可取消单位变更。

每运行600小时或3600公里，须对发动机和传动装置进行检修。*

每运行500小时或3000公里，须更换跑带。*

每运行700小时或4200公里，须更换跑带。*

* 要了解自跑步机投入使用以来的公里数和使用时间，请取下安全钥匙并同时按下 STOP + — +

随后按下7次 START 速度显示器将显示已完成的行程距离 或按下9次 START 速度显示器将显示已完成的行程时间。 有关维护建议，请登录售后服务章节中记录的decathlon.com网站。

快速开始

在快速开始模式下您可以不必遵守特定程序，自行调整速度、倾斜度和持续时间。 选择快速开始模式：

按下 START 后训练速度将自动调整为1km/h的速度，倾斜度调整为0%。

计划

跑步机提供了40个不同速度、不同倾斜度的预记录程序（请参见 第12-13-14-15页）. 这些程序可分为4种目标类别：

- "健康训练"程序，共10个: 用于保持运动量、增强肌肉张力、提高肺活量。
- "消耗热量训练"程序，共10个: 训练过程中或训练后可消耗身体脂肪。
- "耐力训练"程序，共10个： 锻炼有氧代谢能力，提高耐力。
- "间歇训练"程序，共10个： 增强有氧代谢能力、提高体能、延长运动时间。

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

程序选择：

选择程序时，需要使跑步机保持静止状态。 通过按下对应按钮可选择所需程序 - - -

ZH

随后显示屏将显示程序编号、程序总持续时间、以及程序运行过程中的最大速度和最大倾斜度。 反复按下同一按钮可以滚动浏览查找您需要的程序编号。 使用“速度控件”可以调整所选程序的最大速度，使用“倾斜度控件”可以调整所选程序的最大倾斜度。 调整后的新数据将按比例应用于所有程序。

按下 START 可启动程序。 要退出“程序”菜单并返回主屏幕，请按下 STOP。

使用建议

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

保持状态/热身: 以10 分钟起进行渐进式锻炼：为保持运动量或达到复健目的，应坚持每天至少锻炼10分钟。 此类训练可以舒展肌肉和关节，也可以作为在进行高强度身体运动时的热身项目。
要提高腿部肌肉张力，可增大倾斜度，同时延长训练时间。

以降低体重为目标进行有氧运动： 运动量中等，持续时间为35至60分钟：该类练习可有效燃烧卡路里。该训练无需超过自身承受极限，通过频率（每周至少3次）和时间（35到60分钟）来有效减肥。 以中速进行锻炼（强度适中）。
除进行有规律的训练之外，均衡的饮食对于瘦身也必不可少。

提高耐力： 20 到 40 分钟的持续高强度锻炼：该类训练有助于强化心肌和改善呼吸官能。每周进行至少3次快节奏训练（快速呼吸）。随着练习的深入,您可以通过增加此项锻炼的时长以最佳节奏进行锻炼。
高水平运动员或在事先做好适应性准备活动的情况下,可加快锻炼节奏（进入无氧锻炼区和红色区）。

休息调整：每次训练后，低速步行几分钟以逐渐使器官恢复调整。该休息调整阶段有利于心血管系统和肌肉恢复正常。该环节有利于排除肌肉堆积的乳酸等代谢物而避免肌肉酸痛。

拉伸练习: 每次锻炼后，建议您进行伸展运动，以助放松肌肉、更有效地恢复。

跑步机维护

如有任何疑问，请联系Domyos门店或访问decathlon.com.为了您的跑步机能始终维持在最佳性能及拥有长期的使用寿命，定期维护是非常有必要的。 请阅读并遵循以下指令。 如果不按照指令进行维护，可能会造成跑步机过度的磨损甚至永久性损伤。

每次使用后的维护：拔下电源线。 检查并拧紧跑步机所有的外部零件。

清洁： 灰尘和汗水可能会加速踏步机损坏。 建议在每次使用后仔细清洁踏步机。

- 关掉跑步机拔掉电源。
- 用纯棉软布蘸取少量性质温和的清洁产品，擦去栏杆、支柱、踏板、车架、发动机罩上的灰尘和斑污。
- 不要使用清洁剂擦拭跑带下方。
- 用纯棉软布蘸取少量性质温和的清洁产品，擦拭操作台。不要把清洁剂直接喷在跑步机上，不要使用氨基或酸性清洁剂。
- 请确认跑带位于中心位置并适当绷紧。如果情况如此，则不需做任何调整。如需做调整，请参考以下描述。

定期维护：

跑带的润滑： 我们建议您给跑步机润滑，以尽量减少跑带与跑板之间的摩擦。如果在跑带内侧或跑板表面仍能看到硅油的痕迹（表面潮湿并有轻微油性），则无需进行润滑。

- 关掉跑步机拔掉电源。
- 抬起跑带边缘，对内侧面涂覆5至10ml硅树脂。*
- 连接跑步机电源。
- 让跑带以4 km/h (2.5 mi/h) 的速度转动10-20秒。
- 您的跑步机可以正常使用了！
- *注意，过量的润滑油会干扰跑步机的正常运行（打滑风险）。

故障排除

跑步机无法启动： 检查插入墙壁插座的电源线的工作状态（可尝试将灯具或其他电气设备的插头插入墙壁插座确认墙壁插座工作情况是否正常） 检查电源线插入的墙壁插座是否已正常接地。 如需加长引线，请使用长度不大于1.5m(5 ft)的3芯、2,5 mm²(14 gauge)电缆。 检查电源线是否完全插入跑步机后侧。 连接完电源线后，请务必将钥匙插入控制台。 检查跑步机机架上靠近电源线的开关所在位置，请确保其处于"I"位置。

跑步机在使用过程中关闭： 请确保电源线两端与墙壁插座和跑步机后侧正确相连。 移除并重新插入控制台安全钥匙。

在跑步机上行走时跑带运转速度下降： 如需加长引线，请使用长度不大于1.5m的3芯、1 mm2电缆。 请勿使用电源板。 若跑带张紧度过大，跑步机性能可能有所下降，同时可能导致跑带损坏。 移除钥匙，拔除电源插头。 使用六角扳手沿逆时针将跑带的居中螺钉和张紧螺钉旋转四分之一圈。 当能够将跑带各边缘从台板上抬起2至3cm时说明跑带张紧度适当。 请确保跑带始终保持居中。 随后插入电源插头，再插入安全钥匙，使跑步机运行几分钟。

跑步机发出噪音：

- 摩擦噪音： 检查跑带是否正确居中（皮带不得与侧边摩擦）。 检查跑带张紧度是否正常（皮带不得打滑）。 检查跑带的所有外部零件，必要时对其紧固。
- 磨合噪音：

跑带无法居中。

查找跑步机后侧彩色指示标记。 若观察到红色，说明需要重新使皮带居中。 将皮带居中有助于保护跑带，避免跑步机意外停机。 使跑带以4km/h (2.5 mph)的速度运转，然后站立于跑步机的后侧。

跑带向左偏移：

将左调螺钉顺时针旋转半圈。

跑带向右偏移：

将右调螺钉顺时针旋转半圈。 使跑步机保持运行状态，直至跑带复位（1-2分钟），必要时可重复上述操作。 但请勿过度增大跑带的张紧度。

跑带运转时突然停止：

跑带属于易损部件，在长期使用过程中会变得松散。 当跑带运转时出现打滑（有滑动感且速度不均）问题时，请将其重新张紧。 将2个调整螺钉顺时针旋转半圈。 必要时可重复操作，但请勿过度增大跑带的张紧度。 当跑带两侧边缘可以抬高2-3cm时，说明跑带张紧度适当

错误代码

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: 请联系售后服务（参见本手册的最后一页）。

- E3 : 请检查是否有任何因素妨碍到跑带的运动。如问题仍然存在，请联系售后服务。
- E7 : 请专业人员检查您的电气装置，然后联系售后服务。
- E9 : 展开您的跑步机。如问题仍然存在，请联系售后服务。
- E17 : 关闭并重新启动您的跑步机。如问题仍然存在，请联系售后服务。

商业担保

本产品在正常使用条件下，DOMYOS提供以下保修：电机、部件和手工件保修2年；金属结构（焊接）保修期为自购买日期起5年，收据上的日期作为凭证。 警告： 部件10年内可供货（原装件或更换件）。 DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。 以下情况不在保修范围之内：

- 将产品在户外或潮湿环境下（蹦床除外）使用和/或存放
- 不当安装
- 使用不当或异常使用
- 不当维护
- 产品由非DOMYOS公司指定技术人员进行维修
- 每周使用时间超过5小时

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。
为了解您产品的保修相关服务，请查询使用说明书最后一页上的信息列表。

JA

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

紹介

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

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

技術特性

このトレッドミルはウォーキングとランニング用に設計されたものです 1から 18km/hまでのウォーキングとランニング用途に向けて設計されています。. これには 0 から 20% までの 自動傾斜システムが搭載されているため、 さらに多くのカロリー消費とエネルギー量を強化することができます。 ランニング面は 54cm x 135cmです。 このトレッドミルには 6 以下のディスプレイ機能が搭載されています。 : コンソールで直接、時間、距離、速度、傾斜、カロリー、心拍率を測定する機能。 運動中の補助として、 40のプログラムが コンソールで事前記録され、以下のカテゴリーに分類されています。: 10 の「健康」プログラム、 10 の「消費カロリー」プログラム、10の「持久力」プログラム、10の「間隔」プログラム。 また、個別コーチングシステムと、Domyos E Connected アプリケーションを利用できるオプションもあります。これらはBluetoothでトレッドミルに接続したタブレットやスマートフォンでお使いいただけます。 USBポートタブレットやスマートフォンを充電し、オーディオジャックで音楽をプレイすることができます。 2x5Wスピーカー このトレッドミルには リモコンが搭載され、 コンソールと心拍率ベルトに触れずに、速度と傾斜をいつでも調整し、 セッション中に心拍率の記録をつけることができます。 トレッドミルの電力 消費量 1.7kWです。
の体重の場合は 100 kg /h で 6 km.機器の側面から1mの場所、地面から1.6mの高さの場所での音圧レベル。: 70 dBa（最高速度18km/h、走者なし）。 荷重下では、荷重がかかっていない時よりも放出される騒音が大きくなります。

一般的な推奨事項

1. エクササイズ・プログラムを始める前に、かかりつけ医に相談してください。これは35歳以上の方、またはこれまでに健康上の問題があった方で、何年もスポーツをされていない場合は特に重要です。
2. めまい、吐き気、胸部の痛み、その他の不調が感じられた際には、すぐにトレーニングを中断して、医師の診断を受けてください。
3. 警告 !心拍数監視システムは精密さに欠ける場合があります。過度の 運動は深刻な怪我や死につながる場合もあります。何らかの痛みを感 じた場合や気分が悪くなった場合は、トレーニングをすぐに中断して ください
4. 本機器は、安全責任者によって、機器の使用に関する監督あるいは指示を受けている場合を除き、身体、感覚、精神的機能に問題があるの方（お子様を含む）あるいは、経験や知識がない方の使用には適していません。 子ども

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

產品介紹

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

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

技術特性

該跑步機主要供用戶進行行走和跑步訓練 1至18km/h. 該設備配備有電動傾斜系統，傾斜度範圍為 0至20% 可加強訓練強度以增加能量消耗。 運動面為 54cm x 135cm。 該跑步機控制台 6 可直接顯示以下資料： 時間、距離、速度、傾斜度、卡路里和心率。 為幫助您更好地進行體育鍛鍊，控制台預先 記錄了 40個程式，按照類別可分為：「健康訓練」、「消耗熱量訓練」、「耐力訓練」以及「間歇訓練」四種，每種鍛鍊模式分別對應10個程式。 此外，您還可以選擇使用個性化輔導系統，或者也可以藉由藍牙將跑步機與平板電腦及智慧手機相連，使用Domyos E Connected應用程式進行訓練。 USB埠 可以對平板電腦或手機充電，音訊插孔可以插入 2x5W 揚聲器以播放音樂 該跑步機配備有遙控器， 用戶可以不必接觸控制台而直接使用遙控器 更改速度和傾斜度。 同時跑步機還配備有心率監視器腕帶，它可以在運動過程中 記錄您的心率。 功耗量為 1.7 kW 用於用戶 100 kg，6 km/h.從機器側1公尺和距地面1.6公尺高處測量音壓程度； 70 dBa（最高時速18公里/小時，無跑步者）。 負載時噪音高於無負載時的噪音

使用建議

1. 在開始任何一項鍛煉之前，請先咨詢醫生意見。 此項對於35歲以上，或之前有過健康問題的人士尤為重要，特別是在您已多年未從事運動的情況下。
2. 如果您在鍛煉中出現眩暈,噁心,胸部疼痛或其他不適症狀,請立即停止鍛煉並就醫諮詢。
3. 警告! 心率監測系統的測量結果未必準確。 超負荷鍛煉會導致嚴重受 傷，甚或死亡。 如出現任何疼痛感或不適反應，請立即停止鍛煉。
4. 本電器不可供生理、感官或心智能力不足之人，或缺少經驗和知識之人使用 (包括兒童)，除非受到負責其安全之人監督或教導如何使用電器。 應監督兒童使用，確保兒童不會拿著電器玩耍。
5. 當您佩戴心律調節器時，請勿使用心率腕帶。
6. 跑步機不得一次承載多人。
7. DOMYOS公司對購買者或其他人因本產品的正常或不當使用而導致 的任何人身傷害或財產損失概不負責。
8. 不可將雙手靠近運動中的部件。切勿將雙手或雙腳探入傳送帶之下。
9. 請穿着合適的運動鞋進行訓練。請檢查並去除鞋底上的碎石或沙粒以免損壞傳送帶。
10. 請將頭髮束緊。請勿穿著寬鬆下垂的衣服以免影響鍛煉。鍛煉時請摘下所有首飾。
11. 訓練結束後，待跑步毯完全停止後方可下機。
    訓練結束後，將控制面板上的安全鑰匙拔下並存放於兒童無法觸及之處。
12. 如需緊急離開跑步機，請抓住橫杠並站立於歇腳處。
13. 器材緊急停止後，請拔除安全鑰匙。
14. 請勿將物體插入安全鑰匙埠或使其穿過端蓋。
15. 請勿將液體潑灑在控制台或電動機端蓋上。
16. 切勿摘下馬達護蓋。除專業技術人員之外，任何人不得對器材進行手冊中未說明的調節或操作。 如無視該安全事項進行操作將導致嚴重受傷或死亡。
17. 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上.
18. 本裝置為家用或商用所設計 (SC 等級)，每週最長使用 35 小時。

安裝說明

1. 務必將器材與家用電源按照現行用電標准正確連接安裝。 本產品須在220伏16安交流電路下使用。不可將其他產品與本品連接。
2. 為安全起見，須將跑步機與一個以正確方式安裝的電源插座相連接，且電源接地裝置須符合現行用電標准。如有疑問，請由專業電工安裝。 切勿對附贈的插頭進行任何改造。
3. 若您需要延長線，各接地接頭僅限使用一條，且纜線需含三條 2.5 mm² 電線，其長度不得超過 1.5 公尺。
4. 請勿使用電源板。
5. 切勿使用已出現損壞或沾水的電線或插頭。
6. 當器材已連接上電源時務必保證有人看管。
7. 跑步機必須存放於乾燥、通風良好的室內，同時遠離濕氣並確保放置於平坦、水平的表面上。
8. 跑步機後側必須預留200cm間隙，並於兩側預留100cm間隙。
9. 安裝和存放電線時須避免妨礙行人通過。
10. 若要最大程度地降低噪音，並減少對地面的衝擊，請使用地板保護墊。
11. 每次使用前，用戶須檢查產品上的所有零件固定情況 如有零件磨損，須立即更換。
12. 傳送帶下方在出廠時便已潤滑。運輸中可能導致潤滑劑流到傳送帶上方和包裝箱上。如傳送帶上方存在潤滑劑，請使用抹布和非腐蝕性清潔劑擦拭。
13. 每次須通過主開關關閉機器。
14. 每次使用跑步機之後及進行清潔、組裝或保養之前，須立即關閉總開關並斷開電源連接。

開機

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

控制面板的功能

傾斜度可調整範圍為0至20%，調整增量為0.5%。

START 開始 / 暫停 用於啟動跑步機或暫停當前訓練狀態

藍牙®連接指示燈

選擇第1至第10個「健康訓練」程式

選擇第21至第30個「耐力訓練」程式

通風調整

2 鍛鍊時間

4 傾斜度

速度可調整範圍為1至18km/h，調整增量為0.1km/h（或0.1mph）
長按時將以0.5 km/h（或0.5mph）為增量調整速度。

STOP 停止： 用於停止當前訓練

心率監視器腕帶連接指示燈

選擇第11至第20個「消耗熱量訓練」程式

選擇第31至第40個「間歇訓練」程式

1 行走距離

3 消耗的熱量（卡路里）/ 心率

5 跑步速度

遙控器操作

該跑步機配備有遙控器，用戶在訓練過程中可以不必接觸控制台而直接使用遙控器更改速度和傾斜度，從而提高運動的舒適性。 於訓練過程中，遙控器可以固定於手部。 有關其安裝方法，請參見第5頁。

心率監視器腕帶操作

該跑步機配備有用於測量心率的非編碼心率監視器腕帶。 心率監視器相容於所有的模擬式腕帶。 有關其安裝方法，請參見 第5頁。 將腕帶安裝至對應位置後，設備將自動檢測您的心率，同時螢幕指示燈 ♥ 將點亮。 於訓練過程中，顯示幕將會指示每分鐘心跳次數 (BPM) 或指示消耗的熱量（卡路里）。 按住 Health 按鈕三秒鐘，您即可輸入最大心率。. 預設值為190 BPM，您可以使用 +/- 按鈕調整該值，然後按下 Health 按鈕以進行確認。 該資訊會在您鍛鍊的過程中根據您所在訓練區域更改 ♥ 顏色。

ZT

變更單位 MI/KM

您可在插入安全鍵時，按下 STOP 按鈕，變更顯示的單位。 主機會自動將單位變更成mi 或 km。 若要確認單位變更，請按下 START 。 若要取消單位變更，請按下 STOP 。

每運行600小時或3600公里，須對檢修發動機和傳動裝置。*

每運行500小時或3000公里，須更換跑帶。*

每運行700小時或4200公里，須更換跑帶。*

* 要了解自跑步機投入使用以來的公里數和使用時間，請取下安全鑰匙並同時按下 STOP + — +

再按 7 次以開啟 START 在速度顯示器顯示總運動距離 或 9 次以開啟 START 在速度顯示器顯示總運動時間。 有關維護建議，請造訪售後服務章節中記錄的decathlon.com網站。

快速開始

在快速開始模式下您可以不必遵守特定程式，可自行調整速度、傾斜度和持續時間。 選擇快速開始模式：

按下 START 後，訓練速度將自動調整為1km/h的速度，且傾斜度調整為0%。

模式

跑步機提供了40個不同速度、不同傾斜度的預記錄程式（請參見 第12-13-14-15頁 ）。 這些程式可分為4種目標類別：

- 「健康訓練」程式，共10個： 用於保持運動量、增強肌肉張力、提高肺活量。
- 「消耗熱量訓練」程式，共10個： 可於訓練過程中或訓練後消耗身體脂肪。
- 「耐力訓練」程式，共10個： 鍛鍊有氧代謝能力，提高耐力。
- 「間歇訓練」程式，共10個： 增強有氧代謝能力、提高體能、延長運動時間。

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

程式選擇：

於選擇程式時，您必須讓跑步機保持在靜止狀態。 藉由按下對應按鈕即可選擇所需程式 - - -

顯示幕將會顯示程式編號、程式總持續時間、以及程式運行過程中的最大速度和最大傾斜度。 反覆按下同一按鈕，即可滾動瀏覽查找您需要的程式編號。 使用「速度控制項」可調整所選程式的最大速度，而使用「傾斜度控制項」可調整所選程式的最大傾斜度。 調整後的新資料將按比例應用於所有的程式。

按下 START 即可啟動程式。 若要退出「程式」功能表並返回主螢幕，請按下 STOP 。

使用建議

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

保持狀態/熱身: 以10 分鐘起進行漸進式鍛煉：為保持運動量或達到復健目的，應堅持每天至少鍛鍊10分鐘。 此類訓練可以舒展肌肉和關節，也可以作為在進行高強度身體運動時的熱身項目。
若要提高腿部肌肉張力，可增大傾斜度，同時延長訓練時間。

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

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

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

拉伸練習: 建議您在每次運動結束後進行伸展動作，使肌肉放鬆並能夠更有效地恢復。

跑步機維護

如有任何疑問，請聯繫Domyos門市或造訪decathlon.com,為了您的跑步機能始終維持在最佳性能及擁有長期的使用壽命，定期維護是非常有必要的。 請閱讀並遵循以下指令。 如果不按照指令進行維護，可能會造成跑步機過度的磨損甚至永久性損傷。

每次使用後的維護：拔下電源線。 檢查並擰緊跑步機所有的外部零件。

清潔： 灰塵和汗水可能會加速踏步機損壞。 建議在每次使用後仔細清潔踏步機。

- 關掉跑步機拔掉電源。
- 用純棉軟布蘸取少量性質溫和的清潔產品，擦去欄杆、支柱、踏板、車架、發動機罩上的灰塵和斑汙。
- 不要使用清潔劑擦拭跑帶下方。
- 用純棉軟布蘸取少量溫和的清潔產品，擦拭作業臺。不要把清潔劑直接噴在跑步機上，不要使用氨基或酸性清潔劑。
- 請確認跑帶位於中心位置並適當繃緊。如果情況如此，則不需做任何調整。如需做調整，請參考以下描述。

定期維護：

跑帶的潤滑： 我們建議您給跑步機潤滑，以儘量減少跑帶與跑板之間的摩擦。如果在跑帶內側或跑板表面仍能看到矽油的痕跡（表面潮濕並有輕微油性），則無需進行潤滑。

- 關掉跑步機拔掉電源。
- 抬起跑帶邊緣，對內側面塗覆5至10ml矽樹脂。*
- 連接跑步機電源。
- 讓跑帶以4 km/h（2.5 mi/h）的速度轉動10-20秒。
- 您的跑步機可以正常作業了！
- *注意，過量的潤滑油會幹擾跑步機的正常運行（打滑風險）。

故障排除

跑步機無法啟動： 檢查插入牆壁插座的電源線的工作狀態（可嘗試將燈具或其他電氣設備的插頭插入牆壁插座，以確認牆壁插座工作情況是否正常） 檢查電源線插入的牆壁插座是否已正常接地。 如需加長引線，請使用長度不大於1.5m (5 ft) 的3芯、2,5 mm² (14 gauge) 電纜。 檢查電源線是否完全插入跑步機後側。 於連接電源線後，請務必將鑰匙插入控制台。 檢查跑步機機架上靠近電源線的開關所在位置，請確保其處於「I」位置。

跑步機在使用過程中關閉： 請確保電源線兩端與牆壁插座和跑步機後側正確相連。 移除並重新插入控制台安全鑰匙。

在跑步機上行走時，跑帶運轉速度下降： 如需加長引線，請使用長度不大於1.5m的3芯、1 mm2電纜。 請勿使用電源延長線。 若跑帶張緊度過大，跑步機性能可能有所下降，同時可能導致跑帶損壞。 移除鑰匙，拔除電源插頭。 使用六角扳手沿逆時針方向將跑帶的居中螺釘和張緊螺釘旋轉四分之一圈。 當能夠將跑帶各邊緣從台板上抬起2至3cm時，即表示跑帶張緊度適當。 請確保跑帶始終保持居中。 隨後插入電源插頭，再插入安全鑰匙，使跑步機運行幾分鐘。

跑步機發出噪音：

- 摩擦噪音： 檢查跑帶是否正確居中（皮帶不得與側邊摩擦）。 檢查跑帶張緊度是否正常（皮帶不得打滑）。 檢查跑帶的所有外部零件，必要時請將其緊固。
- 磨合噪音：

跑帶無法居中。

查找跑步機後側彩色指示標記。 若觀察到紅色，即表示需要重新使皮帶居中。 將皮帶居中有助於保護跑帶，避免跑步機意外停機。 使跑帶以4km/h (2.5 mph) 的速度運轉，然後站立於跑步機的後側。

跑帶向左偏移：

將左調螺釘順時針旋轉半圈。

跑帶向右偏移：

將右調螺釘順時針旋轉半圈。 使跑步機保持運行狀態，直至跑帶重定（1-2分鐘），必要時可重複上述操作。 但請勿過度增大跑帶的張緊度。

跑帶於運轉時突然停止：

跑帶屬於易損部件，在長期使用過程中會變得鬆散。 當跑帶運轉時出現打滑（有滑動感且速度不均）問題時，請將其重新張緊。 將2個調整螺釘順時針旋轉半圈。 必要時可重複操作，但請勿過度增大跑帶的張緊度。 當跑帶兩側邊緣可以抬高2-3cm時，即表示跑帶張緊度適當

ZT

錯誤代碼

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: 請聯繫售後服務（參見本指引的最後一頁）。

- E3 : 請檢查是否有任何因素妨礙到跑帶的運動。如問題仍然存在，請聯繫售後服務。
- E7 : 請專業人員檢查您的電氣裝置，然後聯繫售後服務。
- E9 : 展開您的跑步機。如問題仍然存在，請聯繫售後服務。
- E17 : 關閉並重新啟動您的跑步機。如問題仍然存在，請聯繫售後服務。

商業擔保

在正常使用條件下，DOMYOS 提供本產品的保固如下：引擎、零件及人工 2 年 ;金屬結構（焊接）自購買日起 5 年，須提供記載日期的收據以資證明。 警告： 零件供貨 10 年（原廠或副廠零件）。 DOMYOS公司的保修義務僅限于在DOMYOS公司認同情況下對產品的維修或更換服務. 以下情況不在保修範圍之內：

- 將產品在戶外或潮濕環境下（蹦床除外）使用和/或存放
- 不當安裝
- 使用不當或異常使用
- 不當維護
- 產品由非DOMYOS公司指定技術人員進行維修
- 每週使用時間超過5小時

本商業擔保不與所在國現行法規相衝突。
為瞭解您產品的保修相關服務，請查詢使用說明書最後一頁上的資訊清單.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

UK

Do you need assistance?

Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (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 www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.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 www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).

NEDERLAND

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).

PORTUGAL

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

DEUTSCHLAND

Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen
unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

BELGIË

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).

中国

你需要帮助吗？
请访问我们的网站
http://supportdecathlon.com
或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前，
请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website

www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

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

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

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

DE - ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

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

IT - ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

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

NL - ANDERE LANDEN

Hulp nodig?

Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

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

PL - INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

HU - MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

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

RO - ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?

Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.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.

SK - OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asisteciu?

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

CS - OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?

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

SV - ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

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

BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващнаправената покупка.

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

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

SL - DRUGE DRŽAVE

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Χρειάζεστε βοήθεια;

Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.

TR - DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

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

VI - QUÓC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

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

ID - NEGARA LAIN

Perlu bantuan?

Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.

ZH - 其他国家

需要帮助？

请登陆 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

JA - その他の国

ヘルプが必要ですか？

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

ZT - 其他國家

需要幫助？

請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

TH - ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?

แพบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가

도움이 필요하십니까?

당사의 웹사이트www.supportdecathlon.com을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.

KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត

ស្វែងរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។

AR - دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟

اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.supportdecathlon.com(تكلفة الاتصال بالإنترنت)أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء

FA - سایر کشورها

به کمک نیاز دارید؟

تنها با هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com ما در تماس باشید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشی‌هایی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

DECATHLON

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

EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY	FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE	ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE	DE	EG-KONFORMITÄT-SERKLÄRUNG	IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Product name:	INCLINE RUN	Nom du produit :	INCLINE RUN	Nombre del producto:	INCLINE RUN	Produktname:	INCLINE RUN	Nome del prodotto:	INCLINE RUN
Product function:	Treadmill	Fonction du produit :	Tapis de course	Función del producto:	Cinta de correr	Produktfunktion:	Laufband	Funzione del prodotto:	Tapis roulant
Model:	8580105	Modèle :	8580105	Modelo:	8580105	Modell:	8580105	Modello:	8580105
Type:	4002065	Type :	4002065	Tipo:	4002065	Typ:	4002065	Tipo:	4002065
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeos:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014
Issued in (place):	MARCQ-EN-BAROEUL	Fait à (lieu) :	MARCQ-EN-BAROEUL	Emitido en (lugar):	MARCQ-EN-BAROEUL	Ausgestellt in (Ort):	MARCQ-EN-BAROEUL	Redatto a (luogo):	MARCQ-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	01-09-2019	Date (jour/mois/année) :	01-09-2019	Fecha (día/mes/año):	01-09-2019	Datum (Tag/Monat/Jahr):	01-09-2019	Data (giorno/mese/anno):	01-09-2019
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN	Directeur de la marque DOMYOS :	Caroline LANIGAN	Director de la marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN	DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN	Direttore della marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

NL	CONFORMITEITS-VERKLARING EG	PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE	PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI	HU	MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT	RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Productnaam:	INCLINE RUN	Nome do produto:	INCLINE RUN	Nazwa produktu:	INCLINE RUN	A termék neve:	INCLINE RUN	Numele produsului:	INCLINE RUN
Functie van het product:	Loopband	Função do produto:	Passadeira	Funkcja produktu:	Bieżnia	A termék rendeltetése:	Futópad	Funcția produsului:	Bandă de alergare
Model:	8580105	Modelo:	8580105	Model:	8580105	Modell:	8580105	Model:	8580105
Type:	4002065	Tipo:	4002065	Typ:	4002065	Típus:	4002065	Tip:	4002065
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	A termék megfelel a következő európai irányelvek és normák összes vonatkozó követelményének:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014
Opgemaakt te (plaats):	MARCQ-EN-BAROEUL	Emitido em (local):	MARCQ-EN-BAROEUL	Sporządzono w (miejscowość):	MARCQ-EN-BAROEUL	Kelt (hely):	MARCQ-EN-BAROEUL	Emisă la (localitate):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	01-09-2019	Data (dia/mês/ano):	01-09-2019	Data (dzień/miesiąc/rok):	01-09-2019	Idő (nap/hónap/év):	01-09-2019	Dată (zi/lună/an):	01-09-2019
Directeur van het merk DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Gestor de marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Dyrektor marki DOMYOS:	Caroline LANIGAN	A DOMYOS márka igazgatója:	Caroline LANIGAN	Directorul mărcii DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SK	VYHLÁSENIE O ZHODE	CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ	SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVERENSSTÄMMELSE	BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ	HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Názov produktu:	INCLINE RUN	Název výrobku:	INCLINE RUN	Produktnamn:	INCLINE RUN	Наименование на продукта:	INCLINE RUN	Naziv proizvoda:	INCLINE RUN
Funkcia produktu:	Bežecký pás	Funkce výrobku:	Běžecký pás	Produktfunktion:	Löpband	Функция на продукта:	Бягаща пътека	Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8580105	Model:	8580105	Modell:	8580105	Модел:	8580105	Model:	8580105
Typ:	4002065	Typ:	4002065	Typ:	4002065	Вид:	4002065	Vrsta:	4002065
Tento produkt spĺňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Výrobek je v souladu se všemi příslušnými požadavky následujících evropských směrnic a norem:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standarda:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014
Vydané v (miesto):	MARCQ-EN-BAROEUL	Vydáno v (místo):	MARCQ-EN-BAROEUL	Utfärdad i (ort):	MARCQ-EN-BAROEUL	Издадена в (място):	MARCQ-EN-BAROEUL	Izdano (mjesto):	MARCQ-EN-BAROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	01-09-2019	Datum (den/měsíc/rok):	01-09-2019	Datum (dag/månad/år):	01-09-2019	Дата (ден/месец/година):	01-09-2019	Datum (dan/mjesec/godina):	01-09-2019
Vedúci pracovník značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Manažer značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Varumärkeschef för DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Menadžer robne marke DOMYOS:	Caroline LANIGAN

DECATHLON

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

SL	IZJAVA O SKLADNOSTI (ES)	EL	ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ CE	TR	AB UYUMLULUK BEYANI	RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ CE	VI	TUYÊN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Ime izdelka:	INCLINE RUN	Ονομασία προϊόντος:	INCLINE RUN	Ürünün adı:	INCLINE RUN	Название изделия:	INCLINE RUN	Tên sản phẩm:	INCLINE RUN
Funkcija izdelka:	Tekalna steza	Λειτουργία προϊόντος:	Διάδρομος	Ürünün işlevi:	Koşu bandı	Назначение изделия:	Беговая дорожка	Chức năng sản phẩm:	Máy chạy bộ
Model:	8580105	Μοντέλο:	8580105	Model:	8580105	Модель:	8580105	Mô-đen:	8580105
Tip:	4002065	Τύπος:	4002065	Tip:	4002065	Тип:	4002065	Loại:	4002065
Izdelek je skladen z vsemi ustreznimi zahtevami sledečih evropskih direktiv in standardov:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Το προϊόν αυτό πληροί το σύνολο των σχετικών απαιτήσεων των παρακάτω ευρωπαϊκών οδηγιών και προτύπων:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Bu ürün, aşağıdaki Avrupa yönergelerine ve standartlarına ilişkin tüm gereksinimlere uygundur:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующих европейских директив и норм:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	Sản phẩm này tuân thủ tất cả các yêu cầu liên quan về các chỉ thị và tiêu chuẩn Châu ÂU sau:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014
Izdano v (kraj):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Συντάχθηκε στην (τόπος):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Hazırlandığı yer (yer):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Место составления:	MARCQ-EN-BA-ROEUL	Được cấp tại (nơi):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Datum (dan/mesec/leto):	01-09-2019	Ημερομηνία (ημέρα/μήνας/έτος):	01-09-2019	Tarih (gün/ay/yıl):	01-09-2019	Дата (день/месяц/год):	01-09-2019	Ngày (Ngày/tháng/năm):	01-09-2019
Vodja blagovne znamke DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Διευθυντής του εμπορικού σήματος DOMYOS:	Caroline LANIGAN	DOMYOS marka müdürü:	Caroline LANIGAN	Директор по бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN	Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ID	PERNYATAAN KESESUAIAN CE	ZH	EC符合性声明	JA	EC適合宣言書	ZT	EC規範遵從聲明	TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
Nama produk:	INCLINE RUN	产品名称：	INCLINE RUN	製品名：	INCLINE RUN	產品名稱:	INCLINE RUN	ชื่อผลิตภัณฑ์:	INCLINE RUN
Fungsi produk:	Treadmill	产品功能：	跑步机	製品の機能：	トレッドミル	產品功能:	跑步機	ฟังก์ชันการทำงาน:	ลู่วิ่งไฟฟ้า
Model:	8580105	型号：	8580105	型：	8580105	型號:	8580105	รุ่น:	8580105
Jenis:	4002065	类型：	4002065	種類：	4002065	類別:	4002065	ประเภท:	4002065
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	本产品符合以下欧盟指令及标准：	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	本製品は以下のEC指令および基準のすべての関連要件に適合しています:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014
Dibuat di (tempat):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	发布地点：	MARCQ-EN-BA-ROEUL	発効地：	MARCQ-EN-BA-ROEUL	發行(地點):	MARCQ-EN-BA-ROEUL	ออกใน (สถานที่ตั้ง):	MARCQ-EN-BA-ROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	01-09-2019	日期（日/月/年）：	01-09-2019	発効日（日/付/都市）:	01-09-2019	日期(日/月/年):	01-09-2019	วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	01-09-2019
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN	DOMYOS品牌经理：	Caroline LANIGAN	DOMYOS ブランドマネージャー：	Caroline LANIGAN	DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN	ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN

KO	EC 준수성 성명	KM	លក្ខណៈសម្បត្តិក្នុងចក្ខុ CE សម្រាប់	AR	إقرار مطابقة المنتج لاشتراطات أسواق الاتحاد الأوربى	FA	بیانیه انطباق CE
제품명:	INCLINE RUN	៖លេខកូដផលិតផល	INCLINE RUN	اسم المنتج:	INCLINE RUN	نام محصول:	INCLINE RUN
제품 기능:	러닝머신	៖លេខកូដផលិតផលងាយនុម	ណាយ៉ាត្រហានុ៎ងមា	وظيفة الجهاز:	الكهربائية المشاية جهاز	ترددميل:	مدل
모델:	8580105	៖ម៉ូដែ	8580105	الموديل:	8580105	نوع:	8580105
유형:	4002065	៖ទម្រង់	4002065	النوع:	4002065	نوع:	4002065
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구사항을 준수하고 있습니다:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE IEC 60335-1: 2010+A1: 2013 +A2016 EN 62233: 2008 EN 55014-1: 2007+A1: 2009 EN 55014-2: 2015 EN 61000-3-2: 2014 EN 61000-3-3: 2013 EN ISO 20957-1: 2013 EN957-6: 2013 + A1: 2014	១យ៉ាមេណារនអះនលេខផលិតផ ន៏ព័ត៌មាលដដែ៏ការ៎ម្ម ត្រមតា នាណ្ណ ្ដ ្ដ ្ដ

08
05
10
02
11
06
09
12
16
04
17
18
24
14
29
01
19
21
13
25
23
22
23
20

INCLINE RUN

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
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu
Petunjuk asli untuk disimpan
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه الإرشادات

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

廃電池請回收

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

Pack Ref : 4029565

DOMYOS