T540B

T540B
73.3 kg / 161.6 lbs
177 x 79 x 141 cm
69.7 x 31.1 x 55.5 in

MAXI
130 kg
286 lbs

45 min

DOMYOS

EN Treadmill - USE 15
FR Tapis de course - UTILISATION 16
ES Cinta de correr - UTILIZACIÓN 17
DE Laufband - VERWENDUNG 18
IT Tapis roulant - UTILIZZO 20
NL Loopband - GEBRUIK 21
PT Passadeira - UTILIZAÇÃO 22
PL Bieżnia - UŻYTKOWANIE 24
HU Futópad - HASZNÁLAT 25
RO Bandă de alergare - UTILIZAREA 26
SK Bežecký pás - POUŽITIE 27
CS Běžecký pás - POUŽÍVÁNÍ 28
SV Löpband - ANVÄNDNING 30
BG Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА 31
HR Traka za trčanje - UPORABA 32
SL Tekalna steza - UPORABA 33
EL Διάδρομος - ΧΡΗΣΗ 35
TR Koşu bandı - KULLANIM 36
RU Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ 37
VI Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG 39
ID Treadmill - PENGGUNAAN 40
ZH 跑步机 - 使用方式 42
JA トレッドミル - 使用 43
ZT 跑步機 - 使用方式 44
TH ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน 45
KO 러닝머신 - 사용법 46
KM ១ដងផ្លេទបេ្រតឿទ - ការេ្រើ 47
AR جهاز الكهربائية المشاية - الاستعمال 49
FA تردميل : - استفاده 50

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALE-SAFDELING - 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 - កសេវាកាត់ជូនបានសេ - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات

..... 52

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

	1	2	3	4	5	6	7	8
EN	Console	Safety key	Handrail	Master switch	Treadmill belt	Footrest	Castors	Pulse sensors
FR	Console	Clé de sécurité	Barre de maintien	Interrupteur principal	Bande de course	Repose-pieds	Roulettes de déplacement	Capteurs de pulsations
ES	Consola	Llave de seguridad	Barra de sujeción	Interruptor principal	Cinta de correr	Reposapiés	Ruedas de desplazamiento	Sensores de pulso
DE	Konsole	Sicherheitsschlüssel	Haltestange	Hauptschalter	Lauffläche	Fußraste	Transportrollen	Pulssensoren
IT	Console	Chiave di sicurezza	Barra di tenuta	Interruttore principale	Nastro di corsa	Poggiapiedi	Rotelle di spostamento	Sensori di pulsazioni
NL	Console	Veiligheidssleutel	Steunstang	Hoofdschakelaar	Loopband	Voetensteun	Transportwieltjes	Hartslagsensoren
PT	Consola	Chave de segurança	Barra de suporte	Interruptor principal	Passadeira de corrida	Descanso para pés	Rodinhas de deslocação	Sensores de pulsação
PL	Konsola	Klucz zabezpieczający	Uchwyt	Wyłącznik główny	Pas bieżny	Oparcia stóp	Kółka do przemieszczania	Czujnik tętna
HU	Konzol	Biztonsági kulcs	Tartórúd	Főkapcsoló	Futófelület	Lábtartó	Görgők a mozgatáshoz	Pulzusérzékelők
RO	Consolă	Cheie de siguranță	Bară de susținere	Întrerupător principal	Bandă de alergare	Suport pentru picioare	Rotițe de deplasare	Senzori de pulsații
SK	Konzola	Bezpečnostný kľúč	Operná tyč	Hlavný vypínač	Bežecký pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska	Pulzné snímače
CS	konzole	Bezpečnostní klíč	Madlo	Hlavní vypínač	Běžící pás	Stupačky	Přemísťovací kolečka	Tepové senzory
SV	Konsol	Säkerhetsnyckel	Stödstång	Huvudbrytare	Löpband	Fotstöd	Transporthjul	Pulssensorer
BG	Конзола	Ключ за безопасност	Дръжка	Основен бутон	Бягаща лента	Стъпенка	Колелца за преместване	датчици за пулс
HR	Konzola	Sigurnosni ključ	Ručka za držanje	Glavni prekidač	Traka za trčanje	Odmorište za noge	Kotači premještanje	Senzor otkucaja srca
SL	Konzola	Varnostni ključ	Drog za uteži	Glavno stikalo	Tekaški trak	Naslanjalo za noge	Kolesca za premikanje	Senzorji za merjenje srčnega utripa
EL	Κονσόλα	Κλειδί ασφαλείας	Μπάρα κρατήματος	Γενικός διακόπτης	Ιμάντας	Υποπόδιο	Τροχίσκοι	αισθητηρας παλμων
TR	Konsol	Güvenlik anahtarı	Tutunma barı	Ana kumanda anahtarı	Koşu bandı	Ayak dayama yeri	Hareket makaraları	Nabiz sensörleri
RU	Консоль	Ключ безопасности	Поручень	Основной выключатель	Беговое полотно	Подножки	Транспортировочные ролики	датчики пульса
VI	Bảng điều khiển	Chìa khóa an toàn	Thanh vịn	Công tắc chính	Thảm chạy	Chỗ để chân	Bánh lăn	ThiÉt bị cÀm biÉn xung
ID	Monitor	Kunci pengaman	Pegangan tangan	Guru saklar	Belt	Pijakan kaki	Roda	Sensor detakan jantung
ZH	控制面板	安全钥匙	横向握杆	主开关	传送带	置脚处	移动滑轮	脉搏传感器
JA	本体	セキュリティキー	筋トレバー	主電源	ランニングベルト	フットレスト	移動用キャスター	脈拍センサー
ZT	控制面板	安全鑰匙	橫向握桿	主開關	傳送帶	置腳處	移動滑輪	脈搏感測器
TH	ตัวเครื่อง	กุญแจนิรภัย	บาร์ออกกำลังกล้ามเนื้อ	สวิตช์เปิด/ปิดหลัก	ลู่วิ่ง	ที่พักเท้า	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	เซนเซอร์วัดชีพจร
KO	콘솔	안전키	난간	마스터 스위치	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴	심박 센서
KM	លូសង្កុត	ពត្តិតវុសសារនុ្ត	រង្ករនៃងាប	ម្ករនេរច	ណបាត្ត្ រហានុ្ត ីសមាត ្ត ្ តវ ្ ្ ្

	9	10	11	12
EN	Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt	Heart rate monitor belt	MP3 stereo cable	Power cord
FR	Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course	Ceinture cardiofréquencemètre	Câble MP3 stéréo	Cordon d'alimentation
ES	Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr	Cinturón cardiofrecuencímetro	Cable MP3 estéreo	Cable de alimentación
DE	Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche.	Herzfrequenzmessgurt	MP3 Stereokabel	Stromkabel
IT	Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa	Cintura cardiofrequenzimetro	Cavo MP3 stereo	Cavo d'alimentazione
NL	Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband	Band voor hartslagmeting	MP3-kabel stereo	Elektriciteitssnoer
PT	Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida	Cinto cardiofrequencímetro	Cabo MP3 estéreo	Cabo de alimentação
PL	Śruba regulacji wyśrodkowania i naprężenia pasa bieżnego	Pas do pomiaru częstotliwości tętna	Kabel stereo do MP3	Kabel zasilający
HU	A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar	Szívritmusmérő öv	MP3 sztereó kábel	Tápkábel
RO	Șuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare	Centură cardio-frecvențmetru	Cablu MP3 stereo	Cablu de alimentare
SK	Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu	Pás merača srdcovej frekvencie	Stereo kábel na pripojenie MP3	Napájací kábel
CS	Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu	Pás měřiče tepové frekvence	Stereo MP3 kabel	Napájecí kabel
SV	Justerskruv för centrering och spänning av löpbandet	Hjärtfrekvensbälte	MP3-stereokabel	Elsladd
BG	Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента	Колан за измерване на пулса	Кабел MP3 стерео	Захранващ кабел
HR	Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje	Uređaj za mjerenje srčane frekvencije	Kabel MP3 stereo	Kabel za napajanje
SL	Nastavitveni vijaki za centriranje in napenjanje tekaškega traku	prsni pas za merjenje srčnega utripa	Stereo kabel MP3	Napajalni kabel
EL	Κοχλίας ρύθμισης κεντραρίσματος και τάσης του ιμάντα	Ζώνη παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού	MP3 στερεοφωνικό καλώδιο	Καλώδιο τροφοδοσίας
TR	Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası	Kardiyofrekansmetre kemeri	MP3 stereo kablo	Güç kablosu
RU	Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна	Пояс-пульсометр	Шнур стерео для MP3	Сетевой кабель
VI	Vít điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy	Đồng hồ đo nhịp tim	Giắc âm thanh MP3	Dây điện
ID	Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt	Sabuk pengukur detak jantung	kabel MP3 stereo	Kabel listrik
ZH	传送带对中及张紧度调节螺丝	心率测量胸带	环绕立体声MP3数据线	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	心拍数測定ベルト	MP3ステレオケーブル	電源コード
ZT	傳送帶對中及張緊度調校螺絲	心率測量胸帶	環繞立體聲MP3數據線	電源線
TH	ปุ่มไขปรับค่าความสมดุลและค่าเสียดทานของลู่วิ่ง	เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ	สายเคเบิลสเตริโอ MP3	สายไฟ
KO	중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력	심박수 모니터 벨트	MP3 스테레오 케이블	전원 코드
KM	្លូបណាកចុណ្ណចមៅតេណាវូមត្រលវ៉ ងក់ដ៏ាកម្រ្ជេះនៃងើតពត់ពណ៌កងិន	ងូដ:ប់ក្រងាសវ៉ីទ្ទ:ម៉ត៌ាកម្ជ្ជេះ	្ងអ៉ូ្ជសម្ជ្ជេះ MP3	លពមថ្ម្ជ្ជេះ
AR	المشى سير وشد المشاية تمركز لضبط ملولبة مسامير	القلب نبضات قياس حزام	كبل MP3 للصوت مجسم	الكهرباء كبل
FA	تردميل تسمه كشش تنظيم و مركز در مهره تنظيم	القلب نبضات معدل مراقبة حزام	استريو كابل MP3	برق سيم

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 - ᧁᧅᧈᧉᧄᧂᧉᧁᧈᧉᧃᧈᧉᧂᧉᧁᧈᧉᧃᧈᧉᧂᧉᧁᧈᧉᧃᧈᧉ

1

A X3

2

3

4

5

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 - 折叠 - การพับ - 접기 - ˋ ततमका - الطي - زدن تا

UNFOLDING

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

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 - ˋ ततःमाका - النقل - جابجا محصول کردن

BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-MESSGURTS - 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 - ងូដះបង្ហូកងាស់ត្រាកប្រេងរ៉ូទីទ្ទូមង្ហ្ម៉ីមតេរកា - القلب نبضات معدل متابعة حزام تثبيت - قلب ضربان مونيتور تسمه نصب

CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE - SUSTITUCIÓN DE LA PILA - AUSWECHSELN DER BATTERIE - SOSTITUZIONE DELLA PILA - BATTERIJ VERVANGEN - SUBSTITUIÇÃO DA PILHA - WYMIANA BATERII - AZ ELEM CSERÉJE - SCHIMBAREA BATERIEI - VÝMENA 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 - ប្តូរប៉ូស្តូរ៉ាកា - البلية تغيير - باترى تعويض

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 - កម្មវិធី - البرامج - ها برنامه

Speed (km/h)

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

Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DÖLÉSSZÖG - ÎNCLINARE - NÁKLON - NÁKLON - LUTNING - НАКЛОН - NAGIB - VZPON - ΚΑΙΣΗ - EĞİM - НАКЛОН - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 傾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ១ចណេមជ្រាយ - شيب - الميل معدل

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 - ពាក្យសុខ - الصحة - سلامتی

HEALTH 1

HEALTH 2

HEALTH 3

HEALTH 4

HEALTH 5

HEALTH 6

CALORIE

CALORIE - CALORÍA - KALORIE - CALORIA - CALORIE - CALORIA - KALORIE - KALÓRIA - CALORIE - KALÓRIE - KALORIE - KALORI - КАЛОРИЯ - KALORIJE - KALORIJE - ΘΕΡΜΙΔΑ - KALORİ - КАЛОРИИ - CA LO - KALORI - 卡路里 - カロリー - 卡路里 - แคลอรี - 칼로리 - ១ឡូក - سعر حراري - کالری

CALORIE 1

CALORIE 2

CALORIE 3

CALORIE 4

CALORIE 5

CALORIE 6

ENDURANCE

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

Speed (km/h)

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

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 - កម្រេតមាត្រ - الميل معدل - شيب

ENDURANCE 1

ENDURANCE 2

ENDURANCE 3

ENDURANCE 4

ENDURANCE 5

ENDURANCE 6

ENDURANCE 7

ENDURANCE 8

ENDURANCE 9

ENDURANCE 10

ENDURANCE 11

ENDURANCE 12

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

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

START-UP

1. Plug in the power cable.
2. Switch the circuit breaker, located near the power cable, to the «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 displays GO
7. Your treadmill is ready for use!

USING THE CONSOLE

Adjustment of the incline in increments of 0.5%

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

START / PAUSE button to start and pause your session

STOP button to stop the session

indicates that a tablet or smartphone is connected to the console

Selection of «Health Wellness» programs 1 to 6

Selection of «Burn calories» programs 1 to 6

Selection of «Endurance» programs 1 to 12

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

CHANGE UNITS MI/KM

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

- Screen 1 :Modification of the speed indicator in Km/h or Mi/h Select the desired unit using the buttons: km/h or mi/h Confirm your selection by pressing the button, you will go to screen 2.
- Screen 2 :The total number of kilometres or miles run by the treadmill. Press the button to go to screen 3.
- Screen 3 :The treadmill's total number of hours. You can return to the «GO" home screen at any time by pressing

ACTIVATE/DEACTIVATE THE BEEP ON THE CONSOLE:

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

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

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

PULSE SENSORS

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

OPERATION OF THE HEART RATE MONITOR BELT

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

QUICK START

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

PROGRAMMES

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

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

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

PROGRAM SELECTION:

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

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

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

RECOMMENDATIONS FOR USE

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

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

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

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

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

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

FR

PRESENTATION

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

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

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

MISE EN MARCHE

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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

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

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

Bouton STOP pour arrêter la séance

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

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

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

Sélection des programmes «Endurance» de 1 à 12

1. Temps de pratique
2. indique qu'une application DOMYOS est connectée à la console
3. Affichage de la vitesse de 1 à 16km/h
4. Affichage de l'inclinaison de 0 à 10%
5. Accés rapide à 6 niveaux d'inclinaison pré définis
6. Accés rapide à 6 niveaux de vitesse pré définis
7. Calories dépensées
8. pulsations
9. Distance parcourue

CHANGEMENT DES UNITES MI/KM

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

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

ACTIVER / DESACTIVER LE BIP SONORE DE LA CONSOLE :

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

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

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

CAPTEURS DE PULSATIONS

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

FONCTIONNEMENT DE LA CEINTURE CARDIO FREQUENCEMETRE

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

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

PROGRAMMES

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

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

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

SÉLECTION DES PROGRAMMES:

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

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

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

CONSEILS D'UTILISATION

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

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

Entraînement aérobie pour la perte de poids : Effort modéré pendant 35 à 60 minutes : Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.

Améliorer votre endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes : Ce type d'entraînement permet de renforcer le muscle cardiaque et d'améliorer le travail respiratoire. Exercez-vous au moins 3 fois par semaine à un rythme soutenu (respiration rapide). Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme. L'entraînement sur un rythme plus rapide (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Retour au calme : Après chaque entraînement, marchez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).

Etirements: Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

ES

PRESENTACIÓN

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

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

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

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

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

PUESTA EN MARCHA

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

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Ajuste de la inclinación en incrementos de 0,5%

Ajuste de la velocidad en incrementos de 0,1 km/h y en incrementos de 0,5 km/h con una pulsación larga

Botón START/PAUSE para iniciar y pausar la sesión

Botón STOP para detener la sesión

indica que hay una tableta o un teléfono inteligente conectado a la consola

Selección de los programas «Salud y bienestar», 1 a 6

Selección de los programas «Pérdida de calorías», 1 a 6

Selección de los programas «Resistencia», 1 a 12

1. Tiempo de practica
2. indica que una aplicación DOMYOS se ha conectado a la consola
3. Visualización de la velocidad de 1 a 16 km/h
4. Inclinación de 0 a 10%
5. Acceso rápido a 6 niveles de inclinación predefinidos
6. Acceso rápido a 6 niveles de velocidad predefinidos
7. Calorías quemadas
8. frecuencia cardiaca
9. Distancia recorrida

CAMBIO DE UNIDADES MI/KM

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

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

ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO EN LA CONSOLA:

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

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

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

SENSORES DE PULSO

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

FUNCIONAMIENTO DEL CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA

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

INICIO RÁPIDO

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

PROGRAMAS

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

- 6 programas de salud y bienestar: Mantente en movimiento, gana tono muscular, mejora la capacidad respiratoria.
- 6 programas de quema de calorías: Entrenamiento con el objetivo de perder grasa corporal durante el ejercicio o después del ejercicio.
- 12 programas de resistencia: Trabaja tu capacidad aeróbica, mejora la resistencia general.

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

SELECCIÓN DEL PROGRAMA:

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

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

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

RECOMENDACIONES DE USO

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

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

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

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

Vuelta a la calma : Después de cada entrenamiento, camine durante unos minutos a baja velocidad para llevar el organismo progresivamente al estado de reposo. Esta fase de vuelta a la calma garantiza el regreso al estado normal de los sistemas cardiovascular y respiratorio, el flujo sanguíneo y los músculos. Esto permite eliminar los efectos negativos, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares (calambres y agujetas).

Estiramiento: Después de cada sesión se recomienda realizar movimientos de estiramiento sesión con el fin de relajar los músculos y conseguir una recuperación más efectiva.

DE

EINLEITUNG

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

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

TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

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

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

INBETRIEBNAHME

1. Stecken Sie das Stromkabel ein.
2. Stellen Sie den Schalter, der sich in der Nähe des Stromkabels befindet, auf Position «I».
3. Stellen Sie sich auf die Fußraste des Laufbands.
4. Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
5. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an der hierfür vorgesehenen Stelle an der Konsole ein.
6. Das Bedienfeld leuchtet auf und es erscheint die Funktion „GO".
7. Ihr Laufband ist ab sofort wieder einsatzbereit!

BETRIEB DER KONSOLE

Einstellung der Neigung stufenweise um 0,5%

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

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

STOP-Knopf, um die Übungseinheit anzuhalten

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

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

Auswahl der Programme 1 bis 6 für den Kalorienverbrauch

Auswahl der Programme 1 bis 12 für die Ausdauer

1. Trainingsdauer
2. Zeigt an, dass eine DOMYOS-App mit der Konsole verbunden ist
3. Anzeige der Geschwindigkeit von 1 bis 16km/h
4. Anzeige der Neigung von 0 - 10%
5. Schneller Zugriff auf 6 vordefinierte Neigungsebenen
6. Schneller Zugriff auf 6 vordefinierte Geschwindigkeitsebenen
7. Kalorienverbrauch
8. Pulsschläge
9. Zurückgelegte Strecke

ÄNDERUNG DER EINHEITEN MI/KM

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

- Bildschirm 1 :Geschwindigkeitsanzeige in Km/h oder Mi/h ändern Wählen Sie die gewünschten Einheit mit den Taste + − : km/h und mi/h Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste START / PAUSE, und Sie kehren zum Bildschirm 2 zurück.
- Bildschirm 2 :Auf dem Laufband insgesamt gelaufene Kilometer oder Meilen. Drücken Sie die Taste START / PAUSE, um zum 3 Bildschirm zu wechseln.
- Bildschirm 3 :Die Gesamtanzahl der Betriebsstunden des Laufbands. Sie können natürlich jederzeit zum Startbildschirm „GO" zurückkehren; dazu drücken Sie STOP

DAS TONSIGNAL DER KONSOLE AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN:

Wenn Sie eine Taste auf der Konsole drücken, ist ein Tonsignal zu hören, um anzuzeigen, dass Ihre Aktion berücksichtigt wurde.Sie können dieses Tonsignal deaktivieren:

Um auf den Startbildschirm „GO" der Konsole zuzugreifen, drücken Sie mehrfach die Taste STOP.Drücken Sie die Taste +, um den Signalton zu aktivieren. / Drücken Sie die Taste −, um den Signalton zu deaktivieren.

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

PULSSENSOREN

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

FUNKTIONSWEISE DES HERZFREQUENZMESSGURTS

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

SCHNELLSTART

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

PROGRAMME

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

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

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

AUSWAHL DER PROGRAMME:

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

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

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

ANWENDUNGSHINWEISE

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

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

Ausdauertraining für die Gewichtsabnahme: 35- bis 60-minütige Trainingseinheit unter moderater Belastung : Diese Art Training ermöglicht es, auf eine effiziente Weise Kalorien zu verbrennen. Unnütz über seine Grenzen hinauszugehen, die Häufigkeit (mindestens 3 Mal pro Woche) und die Übungsdauer (35 bis 60 Minuten) sind es, die die besten Ergebnisse ermöglichen. Trainieren Sie bei einer mittleren Geschwindigkeit (mäßige Anstrengung ohne Atemnot). Um Gewicht zu verlieren ist es, zusätzlich zu einer regelmäßigen körperlichen Aktivität unbedingt notwendig, eine ausgeglichene Ernährung zu haben.

Konditionstraining: Erhöhte Anstrengung während 20 bis 40 Minuten : Diese Art Training ermöglicht es, den Herzmuskel zu stärken und die Atmungsarbeit zu verbessern. Trainieren Sie mindestens 3 Mal pro Woche in einem erhöhten Rhythmus (schnelles Atmen). Im Laufe Ihrer Trainingsübungen können Sie diese Anstrengung länger oder mit einem größeren Tempo machen.
Das Training bei höherem Tempo (anaerobes Training und Training an der Leistungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung.Diese Art Training ermöglicht es, den Herzmuskel zu stärken und die Atmungsarbeit zu verbessern. Trainieren Sie mindestens 3 Mal pro Woche in einem erhöhten Rhythmus (schnelles Atmen). Im Laufe Ihrer Trainingsübungen können Sie diese Anstrengung länger oder mit einem größeren Tempo machen.
Das Training bei höherem Tempo (anaerobes Training und Training an der Leistungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung.

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

Dehnung: Wir empfehlen Ihnen, nach jeder Übung Dehnübungen durch zuführen, um Ihre Muskeln zu entspannen und effizienter zu erholen.

IT

PRESENTAZIONE

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

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

CARATTERISTICHE TECNICHE

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

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

ACCENSIONE

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

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE

Regolazione dell'inclinazione con incrementi di 0,5%

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

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

Pulsante STOP per fermare la sessione

indica la connessione di un tablet o uno smartphone alla console

Selezione dei programmi «Salute Benessere» da 1 a 6

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

Selezione dei programmi "Resistenza" da 1 a 12

1. Tempo dell'esercizio
2. indica che un'applicazione DOMYOS è connessa alla console
3. Visualizzazione della velocità da 1 a 16 km/h
4. Visualizzazione dell'inclinazione da 0 a 10%
5. Accesso rapido a 6 livelli d'inclinazione predefiniti
6. Accesso rapido a 6 livelli di velocità predefinitiAccesso rapido a 6 livelli di velocità predefiniti
7. Calorie consumate
8. pulsazioni
9. Distanza percorsa

CAMBIAMENTO DELLE UNITÀ MI/KM

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

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

ATTIVA / DISATTIVA IL BIP SONORO DELLA CONSOLE:

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

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

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

SENSORI DI PULSAZIONI

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

FUNZIONAMENTO DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO

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

AVVIAMENTO RAPIDO

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

PROGRAMMI

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

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

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

SELEZIONE DEI PROGRAMMI:

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

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

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

CONSIGLI PER L'USO

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

Mantenimento/riscaldamento: sforzo progressivo a partire da 10 minuti : Per un allenamento di mantenimento o rieducazione, allenarsi tutti i giorni per almeno 10 minuti. Questo tipo d'esercizio consente di fare lavorare muscoli e articolazioni dolcemente e può essere utilizzato come riscaldamento prima di un'attività fisica più intensa. Per aumentare il tono muscolare delle gambe, scegliere un'inclinazione maggiore e aumentare la durata dell'esercizio.

Allenamento aerobico per la perdita di peso: Sforzo moderato da 35 a 60 minuti : Questo tipo di allenamento permette di bruciare calorie in modo efficace. Inutile forzare oltre i propri limiti, è la frequenza (almeno 3 volte a settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Esercitarsi a velocità media (sforzo moderato senza affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire un regime alimentare equilibrato.

Migliorare la vostra resistenza: sforzo sostenuto per 20/40 minuti : Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitarsi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.
L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitarsi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.
L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.

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

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

NL

OVERZICHT

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

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

TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN

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

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

INSCHAKELING

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

WERKING VAN DE CONSOLE

De hellingshoek aanpassen in stappen van 0,5%

De snelheid aanpassen in stappen van 0,1 km/h en in stappen van 0,5 km/h door lang indrukken

Knop START / PAUZE om uw sessie te starten en pauzeren

Knop STOP om de sessie te stoppen

geeft aan dat er een tablet of smartphone is aangesloten op de console

Programma's selecteren voor "Gezondheid Wellness" van 1 tot 6

Programma's selecteren voor "Verlies van calorieën" van 1 tot 6

Programma's selecteren voor "Uithoudingsvermogen" van 1 tot 12

1. Trainingsduur
2. geeft aan dat een DOMYOS applicatie is verbonden met de console
3. De snelheid weergeven van 1 tot 16km/h
4. De hellingshoek weergeven van 0 tot 10%
5. Snelle toegang tot 6 vooraf ingestelde hellingniveaus
6. Snelle toegang tot 6 vooraf ingestelde snelheidsniveausSnelle toegang tot 6 vooraf ingestelde snelheidsniveaus
7. Verbrande calorieën
8. hartimpulsen
9. Afgelegde afstand

WIJZIGING MI/KM EENHEDEN

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

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

DE PIEPTOON VAN DE CONSOLE INSCHAKELEN / UITSCHAKELEN:

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

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

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

HARTSLAGSENSOREN

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

WERKING VAN DE HARTSLAGMETERBAND

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

SNELLE START

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

PROGRAMMA'S

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

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

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

PROGRAMMA'S SELECTEREN:

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

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

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

TIPS VOOR GEBRUIK

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

Vormbehoud/Warming-up: een zich geleidelijk opbouwende inspanning vanaf 10 minuten : Voor de dagelijkse training of voor revalidatie traint u dagelijks gedurende 10 minuten. Dit soort training laat de spieren en de gewrichten zachtjes werken en kan worden gebruikt als warming-up voor een inspannende lichamelijke activiteit. Om de spierkracht van de benen te versterken, kiest u een grotere hellingshoek en verlengt u de duur van de oefening.

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

Uw conditie verbeteren: intensieve inspanning gedurende 20 tot 40 minuten : Met dit trainingstype versterkt u de hartspier en verbetert u de ademhalingsfunctie. Train minimaal 3 maal per week op een pittig tempo (snelle ademhaling). Naarmate u langer traint, zult u deze inspanning langer vol kunnen houden op een hoger tempo.
Trainen op een zeer hoog tempo (anaërobe training en in de rode zone trainen) is alleen bedoeld voor atleten en vereist een aangepaste voorbereiding.Met dit trainingstype versterkt u de hartspier en verbetert

u de ademhalingsfunctie. Train minimaal 3 maal per week op een pittig tempo (snelle ademhaling). Naarmate u langer traint, zult u deze inspanning langer vol kunnen houden op een hoger tempo. Trainen op een zeer hoog tempo (anaërobe training en in de rode zone trainen) is alleen bedoeld voor atleten en vereist een aangepaste voorbereiding.

Terugkeer naar rusttoestand : Na elke training loopt u enkele minuten op een lage snelheid om het lichaam geleidelijk aan weer in de rusttoestand te brengen. Met deze terugkeer naar de rusttoestand komen het cardiovasculaire stelsel, het ademhalingssysteem, de spieren en de bloedsomloop weer op een normaal niveau. Hiermee beperkt u eventuele neveneffecten als melkzuurophoping. Dit is een van de voornaamste oorzaken voor het ontstaan van pijnlijke spieren (kramp, spierpijn).

Rekken: U krijgt het advies om na elke sessie stretchoefeningen te doen om uw spieren te ontspannen en doeltreffend te herstellen.

PT

APRESENTAÇÃO

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

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

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

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

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

ENTRADA EM FUNCIONAMENTO

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

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

Ajuste da inclinação, em incrementos de 0,5%

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

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

Botão STOP (PARAR) para parar a sessão

indica que um tablet ou smartphone foi ligado à consola

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

Seleção de programas «Queimar calorias» 1 a 6

Seleção de programas «Resistência» 1 a 12

1. Tempo de exercício
2. indica que uma aplicação DOMYOS está ligada à consola
3. Apresentação da velocidade, entre 1 e 16 km/h
4. Apresentação da inclinação, de 0 a 10%
5. Acesso rápido a 6 níveis de inclinação predefinidos
6. Acesso rápido a 6 níveis de velocidade predefinidosAcesso rápido a 6 níveis de velocidade predefinidos
7. Calorias queimadas
8. ritmo cardíaco
9. Distância percorrida

ALTERAR UNIDADES MI/KM

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

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

ATIVAR/DESATIVAR O SINAL SONORO DA CONSOLA:

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

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

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

SENSORES DE PULSAÇÃO

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

FUNCIONAMENTO DO CINTO DE MEDIÇÃO DO RITMO CARDÍACO

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

INÍCIO RÁPIDO

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

PROGRAMAS

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

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

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

SELEÇÃO DO PROGRAMA:

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

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

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

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

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

Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos : Para manutenção ou reabilitação, faça exercício todos os dias, durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício ajuda a desenvolver os músculos e as articulações com maior suavidade e pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física mais exigente. Para melhorar a tonificação muscular das pernas, selecione uma inclinação superior e aumente a duração do exercício.

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

Melhorar o seu desempenho: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos : Este tipo de treino permite reforçar o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exerça-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). Com a progressão dos seus treinos, poderá manter estes esforços por mais tempo, a um melhor ritmo. O treino a um ritmo mais rápido (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adequada.

Regresso à calma : Após cada treino, ande alguns minutos a uma velocidade baixa para levar progressivamente o organismo ao estado de repouso. Esta fase de retorno à calme assegura o retorno ao normal dos sistemas cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos. Tal permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas das dores musculares (câibras e entorses).

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

PL

OPIS

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

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

DANE TECHNICZNE

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

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

WŁĄCZANIE

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

ZASADY DZIAŁANIA KONSOLI

Ustawienie nachylenia z dokładnością do 0,5%

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

Przycisk START / PAUZA do włączania sesji i włączania pauzy

Przycisk STOP do wyłączania sesji

wskazuje, czy do konsoli podłączono tablet lub smartfona

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

Wybór programów „Spalanie kalorii" od 1 do 6

Wybór programów „Wytrzymałość" od 1 do 12

1. Czas treningu
2. sygnalizuje, że do konsoli podłączono aplikację DOMYOS
3. Wskazanie prędkości od 1 do 16 km/h
4. Wyświetlanie nachylenia od 0 do 10%
5. Szybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów nachylenia
6. Szybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów prędkościSzybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów prędkości
7. Spalone kalorie
8. puls
9. Dystans pokonany

ZAMIANA JEDNOSTEK MI/KM

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

- Ekran 1 :Zmiana wskaźnika prędkości na km/h lub mile/h Wybierz żądaną jednostkę za pomocą przycisków : km/h lub mil/h Potwierdzić wybór przez naciśnięcie przycisku , pojawi się ekran 2.
- Ekran 2 :Całkowita liczba kilometrów lub mil pokonanych na bieżni. Po naciśnięciu przycisku można przejść do ekranu 3.
- Ekran 3 :Całkowita liczba godzin działania bieżni. W dowolnym momencie można powrócić do ekranu głównego „GO" po naciśnięciu

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO KONSOLI:

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

Przejść do ekranu głównego „GO" konsoli, naciskając kilka razy przycisk .Nacisnąć przycisk , aby włączyć sygnał dźwiękowy / Nacisnąć przycisk , aby wyłączyć sygnał dźwiękowy

Aby zakończyć, należy zaczekać 5 sekund, aż wyświetlacz wyświetli ekran GO.

CZUJNIK TĘTNA

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

OBSŁUGA PASKA PULSOMETRU

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

SZYBKIE URUCHOMIENIE

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

PROGRAMY

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

- 6 programów Zdrowie i dobre samopoczucie: zapewnienie ruchu, ujędrnianie, poprawa wydolności oddechowej.
- 6 programów Spalanie kalorii: trening ukierunkowany na spalanie tłuszczu w czasie wysiłku i po nim.
- 12 programów Wytrzymałość: trening aerobowy, poprawa ogólnej wytrzymałości.

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

WYBÓR PROGRAMU:

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

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

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

OBSŁUGA

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

Utrzymanie firmy/Rozgrzewka: Wysiłek stopniowy, czas począwszy od 10 minut : W celu podtrzymania lub przywrócenia formy należy ćwiczyć codziennie przez przynajmniej 10 minut. Ten rodzaj ćwiczenia zapewnia łagodny trening mięśni i stawów i można go wykorzystywać jako rozgrzewkę przed ćwiczeniami o większej intensywności. Aby zwiększyć jędrność mięśni nóg, należy wybrać większe nachylenie i wydłużyć czas ćwiczenia.

Trening aerobowy zapewnia zmniejszanie masy ciała: umiarkowany wysiłek przez 35 do 60 minut : Treningi tego rodzaju umożliwiają skuteczne spalanie kalorii. Nie należy starać się przekraczać swoich możliwości, najlepsze wyniki zapewnia jedynie systematyczne wykonywanie ćwiczeń (co najmniej 3 razy w tygodniu) przez odpowiedni czas (od 35 do 60 minut). Należy ćwiczyć ze średnią prędkością (wysiłek o średniej intensywności bez zmęczenia). Aby stracić na wadze, poza systematycznym wykonywaniem ćwiczeń należy również przestrzegać zrównoważonej diety.

Zwiększeniewytrzymałości: Wysiłek intensywny przez 20 do 40 minut : Ćwiczenia tego rodzaju umożliwiają wzmocnienie mięśnia sercowego i poprawienie pracy układu oddechowego. Należy ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu z dużą intensywnością (szybki oddech). W miarę kolejnych treningów użytkownik będzie mógł wytrzymać ten wysiłek przez dłuższy czas i w większym rytmie. Ćwiczenia w większym rytmie (trening anaerobowy i szczególnie intensywny) powinny być wykonywane wyłącznie przez zawodowych sportowców i wymagają specjalnego przygotowania.

Powrót do stanu odpoczynku : Na zakończenie każdego treningu należy przez kilka minut chodzić z małą prędkością, aby organizm systematycznie powrócił do stanu odpoczynku. Zapewnia to systematyczny powrót do stanu odpoczynku układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, krążenia krwi oraz pracy mięśni. Umożliwia to również zapobieżenie niekorzystnym konsekwencjom działania kwasów mlekowych, których nagromadzenie stanowi jedną z najważniejszych przyczyn bólu mięśni (skurcze i znużenie).

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

HU

BEMUTATÁS

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

- Jótékony hatással van a légzésre és a kardiovaszkuláris rendszerre
- Kondíció megőrzése
- Megfelelő gyakorlatokkal végzett rehabilitáció
- Fogyás megfelelő étrenddel társítva

MŰSZAKI JELLEMZŐK

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

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

BEKAPCSOLÁS

1. Csatlakoztassa a tápkábelt.
2. Billentse át a tápkábel mellett lévő kapcsolót «I» állásba.
3. Álljon rá a futópad egyik lábtartójára.
4. Csíptesse a ruhájára a biztonsági kulcs csipeszét.
5. Tegye a biztonsági kulcsot a konzolon lévő nyílásba.
6. A képernyő bekapcsol, és a GO felirat jelenik meg rajta
7. A futópad használatra kész!

a konzol használva

A lejtés beállítása 0.5%-os egységenként

Sebességbeállítás 0.1km/óránként, hosszan lenyomva 0.5km/óránként

INDÍTÁS/SZÜNET gomb az edzés elindításához és leállításához

STOP gomb az edzés leállításához

azt jelzi, hogy tablet vagy okostelefon lett csatlakoztatva a konzolhoz

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

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

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

1. Edzésidő
2. jelzi, hogy a DOMYOS-applikáció sikeresen csatlakozott a konzolhoz
3. Sebesség kijelzés 1-16 km/óráig
4. Lejtés kijelzése 0-tól 10%-ig
5. 6 előre beállított emelkedési szint gyors elérése
6. 6 előre beállított sebességi szint gyors elérése 6 előre beállított sebességi szint gyors elérése
7. Elégetett kalóriák
8. pulzus
9. Megtett távolság

A MÉRTÉKEGYSÉG ÁTVÁLTÁSA MÉRFÖLD/KM

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

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

A HANGJELZÉS AKTIVÁLÁSA / LEÁLLÍTÁSA A KONZOLON :

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

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

A kilépéshez várjon 5 másodpercet, amíg a kijelző visszatér „GO" helyzetbe.

PULZUSÉRZÉKELŐK

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

A PULZUSMÉRŐ ÖV MŰKÖDÉSE

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

GYORSINDÍTÁS

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

PROGRAMOK

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

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

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

PROGRAMOK KIVÁLASZTÁSA:

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

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

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

HASZNÁLATI TANÁCSOK

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

Fenntartó edzés/Bemelegítés Fokozatos erőkifejtés 10 perctől kezdve : Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz eddzen minden nap legalább 10 percet. Az ilyen típusú gyakorlatok lehetővé teszik az izmok és az ízületek kíméletes megmozgatását, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzívebb fizikai erőkifejtés előtt.
A lábak tónusának javításához válasszon nagyobb dőlésszöget, és növelje meg az edzés időtartamát.

Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt erőkifejtés 35 - 60 percig : Ez az edzés-típus hatékony kalóriaégetést tesz lehetővé. Szükségtelen túlerőltetnie magát, a gyakorisággal (legalább heti 3 alkalom) és az edzések időtartamával (35-60 perc) érheti el a legjobb eredményeket. Eddzen közepes sebességen (mérsékelt erőkifejtés kifulladás nélkül). A testsúlycsökkentéshez rendszeres fizikai tevékenységre, valamint mindenképpen kiegyensúlyozott étrendre van szükség.

Az állóképesség fokozásához: Erős erőkifejtés 20 - 40 percen keresztül : Az ilyen edzés erősítheti a szívizmot és javítja a légzési munkát. Végezze a gyakorlatokat legalább heti 3 alkalommal egyenletes ritmusban (gyors légzés). Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erőkifejtést, egyre jobb ritmusban. Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel.

Visszatérés nyugalmi állapotba : Minden edzés után gyalogoljon néhány percig kis sebességen, hogy szervezete fokozatosan nyugalmi állapotba kerüljön. Ez a nyugalmi állapotba való visszatérési fázis biztosítja, hogy a szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer, a vérkeringés és az izmok visszatérjenek a normál működésre. Így kiküszöbölhetőek a mellékhatások, például a felhalmozódó tejsav, amely az izomfájdalmak egyik okozója (görcsök és izomláz).

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

RO

PREZENTARE

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

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

CARACTERISTICI TEHNICE

Această bandă a fost concepută pentru mers și alergare 1 la 16km/h,. Este dotată cu un sistem de înclinare motorizat de la 0 la 10%, permițând astfel intensificarea efortului și arderea mai multor calorii. Suprafața de alergare este de 45 cm x 130 cm. Banda dvs. de alergare dispune de 6 funcții de afișare a informațiilor următoare: timp, distanță, viteză, înclinare, calorii, ritm cardiac, direct pe consolă. Pentru a vă ajuta, sunt salvate în memorie 24 de programe în consolă, fiind împărțite pe categorii: 6 programe „Sănătate Stare de bine", 6 programe „Pierdere calorii", 12 programe „Anduranță". Aveți, de asemenea, posibilitatea de a accesa aplicația Domyos E Connected, disponibilă pe tabletă și smartphone conectat prin bluetooth la banda dvs. de alergare.

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

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

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

FUNCȚIONAREA CONSOLEI

Reglarea gradului de înclinare în trepte de câte 0,5%

Reglarea vitezei în trepte de 0,1 km/h și în trepte de 0,5 km/h, printr-o apăsare lungă

Buton PORNIRE/PAUZĂ, pentru pornirea și întreruperea sesiunii

Buton STOP pentru oprirea sesiunii

indică faptul că o tabletă sau un smartphone sunt conectate la consolă

Selectarea programelor „Sănătate și stare de bine" de la 1 la 6

Selectarea programelor „Ardere calorii" de la 1 la 6

Selectarea programelor „Anduranță" de la 1 la 12

1. Durata antrenamentului
2. indică faptul că o aplicație DOMYOS este conectată la consolă
3. Afișarea vitezei de la 1 la 16 km/h
4. Afișarea gradului de înclinare de la 0 la 10%
5. Acces rapid la 6 niveluri de înclinare prestabilite
6. Acces rapid la 6 niveluri de viteză prestabiliteAcces rapid la 6 niveluri de viteză prestabilite
7. Colorii arse
8. puls
9. Distanța parcursă

MODIFICAREA UNITĂȚILOR MI/KM

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

- Ecran 1 :Modificarea indicatorului de viteză în km/h sau mi/h Selectați unitatea dorită cu ajutorul tastelor : km/h și mi/h Validați selecția prin apăsarea butonului . Veți ajunge în ecranul 2.
- Ecran 2 :Numărul total de kilometri sau de mile efectuate de covorul de curs. Apăsând pe butonul , accesați ecranul 3.
- Ecran 3 :Numărul total de ore de funcționare a covorului de curs. Puteți reveni în orice moment la ecranul de start „GO" apăsând pe

ACTIVAREA/DEZACTIVAREA SEMNALULUI SONOR AL CONSOLEI:

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

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

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

SENZORI DE PULSAȚII

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

FUNCȚIONAREA CENTURII CARDIACE

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

PORNIREA RAPIDĂ

Modul de pornire rapidă vă permite să vă antrenați fără a urma un program anume, reglând personal viteza, înclinarea și durata. Selectarea modului de pornire rapidă: Apăsați pe și sesiunea de antrenament începe automat la 1 km/h și o înclinare de 0%.

PROGRAMME

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

- 6 programe „Sănătate și stare de bine": faceți mișcare, îmbunătățiți-vă tonusul și ameliorați-vă capacitățile respiratorii.
- 6 programe „Ardere de calorii": antrenamentul vizează pierderea de țesut adipos în timpul efortului sau după aceea.
- 12 programe „Anduranță": îmbunătățiți capacitatea aerobică și ameliorați anduranța de bază.

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

SELECTAREA PROGRAMELOR:

Aveți posibilitatea de a selecta un program numai atunci când banda de alergare este oprită, pe ecranul de start „GO". Selectați obiectivul dvs. prin apăsarea butonului corespunzător. - -

Pe ecran apare numărul programului, viteza maximă și înclinarea maximă din acest program. Apăsați în mod repetat pe același buton pentru a derula numerele programelor și a-l căuta pe cel care vă interesează.

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

RECOMANDĂRI PRIVIND UTILIZAREA

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

Întreținere/Încălzire: Efort progresiv de cel puțin 10 minute : Pentru menținere sau reeducare, antrenați-vă zilnic timp de cel puțin 10 minute. În acest fel, puteți lucra toți mușchii și toate articulațiile într-o manieră delicată. Echipamentul poate fi utilizat și pentru încălzire înaintea unei activități fizice mai intense. Pentru a crește tonusul picioarelor, selectați o înclinare mai mare și creșteți durata antrenamentului.

Antrenament aerobic pentru slăbit: efort moderat timp de 35-60 de minute. : Acest tip de antrenament vă permite să ardeți calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, regularitatea antrenamentului (de cel puțin 3 ori pe săptămână) și durata acestuia (35 - 60 min.) vă permit să obțineți cele mai bune rezultate. Antrenați-vă la o viteză medie (efort moderat fără a obosi excesiv). Dacă doriți să pierdeți în greutate, acest tip de exercițiu, asociat cu o dietă, este singurul mod de a mări cantitatea de energie consumată de către organism.

Îmbunătățirea rezistenței dumneavoastră: Efort susținut timp de 20 – 40 minute : Acest tip de antrenament vizează fortificarea semnificativă a mușchiului cardiac și ameliorează respirația. Vă puteți antrena de cel puțin 3 ori pe săptămână într-un ritm mai alert (respirație rapidă). Pe măsură ce vă antrenați, veți putea susține acest efort pe o perioadă mai lungă și într-un ritm mai alert. Antrenamentul într-un ritm mai forțat (antrenament anaerob și antrenament în zona roșie) este rezervat atleților și necesită o pregătire adecvată.

Revenirea la calm : După fiecare antrenament, consacrați câteva minute mersului lejer pentru a aduce organismul la repaus în mod progresiv. Această fază de revenire la calm asigură revenirea la normal a sistemului cardio-vascular și respirator, a fluxului sanguin și a mușchilor. Aceasta permite eliminarea contra-efectelor, așa cum sunt acizii lactici a căror acumulare reprezintă una dintre cauzele majore ale durerilor musculare (adică a crampelor și a contracțiilor musculare).

Exercițiile de întindere: Vă sfătuim să terminați fiecare ședință de antrenament cu exerciții de stretching pentru a vă relaxa mușchii și a favoriza revenirea organismului după efort.

SK

PREDSTAVENIE

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

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

TECHNICKÉ VLASTNOSTI

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

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

UVEDENIE DO CHODU

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

FUNKCIE KONZOLY

Nastavenie sklonu s postupným pridávaním o 0,5 %

Nastavenie rýchlosti dlhým stlačením s postupným pridávaním o 0,1 km/h a s postupným pridávaním o 0,5 km/h

Tlačidlom START / PAUSE sa spustí a preruší cvičenie.

Tlačidlom STOP sa zastaví cvičenie.

označuje, že je tablet alebo smartfón pripojený k ovládaciemu panelu

Voľba programov „Zdravý životný štýl“ od 1 do 6

Voľba programov „Spaľovanie kalórií“ od 1 do 6

Voľba programov „Výdrž“ od 1 do 12

1. Doba cvičenia
2. Znamená to, že je aplikácia DOMYOS pripojená k ovládaciemu panelu
3. Zobrazovanie rýchlosti od 1 do 16 km/h
4. Zobrazovanie sklonu od 0 do 10 %
5. Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniam naklonenia
6. Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniam rýchlostiRýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniam rýchlosti
7. Spálené kalórie
8. tep
9. Prejdená vzdialenosť

ZMENA JEDNOTIEK MI/KM

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

- Obrazovka 1 :Zmena ukazovateľa rýchlosti na km/h alebo mi/h Zvoľte požadovanú jednotku pomocou tlačidiel + / − : km/h a mi/h Potvrďte voľbu stlačením tlačidla START / PAUSE, dostanete sa na obrazovku 2.
- Obrazovka 2 :Celkový počet kilometrov alebo míľ odbehnutých na bežeckom páse. Stlačením tlačidla START / PAUSE sa dostanete na obrazovku 3.
- Obrazovka 3 :Celkový počet hodín používania bežeckého pásu. Kedykoľvek sa môžete vrátiť na úvodnú obrazovku „GO“ stlačením STOP

ZAPNÚŤ / VYPNÚŤ PÍPANIE OVLÁDACIEHO PANELA:

Keď stlačíte tlačidlo na ovládacom paneli, pípnutím budete upozornení, že prístroj zaznamenal vašu činnosť.Pípanie môžete vypnúť:

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

Ak chcete odísť, počkajte 5 sekúnd, kým sa displej vráti na GO.

PULZNÉ SNÍMAČE

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

POUŽÍVANIE PÁSU NA SLEDOVANIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Tento pás je dodávaný spolu s nekódovaným pásom na sledovanie srdcovej frekvencie, ktorý slúži na meranie srdcového rytmu. Je kompatibilný s akýmkoľvek analógovým pásom. Ak potrebujete viac informácií, ako ho začať používať, choďte na stranu 7.Keď si dáte pás, zariadenie automaticky zaznamená váš tep a na obrazovke sa rozsvieti indikátor.

RÝCHLE SPUSTENIE

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

PROGRAMY

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

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

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

VOĽBA PROGRAMOV:

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

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

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

ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ

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

Udržiavanie / Zahriatie: Postupná námaha od 10 minút : Ak sa chcete udržiavať v kondícii alebo rehabilitovať, cvičte každý deň aspoň 10 minút. Tento typ cvičenia napomáha, aby svaly a kĺby zľahka pracovali, a dá sa použiť na zahriatie pred namáhavejšou telesnou aktivitou.
Ak si chcete viac vyrysovať svaly nôh, zvoľte si väčšie naklonenie a predĺžte dobu cvičenia.

Aeróbne cvičenie na zníženie hmotnosti: Stredná namáhavosť počas 35 až 60 minút : Tento druh tréningu umožňuje efektívne spalovať kalórie. Nie je nutné prekračovať svoje hranice, k najlepším výsledkom vás privedú frekvencia (najmänej 3 krát týždne) a dĺžka cvičenia (od 35 do 60 minút). Cvičte priemernou rýchlosťou (priemerná námaha bez zadychčania). Pre zníženie telesnej hmotnosti je okrem fyzickej aktivity dôležité zamerať sa na vyváženú diétu.

Zlepšite svoju vytrvalosť: Výrazná námaha počas 20 až 40 minút : Tento druh tréningu umožňuje posilniť srdečný sval a zlepšiť dýchanie. Cvičte najmänej 3 krát týždne vo výraznom tempu (rýchle dýchanie). Postupom tréningov môžete túto námahu predĺžiť a zvýšiť rytmus.
Tréning v silnom rytme (anaeróbna práca a práca v červenej zóne) je určený pre atlétov a vyžaduje vhodnú prípravu.

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

Strečing: Po každom cvičení by ste sa mali ponaťahovať, aby ste si uvoľnili svaly a rýchlejšie sa zregenerovali.

CS

PŘEDSTAVENÍ

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

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

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

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

UVEDENÍ DO PROVOZU

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

FUNKCE KONZOLY

Nastavení sklonu postupně po 0,5 %

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

Tlačítko START / pro zahájení a pozastavení tréninku

Tlačítko STOP pro ukončení tréninku

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

Výběr programů „Zdravá kondice“ od 1 do 6

Výběr programů „Pálení kalorií“ od 1 do 6

Výběr programů „Vytrvalost“ od 1 do 12

1. Délka tréninku
2. Značí, že aplikace DOMYOS je připojena k ovládacímu panelu
3. Zobrazení rychlosti od 1 do 16 km/h
4. Zobrazení sklonu od 0 do 10 %
5. Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním sklonu
6. Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním rychlostiRychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním rychlosti
7. Spálené kalorie
8. srdeční tep
9. Překonaná vzdálenost

ZMĚNA JEDNOTKY MIL/KM

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

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

AKTIVOVAT/DEAKTIVOVAT ZVUKOVÝ SIGNÁL NA OVLÁDACÍM PANELU:

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

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

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

TEPOVÉ SENZORY

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

POUŽITÍ PÁSU PRO SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

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

PROGRAMY

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

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

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

VÝBĚR PROGRAMŮ:

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

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

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

DOPORUČENÍ K POUŽITÍ

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

Udržovací/zahřívací cvičení: vzestupná námaha od 10 minut : Pro udržení v kondici či rehabilitaci cvičte každý den alespoň 10 minut. Tento typ tréninku zvolna posiluje svaly a klouby a může být využit i jako rozcvička před náročnější fyzickou aktivitou.
Pro zpevnění svalů na nohách zvolte větší sklon a zvyšte dobu trvání tréninku.

Aerobní trénink pro snížení váhy: Střední zátěž po dobu 35 až 60 minut : Tento typ cvičení umožňuje účinným způsobem spalovat kalorie. Není třeba překonávat své limity, je to četnost (alespoň 3x týdně) a doba cvičení (od 35 do 60 minut), které umožňují dosáhnout těch nejlepších výsledků. Cvičte při střední rychlosti (střední námaha bez zadýchání). Pro úbytek hmotnosti je kromě pravidelné fyzické aktivity nezbytné dodržovat vyvážený stravovací režim.

Zlepšete svou vytrvalost: výrazná námaha po dobu 20 až 40 minut : Tento typ cvičení umožňuje posilovat srdeční svalstvo a zlepšit fungování dýchacích cest. Cvičte alespoň 3x týdně ve vytrvalém rytmu (rychlé dýchání). Jak budete v tréninku postupovat, můžete tuto námahu zkusit vydržet déle a v lepším rytmu. Trénink ve výraznějším tempu (anaerobní cvičení a v červené oblasti) je vyhrazen atletům a vyžaduje příslušnou přípravu.

Uklidnění : Po každém cvičení přejděte na několik minut do chůze mírnou rychlostí pro postupné uklidnění organismu. Tato fáze uklidnění zajišťuje návrat kardiovaskulární a dýchací soustavy, krevního oběhu a svalů do normálu. To umožňuje eliminovat nepříznivé účinky, např. kyselinu mléčnou, jejíž nahromadění je jednou z hlavních příčin bolestí svalů (křeče a namožení).

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

PRESENTATION

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

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

SPECIFIKATIONER

Det här löpbandet är avsett för gång- och löpträning i 1 och16 km/h. Det är utrustat med ett motordrivet system för en lutning på mellan 0 och 10 % som gör att du kan få en intensivare träning och bränna fler kalorier. Löpbandets yta är 45 cm x 130 cm. Löpbandet är utrustat med 6 funktioner för visning av: tid, sträcka, hastighet, lutning, kalorier och hjärtfrekvens direkt på konsolen. För att ledsaga dig i din träning finns 24 program förprogrammerade på konsolen och indelade i kategorier: 6 program för ”Hälsa och välbefinnande”, 6 program för ”Kaloriförbränning”, 12 program för ”Uthållighet”. Du får dessutom möjlighet att använda appen Domyos E Connected, på din surfplatta och din smartphone som du ansluter till bandet via Bluetooth.

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

PÅSLAGNING

1. Anslut nätkabeln.
2. För strömbrytaren som sitter intill nätkabeln till läget «I».
3. Ställ dig på löpbandets fotstöd.
4. Fäst klämman till säkerhetsnyckeln i dina kläder.
5. För in säkerhetsnyckeln i det avsedda läget på konsolen.
6. Skärmen startas och visar GO
7. Ditt löpband är redo att användas!

KONSOLENS FUNKTION

Justering av lutningen i steg om 0,5 %

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

Knappen START/PAUS för att starta och pausa träningspasset

Knappen STOPP för att avsluta träningspasset

anger när en surfplatta eller smartphone är ansluten till konsolen

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

Val av programmen för ”Kaloriförbränning” från 1 till 6

Val av programmen för ”Uthållighet” från 1 till 12

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

ÄNDRING AV ENHET MI/KM

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

- Skärm 1 :Ändring av hastighetsvisaren till km/h eller Mi/h Välj önskad enhet med knapparna : km/tim och min/tim Bekräfta valet genom att trycka på knappen för att komma till skärm 2.
- Skärm 2 :Löpbandets totala antal kilometer eller mile. Om du trycker på knappen kommer du till skärm 3.
- Skärm 3 :Löpbandets totala antal användningstimmar. Du kan när som helst gå tillbaka till startskärmen ”GO” genom att trycka på

AKTIVERA/AVAKTIVERA KONSOLENS PIPSIGNAL:

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

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

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

PULSSENSORER

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

PULSMÄTARBÄLTETS FUNKTION

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

SNABBSTART

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

PROGRAM

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

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

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

VÄLJA PROGRAM:

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

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

HASTIGHETSREGLAGEN används för att justera den maximala hastigheten i det valda programmet och LUTNINGSREGLAGEN används för att justera den maximala lutningen i det valda programmet. Dessa nya data kommer att användas proportionellt i hela programmet. Starta programmet genom att trycka på . När du vill avsluta programmenyn och gå tillbaka till startskärmen ”GO” trycker du på .

RÅD AVSEENDE ANVÄNDNING

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

Underhåll/Uppvärmning: Ökande ansträngning efter 10 minuter : Om du vill hålla dig i form eller tränar för rehabilitering ska du träna varje dag i minst 10 minuter. Med den här typen av övning låter du muskler och leder jobba på ett mjukt sätt, vilket gör att den kan användas som uppvärmning före mer intensiv fysisk aktivitet. Om du vill öka benens spänst väljer du en kraftigare lutning och ökar tidslängden för övningen.

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

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

kräver en anpassad förberedelse.

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

Preťahovanie: Vi rekommenderar att du stretchar efter varje pass, för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

BG

ПР ЕДСТАВЯНЕ

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

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

ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ

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

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

ВКЛЮЧВАНЕ НА УРЕДА

1. Включете захранващия кабел.
2. Поставете ключа, намиращ се до захранващия кабел, на позиция «I».
3. Застанете на стъпенките на уреда.
4. Закачете държача на ключа за дрехите си. Закачете държача на ключа за дрехите си.
5. Поставете ключа за безопасност на съответното място на таблото.
6. Вашият екран се включва и показва GO (начало)
7. Пътеката е готова за употреба!

НАЧИН НА ФУНКЦИОНИРАНЕ НА КОНЗОЛАТА

Настройка на наклона на стъпки от 0.5 %

Настройка на скоростта на стъпки от 0.1 км/ч. и на стъпки от 0.5 км/ч. с дълго натискане

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

Бутон STOP (СПИРАНЕ), за да спрете тренировката

показва, че към конзолата е свързан таблет или смартфон

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

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

Избор на програми «Издръжливост» от 1 до 12

1. Продължителност на тренировката
2. указва, че към конзолата е свързано приложение DOMYOS
3. Показване на скоростта от 1 до 16 км/ч.
4. Показване на наклона от 0 до 10%
5. Бърз достъп до 6 предварително зададени нива на наклона
6. Бърз достъп до 6 предварително зададени нива на скоростТаБърз достъп до 6 предварително зададени нива на скоростта
7. Изгорени калории
8. пулсации
9. Изминато разстояние

СМЯНА НА МЕРНИТЕ ЕДИНИЦИ МИЛИ/КМ

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

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

АКТИВИРАНЕ /ДЕАКТИВИРАНЕ НА ЗВУКОВИЯ СИГНАЛ НА КОНЗОЛАТА:

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

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

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

ДАТЧИЦИ ЗА ПУЛС

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

РАБОТА НА КАРДИО КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА

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

БЪРЗ СТАРТ

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

ПРОГРАМИ

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

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

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

ИЗБОР НА ПРОГРАМИТЕ:

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

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

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

СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБА

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

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

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

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

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

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

HR

PREDSTAVLJANJE

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

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

TEHNIČKE ZNAČAJKE

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

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

POKRETANJE

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

RAD KONZOLE

Nagib se namješta u koracima od 0,5%.

Brzina se prilagođava u koracima od 0,1 km/h, odnosno u koracima 0,5 km/h dugim pritiskom tipke.

Tipke START / PAUSE za pokretanje i pauziranje vježbanja

Tipka STOP za prekid vježbanja

pokazuje da je s upravljačkom pločom povezan tablet ili pametni telefon

Odabir programa „Zdravlje i dobrobit“ od 1 do 6

Odabir programa „Trošenje kalorija“ od 1 do 6

Odabir programa „Izdržljivost“ od 1 do 12

1. Vrijeme trajanja aktivnosti
2. označava da je DOMYOS aplikacija povezana s konzolom
3. Prikaz brzine od 1 do 16 km/h
4. Prikaz nagiba od 0 do 10%.
5. Brzi pristup 6 unaprijed definiranih razina nagiba
6. Brzi pristup 6 unaprijed definiranih brzinaBrzi pristup 6 unaprijed definiranih brzina
7. Potrošene kalorije
8. puls
9. Pretrčana udaljenost

PROMJENA JEDINICA MI/KM

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

- Zaslon 1 :Promjena pokazivača brzine na km/h ili mi/h Odaberite željenu jedinicu tipkama + − : km/h i mi/h Potvrdite odabir pritiskom na tipku START / PAUSE, otvorit će se zaslon 2.
- Zaslon 2 :Ukupan broj kilometara ili milja istrčanih na traci za trčanje. Pritisnite tipku START / PAUSE da otvorite zaslon 3.
- Zaslon 3 :Ukupan broja sati rada trake za trčanje. U svakom se trenutku možete vratiti na početni zaslon „GO“ tako da pritisnete STOP

UKLJUČI/ISKLJUČI ZVUČNI SIGNAL NA KONZOLI:

Kada pritisnete tipku na konzoli, zvučni signal obavještava vas da je radnja zabilježena.Zvučni signal možete isključiti:

Za pristup početnom zaslonu „GO“ na konzoli, nekoliko puta pritisnite tipku STOP nekoliko puta.Pritisnite tipku + da biste uključili zvučni signal / Pritisnite tipku − da biste isključili zvučni signal

Za izlaz pričekajte 5 sekundi dok se na zaslonu ne prikaže poruka „povratak na GO“.

SENZOR OTKUCAJA SRCA

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

RAD POJASA ZA MJERENJE OTKUCAJA SRCA

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

BRZO POKRETANJE

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

PROGRAMI

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

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

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

ODABIRANJE PROGRAMA:

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

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

UPRAVLJAČKI GUMBI ZA BRZINU omogućavaju namještanje najveće brzine za odabrani program, a UPRAVLJAČKI GUMBI ZA NAGIB namještanje najvećeg nagiba za odabrani program. Novi podaci primjenjuju se proporcionalno cjelovitosti programa. Pritisnite gumb START / PAUSE kako biste pokrenuli izvođenje programa. Da biste izašli iz izbornika programa i vratili se na početni zaslon „GO“, pritisnite STOP.

SAVJETI ZA UPORABU

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

Održavanje / Zagrijavanje: Postupni tjelesni napor od 10 minuta : Kako biste održavali kondiciju ili za rehabilitaciju, vježbajte svaki dan bar 10 minuta. Ova vrsta vježbe omogućava dobar trening za mišiće i zglobove te se može upotrebljavati za zagrijavanje prije intenzivnijih treninga.
Kako biste ojačali mišiće nogu, izaberite nagib te uvećajte trajanje vježbe.

Aerobna vježba za mršavljenje: Umjeren napor od 35 do 60 minuta : Ova vrsta treninga može učinkovitije sagorijevati kalorije. Vježbajte do svojih granica izdržljivosti, učestalo (najmanje 3 puta tjedno) u trajanju od 35-60 minuta, da biste postigli najbolje rezultate. Vježbajte na prosječnoj brzini (umjereno, bez velikog napora). Da biste izgubili težinu, uz redovitu tjelesnu aktivnost, bitno je držati se i uravnotežene prehrane.

Povećanje izdržljivosti: Neprekinuti tjelesni napor tijekom 20 do 40 minuta : Ova vrsta treninga pomaže ojačati srčani mišić i poboljšati pravilno disanje. Vježbajte najmanje tri puta tjedno žustrim tempom (ubrzano disanje). Kao i kod aerobnog treninga, s vremenom možete povećavati učestalost i trajanje vježbanja. Trening bržim tempom (anaerobni rad i rad u crvenoj zoni) rezerviran je za sportaše i zahtijeva adekvatnu pripremu.

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

Istezanje: Nakon svakog vježbanja preporučuje se istezanje kako bi se mišići opustili i učinkovitije oporavili.

SL

PREDSTAVITEV

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

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

TEHNIČNE INFORMACIJE

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

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

ZAGON

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

DELOVANJE KONZOLE

Nastavitev naklona po stopnjah 0,5 %.

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

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

Gumb STOP (ZAUSTAVITEV) za zaustavitev vadbe.

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

Izbira programov »Dobro počutje« od 1 do 6.

Izbira programov »Poraba kalorij« od 1 do 6.

Izbira programov »Vzdržljivost« od 1 do 12.

1. Čas vadbe
2. Označuje, da je aplikacija DOMYOS povezana z napravo
3. Nastavitev hitrosti od 1 do 16 km/h.
4. Nastavitev naklona od 0 do 10 %.
5. Hiter dostop do 6 predhodno določenih nivojev naklona.
6. Hiter dostop do 6 predhodno določenih nivojev hitrosti.Hiter dostop do 6 predhodno določenih nivojev hitrosti.
7. Porabljene kalorije
8. srčni utrip
9. Pretečena razdalja

SPREMEMBA ENOT MI/KM

Za dostop do zaslona z nastavitvami pritiskajte na gumb STOP.

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

AKTIVIRANJE/DEAKTIVIRANJE PISKA NA KONZOLI:

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

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

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

SENZORJI ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

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

DELOVANJE PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

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

HITER ZAGON

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

PROGRAMI

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

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

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

IZBIRA PROGRAMOV:

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

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

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

NASVETI ZA UPORABO

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

Pridobivanje telesne pripravljenosti in ogrevanje Stopnjevanje vadbe po 10 minutah : Za vzdrževanje kondicije ali rehabilitacijo, vsak dan vadite vsaj 10 minut. Takšna vrsta vadbe vam omogoča, da mišice in sklepe obremenjujete počasi in jo lahko uporabljate za ogrevanje pred začetkom intenzivnejše fizične vadbe. Za povečanje tonusa nog izberite večji naklon in podaljšajte čas vadbe.

Aerobna vadba za izgubo telesne teže: Srednja intenzivnost, ki traja od 35 do 60 minut. : S to obliko vadbe učinkovito izgorevate kalorije. Ne se naprezati prek teh omejitev, saj sta to režim (najmanj 3-krat na teden) in trajanje seans (od 35 do 60 minut), ki zagotavljata najboljše rezultate. Vadite z zmerno hitrostjo (zmerni napor, ne da bi se zadihali). Za zmanjšanje telesne teže je ob redni telesni vadbi pomembna tudi uravnotežena prehrana.

Izboljšanje vzdržljivosti: Intenzivna obremenitev od 20 do 40 minut : S to vadbo okrepite srčne mišice in izboljšate delovanje dihal. Vadite najmanj 3-krat na teden z enakomernim ritmom (hitro dihanje). Ustrezno vadbi boste lahko napor podaljšali in izboljšali ritem.
Vadba z zelo hitrim ritmom (anaerobna vadba ali vadba v rdečem območju) je predvidena za športnike in ob prilagojeni pripravi.

Ohladitev : Po vsaki vadbi še nekaj minut počasi hodite, da se organizem postopoma umiri. Ta faza pomiritve je pogoj za vzpostavitev normalnega stanja kardiovaskularnega in dihalnega sistema, krvnega pretoka in mišic. Na ta način preprečite neželene učinke, kot je kopičenje mlečne kisline v obtoku in glavne vzroke za bolečine v mišicah (krči in druge bolečine).

Raztezanje: Svetujemo vam, da po vsaki vadbi naredite vaje za raztezanje, da sprostite mišice in pospešite okrevanje.

EL

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

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

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

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί για το περπάτημα και το τρέξιμο 1 ως 16km/h. Είναι εξοπλισμένος με σύστημα κλίσης με κινητήρα από 0 ως 10% που επιτρέπει την εντατικοποίηση της άσκησης και την κατανάλωση περισσότερων θερμίδων. Η επιφάνεια τρεξίματος είναι 45 εκ. x 130 εκ. Ο διάδρομός σας διαθέτει 6 λειτουργίες ένδειξης: χρόνου, απόστασης, ταχύτητας, κλίσης, θερμίδων, καρδιακής συχνότητας που εμφανίζονται κατευθείαν στην κονσόλα. Για να σας συνοδεύουν στην άσκησή σας, 24 προγράμματα είναι προεγκατεστημένα στην κονσόλα και κατανεμημένα ανά κατηγορίες: 6 προγράμματα «Υγεία Ευ ζην «, 6 προγράμματα «Απώλειας θερμίδων «, 12 προγράμματα «Αντοχής». Έχετε επίσης την δυνατότητα να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή Domyos E Connected, διαθέσιμη για τάμπλετ και smartphone συνδεδεμένο μέσω Bluetooth με τον διάδρομό σας.

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Ρύθμιση της κλίσης ανά βήματα των 0,5%

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

Πλήκτρο START / PAUSE για εκκίνηση και παύση της συνεδρίας σας

Πλήκτρο STOP για την διακοπή της συνεδρίας

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

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

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

Επιλογή των προγραμμάτων «Αντοχή» , από 1 ως 12

1. Χρόνος άσκησης
2. δείχνει ότι μια εφαρμογή DOMYOS είναι συνδεδεμένη με την κονσόλα
3. Ένδειξη της ταχύτητας από 1 ως 16 χλμ/ώρα
4. Ένδειξη της κλίσης από 0 ως 10%
5. Γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα κλίσης
6. Γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα ταχύτηταςΓρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα ταχύτητας
7. Θερμίδες που καταναλώθηκαν
8. παλμοί
9. Διανυθείσα απόσταση

ΑΛΛΑΓΗ ΜΟΝΑΔΩΝ Μ/ΧΛΜ

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

- Οθόνη 1 :Τροποποίηση του δείκτη ταχύτητας σε Km/h ή Mi/h Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα [+] [−] : χμ/ώ και μίλια/ώ Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πιέζοντας το πλήκτρο START / PAUSE , φθάνετε στην οθόνη 2.
- Οθόνη 2 :Συνολικός αριθμός χιλιομέτρων ή μιλίων που έχουν διανυθεί στον κυλιόμενο διάδρομο. Πιέστε το πλήκτρο START / PAUSE για να μεταβείτε στην οθόνη 3.
- Οθόνη 3 :Συνολικός αριθμός ωρών λειτουργίας του κυλιόμενου διαδρόμου. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επανέλθετε στην αρχική οθόνη “GO” πατώντας το STOP

ΕΝΕΡΓΟΠΟΊΗΣΗ / ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΊΗΣΗ ΤΗΣ ΗΧΗΤΙΚΉΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΊΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΌΛΑ:

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

Πηγαίνετε στην αρχική οθόνη “GO” της κονσόλας πιέζοντας πολλές φορές το κουμπί STOP.Πιέστε το πλήκτρο [+]για να ενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση / Πιέστε το πλήκτρο [−] για να απενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση

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

ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ ΠΑΛΜΩΝ

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

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

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

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

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

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

ΕΠΙΛΟΓΉ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΆΤΩΝ:

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

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

Το ΕΝΤΟΛΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης ταχύτητας του επιλεγμένου προγράμματος και το ΕΝΤΟΛΕΣ ΚΛΙΣΗΣ επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης κλίσης του επιλεγμένου προγράμματος. Τα νέα αυτά δεδομένα θα εφαρμοστούν αναλογικά στο σύνολο του προγράμματος. Πιέστε το START / PAUSE για να εκκινήσετε το πρόγραμμα. Για να βγείτε από το μενού ‘Προγράμματα’ και να επανέλθετε στην αρχική οθόνη “GO”, πατήστε το STOP.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε με μικρής ταχύτητας προπονήσεις για αρκετές ημέρες, χωρίς να πιέζεστε και κάνοντας τις απαιτούμενες παύσεις. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό ή τη διάρκεια των προπονήσεων. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, φροντίστε να αερίζετε την αίθουσα στην οποία βρίσκεται το στρώμα.

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

Αερόβια άσκηση για χάσιμο βάρους: Άσκηση μέτριας προσπάθειας για 35 έως 60 λεπτά : Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμίδων. Δεν υπάρχει λόγος να πιέζετε τον εαυτό σας υπερβολικά, δεδομένου ότι τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται χάρη στη συχνότητα (τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα) και τη διάρκεια των προπονήσεων (από 35 έως 60 λεπτά). Ασκείστε σε μέση ταχύτητα (μέτρια προσπάθεια χωρίς να λαχανιάζετε). Για να χάσετε βάρος, πέραν της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.

Αυξήστε την αντοχή σας: Σταθερή άσκηση για 20 έως 40 λεπτά : Αυτός ο τύπος άσκησης ενδυναμώνει τον καρδιακό μυ και βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία. Ασκείστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με σταθερό ρυθμό (ταχεία αναπνοή). Με τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, θα είστε σε θέση να παρατείνετε τη διάρκεια της άσκησης και να βελτιώσετε τον ρυθμό σας. Η άσκηση με ταχύτερους ρυθμούς (αναερόβια άσκηση και άσκηση στην κόκκινη ζώνη) προορίζεται για αθλητές και απαιτεί ειδική προετοιμασία.

Χαλάρωση : Μετά από κάθε προπόνηση, βαδίστε αργά επί μερικά λεπτά για να χαλαρώσει σταδιακά το σώμα σας. Αυτή η φάση χαλάρωσης επιτρέπει την επαναφορά του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, της κυκλοφορίας του αίματος και των μυών στη φυσιολογική λειτουργία τους. Κατ’ αυτόν τον τρόπο εξαλείφονται οι δυσμενείς συνέπειες της άσκησης, όπως η συσσώρευση γαλακτικού οξέος, μιας από τις αιτίες των μυϊκών πόνων (κράμπες και δυσκαμψίες).

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

TR

SUNUM

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

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

TEKNİK ÖZELLİKLER

Bu koşu bandı, koşu ve yürüme için tasarlanmıştır Bu koşu bandı, 1 ila 16km/sa koşu ve yürüme için. %0 ila %10 arasında eğim oluşturan, böylece daha yoğun efor sarf edilmesini ve daha fazla kalori harcanmasını sağlayan, Koşu yüzeyi, 45cm x 130cm'dir. Koşu bandınız, konsolu üzerinden, doğrudan bilgi görüntüleme fonksiyonlarına 6 sahiptir: Zaman, mesafe, hız, eğim, harcanan kalori, kalp frekansı. Faaliyetiniz sırasında size eşlik etmek üzere, 24 program konsolunuzda, kategorilerine göre ayrılmış şekilde, kayıtlı bulunmaktadır: 6 adet «Sağlıklı Yaşam» programı, 6 adet «Kalori harcama» programı, 12 adet «Dayanıklılık» programı. Ayrıca, koşu bandınıza bluetooth üzerinden bağlantılı tablet ve akıllı telefon cihazınız üzerinden, Domyos E Connected uygulamasına erişim sağlama imkânına sahipsiniz.

USB girişi tablet veya smartphone cihazınızı şarj etmenizi, audio girişi ise 2x3W hoparlörler üzerinden müziğinizi dinlemenizi sağlar. Koşu bandının elektrik tüketimi, 820w bir kullanıcı için 75 kg ila 16 km/sa. Makine yüzeyine 1 m mesafede ve zeminden 1,60 m yükseklikte ölçülen akustik basınç düzeyi: 70 dBa (Maksimum hız 16 km/sa, koşucular olmadan). Yük varken daha yüksek bir gürültü emisyonu sağlanır. Bu koşu bandı, haftada 5 saate dek kullanım için tasarlanmıştır.

ÇALIŞTIRMA

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

KONSOLUN ÇALIŞMASI

%0,5 adımlar ile eğimin ayarlanması

Hızın 0,1 km/saat adımlarla, uzun basılması durumunda 0,5 km/sa adımlarla ayarlanması

Seansınızı başlatmanız ve duraklatmanız için START / PAUSE düğmesi

Seansı durdurmak için STOP düğmesi

bir tabletin veya smartphone cihazının konsola bağlı olduğunu işaret eder

1 ila 6 arasında «Sağlıklı Yaşam» programının seçilmesi

1 ila 6 arasında «Kalori Harcama» programının seçilmesi

1 ila 12 arasında «Dayanıklılık» programının seçilmesi

1. Faaliyet süresi
2. Bir DOMYOS uygulamasının konsola bağlandığını işaret eder
3. Hızın 1 ila 16 km/saat arasında görüntülenmesi
4. %0 ila %10 arası eğim bilgisi
5. Önceden ayarlanmış 6 eğim seviyesine kolay erişim
6. Önceden ayarlanmış 6 hız seviyesine hızlı erişimÖnceden ayarlanmış 6 hız seviyesine hızlı erişim
7. Harcanan kalori
8. Nabız
9. Aşılan mesafe

MI/KM BİRİMLERİNİN DEĞİŞİMİ

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

- Ekran 1 :Km/saat veya Mil/saat hız göstergesi değişimi + − tuşlarını kullanarak arzulanan birimi seçin: Km / saat ve Mi/saat START / PAUSE düğmesine basarak seçiminizi onaylayın, 2. Ekrana ulaşırsınız.
- Ekran 2 :Koşu bandı ile kat edilen toplam kilometre veya mil START / PAUSE düğmesine basarak, 3. ekrana gidersiniz.
- Ekran 3 :Koşu bandının toplam çalışma saati Arzu ettiğiniz zaman, bu düğme üzerine basarak, "GO" karşılama ekranına geri dönebilirsiniz STOP

KONSOL SESLI BIP UYARISININ AÇILMASI/KAPATILMASI:

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

Bu düğmeye birkaç defa basarak, konsolun "GO" karşılama ekranına gidin STOP düğmesine birkaç defa basarak, konsolun başlatma/karşılama ekranına gidin.Bip sesli uyarısını açık duruma getirmek için + düğmesine basın / Bir sesli uyarısını kapatmak için − düğmesine basın

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

NABIZ SENSÖRLERI

Avuç içlerinizi nabız sensörleri üzerine yerleştirerek, egzersiz öncesinde ve sonrasında nabzınızı ölçebilirsiniz. Kalp hızınız ekranda görüntülenir ve birkaç saniye içinde ayarlanır. Bu ölçüm, bilgi amaçlıdır, kesinlikle tıbbi bir teşhis niteliği taşımaz.

KALP FREKANSI ÖLÇME KEMERİNİN İŞLEYİŞİ

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

HIZLI BAŞLATMA

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

PROGRAMLAR

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

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

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

PROGRAM SEÇIMI:

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

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

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

KULLANIM TAVSIYELERI

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

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

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

Dayanıklılığınızı artırın: 20 ila 40 dakika boyunca yüksek efor : Bu tür bir antrenman kalp kaslarının güçlenmesini sağlar ve solunum kapasitesini arttırır. Belirli bir ritimde (hızlı nefes alıp vererek) haftada en az 3 kez bu egzersizi yapın. Antrenman yaptıkça, bu efora daha iyi bir tempoda daha uzun süre dayanabileceksiniz. Daha yüksek bir ritimde yapılan antrenman (anaerobik egzersizi ve kırmızı bölgede yapılan çalışma) atletlere özeldir ve uygun bir hazırlık gerektirir.

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

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

RU

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

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

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

ВКЛЮЧЕНИЕ

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

РАБОТА КОНСОЛИ

Регулировка с шагом по 0,5%

Регулировка скорости с шагом 0,1 км/ч и 0,5 км/ч длительным нажатием

Кнопка START / PAUSE (ПУСК / ПАУЗА) для запуска и приостановки вашего занятия

Кнопка STOP (СТОП) для прекращения занятия

показывает, что к панели подключены планшет или смартфон

Выбор программ «Здоровье и хорошее самочувствие» от 1 до 6

Выбор программ «Потеря калорий» от 1 до 6

Выбор программ «Закалка» от 1 до 12

1. Время тренировки
2. показывает, что к панели подключено приложение DOMYOS
3. Показ скорости 1 - 16 км/ч
4. Показ наклона 0 - 10%
5. Быстрый доступ к 6 стандартным уровням наклона
6. Быстрый доступ к 6 стандартным уровням скорости
7. Сожженные калории
8. пульс
9. Пройденное расстояние

ИЗМЕНЕНИЕ ЕДИНИЦ МИЛИ/КМ

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

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

ВКЛЮЧИТЬ / ОТКЛЮЧИТЬ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПАНЕЛИ:

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

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

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

ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

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

РАБОТА БРАСЛЕТА-ИЗМЕРИТЕЛЯ ЧСС

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

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

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

ПРОГРАММЫ

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

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

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

ВЫБОР ПРОГРАММ:

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

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

номеров программ, чтобы найти ту, которая вам нужна.

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

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

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

Поддержание формы / разминка: Возрастающая нагрузка от 10 минут : Для поддержания формы или восстановления занимайтесь каждый день в течение не менее 10 минут. Такой тип тренировок позволяет мягко нагружать мышцы и суставы и может быть использован как разогрев перед более интенсивными физическими упражнениями. Для повышения тонуса ног выберите более значительный наклон и увеличьте продолжительность упражнения.

Дыхательная тренировка для потери веса: средняя нагрузка в течение 35-60 минут : Такой тип тренировок способствует эффективному расходу калорий. Превышение этих пределов не имеет смысла: указанные частота (минимум 3 раза в неделю) и длительность тренировок (35–60 минут) обеспечивают оптимальный результат. Тренируйтесь со средней скоростью (с умеренной нагрузкой, не вызывающей одышки). Для похудения помимо регулярных физических нагрузок необходимо также следовать рекомендациям касательно сбалансированного питания.

Повышение выносливости: Непрерывная нагрузка в течение 20 - 40 минут : Такой тип тренировок способствует укреплению сердечной мышцы и стабилизации дыхания. Тренируйтесь минимум 3 раза в неделю в стабильном темпе (с ускоренным дыханием). Постепенно в ходе занятий вы сможете выдерживать эту нагрузку более продолжительное время в лучшем темпе. Тренировка в ускоренном темпе (анаэробная нагрузка и работа в красной зоне) предназначена для спортсменов и требует соответствующей подготовки.

Восстановление : После каждой тренировки походите несколько минут с небольшой скоростью, чтобы постепенно настроить организм на отдых. Этап восстановления обеспечивает возвращение к нормальной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также кровообращения и мышц. Это позволяет исключить нежелательные эффекты, например накопление в мышцах молочной кислоты, приводящее к мышечным болям (судорогам и крепатуре).

Растяжка: Мы рекомендуем вам выполнять растяжку после каждого сеанса для расслабления ваших мускул и более эффективного восстановления.

VI

CẢNH BÁO

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

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

ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT

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

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

KHỞI ĐỘNG

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

SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Điều chỉnh độ nghiêng với gia số 0,5%

Điều chỉnh tốc độ theo gia số 0.1km / h và 0.5km / h bằng cách nhấn lâu hoặc nhấn đè phím

Phím BẮT ĐẦU/TẠM DỪNG để bắt đầu và tạm dừng phiên luyện tập của bạn

Phím DỪNG để dừng phiên luyện tập của bạn

chỉ ra rằng một máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh được kết nối với bản điều khiển

Chọn chương trình "Nâng cao Sức khỏe" từ 1 đến 6

Chọn chương trình "Đốt cháy calo" từ 1 đến 6

Chọn chương trình "Luyện sức bền" từ 1 đến 12

1. Thời gian luyện tập
2. Chỉ ra rằng ứng dụng DOMYOS được kết nối với bảng điều khiển
3. Tốc độ hiển thị từ 1 đến 16km / giờ
4. Hiển thị độ nghiêng từ 0 đến 10%
5. Nhanh chóng tiếp cận với 6 mức độ nghiêng được xác định trước
6. Nhanh chóng tiếp cận với 6 mức độ tốc độ xác định trước
7. Lượng calo đã đốt cháy
8. nhịp tim
9. Khoảng cách đã đi

THAY ĐỔI CÁC ĐƠN VỊ DẶM/KM

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

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

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

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

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

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

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

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

THIẾT BỊ CẢM BIẾN XUNG

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

SỬ DỤNG ĐAI ĐO NHỊP TIM

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

KHỞI ĐỘNG NHANH

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

CÁC CHƯƠNG TRÌNH

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

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

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

LỰA CHỌN CHƯƠNG TRÌNH :

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

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

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

KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG

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

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

Bài tập aerobic để giảm cân: Tùy chỉnh sức tập từ 35 tới 60 phút : Loại hình tập này giúp đốt cháy calo hiệu quả. Không cần phải gắng sức tập luyện vượt quá giới hạn tập luyện, chỉ cần tập theo giới hạn tuần suất tập (ít nhất 3 lần mỗi tuần) và thời gian mỗi lần tập (từ 35 đến 60 phút) sẽ đạt được kết quả tốt nhất. Hãy tập với vận tốc trung bình (gắng sức vừa phải để không bị khó thở). Để giảm cân, ngoài các hoạt động thể chất thường xuyên, thì cần phải có một chế độ ăn uống cân bằng.

Cải thiện sức bền của bạn: Cố gắng duy trì từ 20 đến 40 phút : Loại hình tập luyện này sẽ giúp tăng cường cơ tim và cải thiện hô hấp. Hãy tập ít nhất 3 lần một tuần với tốc độ ổn định (thở nhanh). Cứ tập luyện, dần dần bạn có thể tăng thời gian tập lâu hơn và với tốc độ nhanh hơn.
Việc tập luyện với tốc độ nhanh hơn (tập luyện kỵ khí và tại các khu vực màu đỏ) được dành riêng cho các vận động viên và đòi hỏi phải chuẩn bị đầy đủ.

Thư giãn: : Sau khi tập luyện xong, hãy đi bộ vài phút ở tốc độ chậm để từng bước đưa cơ thể về trạng thái nghỉ ngơi. Giai đoạn thư giãn đảm bảo hệ thống tim mạch và hô hấp, lưu lượng máu và cơ bắp trở về trạng thái bình thường. Quá trình này giúp loại bỏ những tác nhân có hại như axit lactic, axit lactic bị tích lũy nhiều là một trong những nguyên nhân chính gây đau cơ (chuột rút và tê cứng).

Quá trình giãn cơ: Bạn nên thực hiện động tác kéo dài sau mỗi lần tập để thư giãn cơ bắp và phục hồi hiệu quả hơn.

ID

PRESENTASI

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

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

SPESIFIKASI TEKNIS

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

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

MENYALAKAN PERANGKAT

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

PENGOPERASIAN MONITOR

Pengaturan kemiringan secara bertahap, per 0,5%

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

Tombol START / PAUSE untuk memulai dan pause sesi Anda

Tombol STOP untuk menghentikan sesi

menunjukkan bahwa terdapat tablet atau smartphone yang terhubung dengan monitor

Seleksi program «Kesehatan Kebugaran» dari 1 sampai dengan 6

Seleksi program «Mengurangi Kalori» dari 1 sampai dengan 6

Seleksi program «Daya Tahan» dari 1 sampai dengan 12

1. Waktu latihan
2. menunjukkan bahwa satu aplikasi DOMYOS terhubung dengan monitor
3. Penampilan kecepatan dari 1 sampai dengan 16km/jam
4. Pengaturan kemiringan dari 0 sampai dengan 10%
5. Akses cepat ke 6 tingkat kemiringan yang telah ditetapkan.
6. Akses cepat ke 6 tingkat kecepatan yang telah ditetapkan.
7. Kalori terbakar
8. detakan
9. Jarak ditempuh

PENGUBAHAN UNIT MI/KM

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

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

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

Layar 3 :Jumlah jam total pengoperasian treadmill. Anda dapat kapan saja kembali ke layar pembuka «GO» dengan menekan STOP

MENGAKTIFKAN / MENONAKTIFKAN SUARA BIP PADA MONITOR:

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

SENSOR DETAKAN JANTUNG

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

PENGOPERASIAN SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG

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

QUICK START

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

ANEKA PROGRAM

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

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

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

SELEKSI PROGRAM:

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

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

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

SARAN PENGGUNAAN

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

Menjaga kondisi tubuh / Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit : Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, lakukan latihan selama 10 menit minimal tiap hari. Dengan latihan sejenis ini, otot dan sendi digerakkan dengan cara halus dan dapat digunakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik yang lebih intens. Untuk meningkatkan pengencangan otot kaki, pilihlah tingkat kemiringan yang lebih besar dan tingkatkan durasi latihan.

Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai 60 menit : Latihan sejenis ini membakar kalori dengan cara efisien. Jangan memaksa diri hingga melampaui kemampuan diri, frekuensi (minimal 3 kali per minggu) dan masa latihan (antara 35 dan 60 menit) yang akan memberikan hasil yang terbaik. Lakukan latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah). Untuk menurunkan berat badan, selain aktivitas fisik teratur, pola makan yang seimbang juga diperlukan.

Meningkatkan daya tahan: Aktivitas fisik intens selama 20 sampai 40 menit : Latihan sejenis ini memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pernapasan. Lakukanlah latihan minimal 3 kali per minggu dengan irama intensif (pernapasan cepat). Dari latihan ke latihan, daya tahan Anda akan menjadi lebih baik, Anda dapat tahan lebih lama dengan irama lebih baik. Latihan dengan irama lebih cepat (latihan anaerobik dan latihan dalam zona merah) dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.

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

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

ZH

介绍

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

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

技术特性

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

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

开机

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

控制面板的功能

变更单位MI/KM

如需进入配置界面，保持按住按钮 按钮进入设置屏幕界面。

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

屏幕2 :跑步机已运行的公里或英里总数。按下 按钮进入屏幕3。

屏幕3 :跑步机的总运行小时数。 您可随时按下xxx回到“GO”初始界面

启用/停用操控盘蜂鸣器功能：

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

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

如需离开，请等待5秒钟指导显示页面返回到GO。

脉搏传感器

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

心率监视器腕带操作

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

快速开始

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

计划

跑步机提供了24个具有不同速度和倾斜度的预记录程序：

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

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

程序选择：

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

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

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

使用建议

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

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

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

提高耐力： 20 到 40 分钟的持续高强度锻炼：该类训练有助于强化心肌和改善呼吸官能。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。

JA

紹介

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

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

技術特性

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

USBポート タブレットやスマートフォンを充電し、オーディオジャックで音楽をプレイすることができます。 2x3Wスピーカー 消費量 820wです。
の体重の場合は 16 km で75 kg /h. 機器表面から1m、高さ1,6mの聴覚圧力： 70 dBa（最高速度16km/h、走者なし）。 荷重下では、荷重がかかっていない時よりも放出される騒音が大きくなります。このトレッドミルは週最大5時間までの使用に向けて設計されています。

使用のための設定

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

0,5%の増幅による傾斜度の調整

長押すると、0,1km/h の増幅および、0,5km/h の増幅での速度調整ができます

開始 / 一時停止ボタンで、セッションを開始、一時停止できます

停止ボタンでセッションを停止します

タブレット、またはスマートフォンがコンソールに接されていることを示します

「健康」プログラムのセクション 1 から 6

「消費カロリー」プログラムのセクション1 から6

「持久力」プログラムのセクション 1 から 12

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

MI/KMの単位を変更する

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

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

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

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

コンソールのビープ音の起動 / 解除:

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

コンソールの「GO」ホーム画面にアクセスするには、ボタンを数回押します ボタンを数回押します ボタンを押して、ビープ音を起動します / ボタンを押してビープ音を解除する

終了するには、画面が「GO」に戻るまで5秒間待ちます。

脈拍センサー

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

心拍率モニターベルトの操作

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

クイックスタート

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

プログラム

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

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

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

プログラムの選択:

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

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

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

使用上の推奨事項

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

維持/ウォームアップ：徐々に強化してゆく10分間以上のトレーニング。：身体の状態を維持したり、リハビリ目的で使用する場合は、毎日最低10分間トレーニングを行ってください。 この種の運動は筋肉と間接に対して良好で穏やかな運動効果をもたらし、より激しい身体活動の準備運動として使えます。
脚の筋肉を鍛える場合は、より厳しい傾斜を選び、運動時間を伸ばしてください。

ダイエット用の有酸素運動： 35分 ~ 60分の適度な運動：このタイプのトレーニングは、効果的にカロリーを消費させます。 体力の限界以上に行う必要はありません。頻度(最低週3回)と持続時間(35-60分)を守ることでより効果が現れます。 中程度の速度でトレーニングしてください(息切れがしない中レベルの努力)。 減量には、規則正しい運動に加え、バランスの良い食事を取ることが不可欠です。

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

休息状態への回復：トレーニング終了時には、低速度で数分間歩き、体の諸器官を徐々に休息状態に導きます。 この回復期間は、心血管組織、呼吸器官、血流、筋肉を通常状態に導きます。 これにより、蓄積して筋肉痛(けいれん、こり)を引き起こす乳酸を排除し、運動による負荷を予防します。

ストレッチ： 筋肉の緊張をほぐし、より効果的に回復するために、各セッション後にストレッチ運動を行うことをお勧めします。

ZT

產品介紹

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

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

技術特性

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

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

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. 螢幕點亮並顯示GO (開始)
7. 您的跑步機可以正常作業了！

控制面板的功能

調整增加幅度，每次0.5%

調整速度增加幅度，每次0.1km/h (長按每次增加0.5km/h)

開始/暫停按鈕，用於開始與暫停你的運動時段

B停止按鈕，用於停止運動時段

表示平板或智慧型手機已連接至裝置

選擇第1至第6個「健康訓練」程式

選擇第1至第6個「消耗熱量訓練」程式

選擇第1至第12個「耐力訓練」程式

1. 鍛鍊時間
2. 表示有一個DOMYOS應用程式已經連接到控制台上
3. 速度顯示，範圍為1至16km/h
4. 顯示傾斜度從0%增加至10%
5. 快速存取6個預先定義的坡度等級
6. 快速存取6個預先定義的速度等級
7. 消耗的熱量 (卡路里)
8. 心率
9. 行走距離

變更單位 MI/KM

若要進入設定畫面，請持續按下按鈕 按鈕進入存取設定畫面。

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

畫面 2 :跑步機的總公里或英哩數。按下 按鈕進入畫面3。

畫面 3 :跑步機的總時數。 您可隨時按下XXX，回到「GO」首頁畫面

啟動/關閉儀表組上的嗶聲。

按下儀表組上的按鈕時，嗶聲將響起，通知您此操作已確認。您可關閉此嗶聲：

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

若要離開，請等候5秒，直到顯示畫面返回「GO」。

脈搏感測器

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

心率監視器腕帶操作

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

快速開始

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

模式

跑步機提供了24個不同速度、不同傾斜度的預記錄程式：

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

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

程式選擇：

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

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

使用「速度控制項」可調整所選程式的最大速度，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 即可啟動程式。 若要返回程式選單並回到「GO」首頁畫面，請按下 。

使用建議

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

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

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

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

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

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

TH

ภาพรวม

แนวทางปฏิบัติในการเดินและการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อให้การออกกำลังกายหัวใจและกล้ามเนื้อได้เต็มที่ สำหรับผู้ใช้ขั้นผู้เริ่มค้นจนถึงผู้ใช้ขั้นสูง ผลดีของการออกกำลังกายนี้ได้แก่

- ปรับปรุงระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตของคุณ
- รักษารูปร่าง
- ฟื้นฟูสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- ลดน้ำหนักเมื่อทำร่วมกับการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม

คุณลักษณะทางเทคนิค

ลู่วิ่งไฟฟ้านี้ได้รับการออกแบบมาสำหรับการเดินและการวิ่ง 1 ถึง 16km/h. ให้คุณสมบัติระบบลาดเอียงด้วยมอเตอร์ที่ปรับได้ตั้งแต่ 0 ถึง 10% ทำให้คุณสามารถเพิ่มระดับความพยายามและเผาผลาญแคลอรี่มากขึ้น พื้นผิวการวิ่งมีขนาด 45 ซม. x 130 ซม. ลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ 6 มีฟังก์ชันจอแสดงผล: เวลา ระยะทาง ความเร็ว ความลาดเอียง แคลอรี่ และอัตราการเต้นของหัวใจ บนคอนโซลควบคุมโดยตรง เพื่อช่วยคุณในการออกกำลังกาย 24 โปรแกรม ได้รับการบันทึก ไว้ล่วงหน้าในคอนโซลคอมคุมและแยกระดับด้วยหมวดหมู่: 6 โปรแกรม «สุขภาพที่ดี» , 6 โปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี่», 12 โปรแกรม «ความทนทาน» นอกจากนี้คุณยังมีตัวเลือกในการเข้าถึงแอพพลิเคชัน Domyos E Connected ที่สามารถใช้งานได้บนแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณผ่านบลูทูธ

พอร์ต USB ให้คุณสามารถรักษาการชาร์จแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน และแจ็คเสียงให้คุณสามารถเล่นเพลงผ่าน ลำโพง 3 วัตต์ x2 อัตราการใช้พลังงานไฟฟ้าของลู่วิ่งไฟฟ้าอยู่ที่ 820 w สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนักตัว 75 กก. ที่ความเร็ว 16 กม./ชม. ระดับความดันเสียงที่วัดที่ 1 ม. จากพื้นผิวของเครื่อง และที่ความสูง 1.6 ม. เหนือพื้น: 70 dBa (ที่ความเร็วสูงสุด 16 กม./ชม. โดยไม่ต้องวิ่ง) เมื่อมีผู้เล่น เครื่องจะปล่อยเสียงดังกว่าเมื่อไม่มีผู้เล่นลู่วิ่งไฟฟ้านี้ได้รับการออกแบบมาให้ใช้งานได้สูงสุดถึง 5 ชม. ต่อสัปดาห์

การเริ่มใช้งาน

1. เสียบปลั๊กไฟฟ้า
2. สับเบรกเกอร์วงจรที่ติดตั้งอยู่ใกล้สายไฟไปที่ตำแหน่งรีเซ็ต («I»)
3. ขึ้นไปบนลู่วิ่งไฟฟ้า โดยวางเท้าของคุณบนที่วางเท้า
4. ผูกคลิปกุญแจหยุดฉุกเฉินกับเสื้อผ้าของคุณ
5. สอดกุญแจหยุดฉุกเฉินเข้าไปในช่องเฉพาะในคอนโซล
6. หน้าจอของคุณจะต้องสว่างขึ้นและแสดงข้อความ GO
7. ลู่วิ่งของคุณพร้อมสำหรับใช้งาน!

การใช้งานแผงควบคุม

การปรับความลาดชันที่เพิ่มขึ้นคราวละ 0.5%

การปรับความเร็วเพิ่มขึ้นคราวละ 0.1 กม/ชม. และเพิ่มขึ้นคราวละ 0.5 กม/ชม. หากกดค้าง

ปุ่มเริ่มต้น / หยุดชั่วคราวเพื่อเริ่มและหยุดชั่วคราวของเซสชัน

ปุ่มหยุด เพื่อหยุดเซสชัน

ระบุว่าแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟนเชื่อมต่ออยู่กับคอนโซล

การเลือกโปรแกรม «สุขภาพที่ดี» 1 ถึง 6

การเลือกโปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี่» 1 ถึง 6

การเลือกโปรแกรม «ความทนทาน» 1 ถึง 12

1. เวลาของการออกกำลังกาย
2. ระบุว่าแอพพลิเคชัน DOMYOS เชื่อมต่ออยู่กับคอนโซล
3. แสดงผลความเร็วตั้งแต่ 1 ถึง 16 กม/ชม.
4. การแสดงผลของความลาดชันที่ระดับ 0 ถึง 10%
5. เข้าถึง 6 ระดับความลาดเอียงที่ตั้งไว้ล่วงหน้าอย่างรวดเร็ว
6. เข้าถึง 6 ระดับความเร็วที่ตั้งไว้ล่วงหน้าอย่างรวดเร็ว
7. แคลอรี่ที่เผาผลาญ
8. อัตราการเต้นของหัวใจ
9. ระยะทางที่ทำได้

เปลี่ยนหน่วย ไมล์/กม.

การเข้าถึงหน้าจอการกำหนดค่า ให้กดค้างที่ปุ่ม ในขณะที่เสียบกุญแจความปลอดภัย

หน้าจอ 1 :การปรับแก้ตัวชี้วัดความเร็วในหน่วย กม./ชม. หรือ ไมล์/ชม. เลือกหน่วยที่ต้องการโดยใช้ปุ่ม [+] [−] : กม./ชม. หรือ ไมล์/ชม. ยืนยันการเลือกของคุณโดยกดปุ่ม ระบบจำนำคุณไปยังหน้าจอ 2

หน้าจอ 2 :จำนวนกิโลเมตรหรือไมล์รวมที่วิ่งได้บนลู่วิ่งไฟฟ้า กดปุ่ม เพื่อไปยังหน้าจอ 3

หน้าจอ 3 :จำนวนชั่วโมงรวมของลู่วิ่งไฟฟ้า คุณสามารถกลับไปที่หน้าจอหลัก «GO» ได้ทุกเมื่อโดยกดปุ่ม

เปิดใช้ / ปิดใช้สัญญาณเตือนบนคอนโซล:

เมื่อคุณกดปุ่มบนคอนโซล จะมีสัญญาณเตือนแจ้งให้คุณทราบว่าการดำเนินการของคุณถูกนำเข้าสู่ระบบแล้วคุณสามารถปิดใช้สัญญาณเตือนได้:

การเข้าถึงหน้าจอหลักของ «GO» บนคอนโซล ให้กดหลายครั้งที่ปุ่ม หลายๆ ครั้งกดปุ่ม [+] เพื่อเปิดใช้สัญญาณเตือน / กดปุ่ม [−] เพื่อปิดใช้สัญญาณเตือน

สำหรับการออก ให้รอ 5 วินาทีจนกว่าจอแสดงผลจะกลับไปที่ «GO”

เซนเซอร์วัดชีพจร

คุณสามารถวัดวัดชีพจรได้ในตอนเริ่มต้นและสิ้นสุดเซสชันการออกกำลังกาย โดยการวางฝ่ามือของคุณบนเซนเซอร์วัดชีพจร ระบบจะแสดงอัตราการเต้นหัวใจของคุณบนหน้าจอและจะมีการปรับข้อมูลภายในไม่กี่วินาที การวัดค่านี้เป็นการบ่งชี้เท่านั้นและไม่ได้หมายถึงความแม่นยำทางการแพทย์

การใช้งานสายรัดจอแสดงผลอัตราการเต้นของหัวใจ

ลู่วิ่งไฟฟ้านี้มาพร้อมกับเข็มขัดแสดงอัตราการเต้นของหัวใจที่ไม่ได้สร้างรหัสเพื่อวัดจังหวะการเต้นของหัวใจของคุณ สามารถทำงานร่วมกับสายรัดแบบอะนาล็อกใดๆ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการติดตั้ง ให้ดู หน้า 7เมื่อคาดสายรัดแล้ว อุปกรณ์จะตรวจหาอัตราการเต้นของหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติ และไฟสถานะ

เริ่มต้นด่วน

โหมดเริ่มด่วนช่วยให้คุณสามารถออกกำลังกายโดยไม่ต้องทำตามโปรแกรมเฉพาะ ด้วยการจัดการความเร็ว ความลาดเอียง และระยะเวลาได้ด้วยตัวเอง เลือกโหมดการเริ่มต้นด่วน: กดปุ่ม และเซสชันการออกกำลังกายของคุณจะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติที่ความเร็ว 1km/h และความลาดเอียง 0%

โปรแกรม

ลู่วิ่งไฟฟ้านี้นำเสนอ 24 โปรแกรมที่บันทึกไว้ล่วงหน้าโดยแปรผันตามความเร็วและความลาดเอียง :

- 6 โปรแกรมสุขภาพที่ดี: รักษาสมรรถนะการเคลื่อนไหว เสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อ ปรับปรุงประสิทธิภาพระบบหายใจ
- 6 โปรแกรมการเผาผลาญแคลอรี่: ออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายที่ลดระดับไขมันของร่างกายในระหว่างหรือหลังการออกกำลังกาย
- 12 โปรแกรมความทนทาน: ออกกำลังกายด้วยความสามารถในการใช้ออกซิเจนของคุณ ปรับปรุงความทนทานโดยรวม

โปรแกรมถูกแบ่งย่อยเป็นหลายส่วนย่อย แต่ละส่วนย่อยจะสัมพันธ์กับการตั้งค่าเวลา ความเร็ว และความลาดเอียง โปรดทราบ: ส่วนย่อย ในเวลาใดๆ ขณะออกกำลังกาย คุณสามารถปรับแก้ไขความเร็วหรือความลาดเอียงให้เหมาะกับระดับของคุณได้

การเลือกโปรแกรม:

คุณสามารถเลือกโปรแกรมเมื่อลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณอยู่คงที่ ที่หน้าจอหลักของ «GO” เท่านั้น เลือกเป้าหมายของคุณโดยการกดปุ่มที่เกี่ยวข้อง - -

จอแสดงผลแสดงหมายเลขของโปรแกรม ความเร็วสูงสุด และความลาดเอียงสูงสุดของโปรแกรม กดปุ่มเดียวกันซ้ำๆ กันเพื่อเลื่อนผ่านหมายเลขโปรแกรมและค้นหาโปรแกรมที่คุณต้องการ

ปุ่ม SPEED CONTROLS (ควบคุมความเร็ว) ให้คุณสามารถปรับความเร็วสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก และปุ่ม INCLINE CONTROLS (ควบคุมความลาดเอียง) ให้คุณสามารถปรับความลาดเอียงสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก ข้อมูลใหม่นี้จะถูกใช้งานอย่างเป็นสัดส่วนกับโปรแกรมทั้งหมด กดปุ่ม เพื่อเริ่มต้นโปรแกรม การออกจากเมนูโปรแกรมและกลับไปที่หน้าจอหลักของ «GO» ให้กดปุ่ม

ข้อแนะนำสำหรับการใช้งาน

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการฝึกด้วยความเร็วต่ำ ๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่ฝืนตัวเองจนเกินไป รวมถึงจัดให้มีช่วงพักด้วย หากจำเป็น ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อย เมื่อออกกำลังกาย อย่างอหลัง โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้จัดให้มีการระบายอากาศห้องที่วางลู่วิ่งอย่างเหมาะสม

การดูแลรักษา/การอุ่นเครื่อง ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 10 นาที : เมื่อต้องการรักษาความฟิตหรือการฟื้นฟูร่างกาย ให้ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 10 นาที การออกกำลังกายประเภทนี้ให้การออกกำลังกายกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดี และสามารถใช้เพื่อกิจกรรมการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเข้มข้น เมื่อต้องการเสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อในส่วนขา ให้เลือกความลาดชันมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนัก ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที : การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยในการเผาผลาญแคลอรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่จำเป็นต้องฝืนขีดจำกัดของตัวเอง สิ่งสำคัญคือความถี่ (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง) และความยาวของแต่ละเซสชัน (ตั้งแต่ 35 ถึง 60 นาที) ที่จะช่วยให้ได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ออกกำลังกายด้วยความเร็วปานกลาง (ออกแรงปานกลางโดยไม่หอบ) สำหรับการลดน้ำหนัก นอกเหนือจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะต้องรับประทานอาหารอย่างสมดุลด้วย

เพิ่มขีดความอดทนของคุณ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที : การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ และช่วยให้การทำงานของระบบหายใจดีขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกแรงมาก (การหายใจเร็ว) เมื่อคุณฝึกซ้อมไปเรื่อย ๆ คุณจะสามารถออกแรงในระดับนี้ได้ยาวนานขึ้น และมีจังหวะที่ดีขึ้น การฝึกซ้อมที่ความเร็วสูงกว่านี้ (การบริหารร่างกายแบบอนาโรบิค และการบริหารร่างกายในโซนสีแดง) มีไว้สำหรับนักกีฬามืออาชีพเท่านั้น และต้องมีการเตรียมตัวที่เหมาะสม

การคูลดาวน์ : หลังการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ให้เดินเป็นเวลาสองสามนาทีด้วยความเร็วต่ำ เพื่อช่วยให้อวัยวะของร่างกายได้หยุดพักทีละน้อย ขั้นตอนการคูลดาวน์นี้ช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ การไหลเวียนของเลือด และกล้ามเนื้อกลับมาสู่สภาวะปกติ การทำเช่นนี้จะช่วยกำจัดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กรดแลคติก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักอย่างหนึ่งของอาการปวดกล้ามเนื้อ (ตะคริวและความปวดเมื่อย) หากสะสมในร่างกายเป็นปริมาณมาก

การยืดเส้นยืดสาย: ขอแนะนำให้คุณยืดร่างกายหลังจากออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและฟื้นฟูความแข็งแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น.

KO

프레젠테이션

초보자에서 고급 사용자에 이르기까지 런닝 머신에서 걷거나 달리면 충분한 심장 강화 운동과 근육 운동을 할 수 있습니다. 이 운동의 이점은 아래와 같습니다.

- 호흡기관과 심혈계의 상태가 개선됨
- 체형 유지
- 적합한 운동으로 재활 치료를 할 수 있음
- 적절한 식이요법을 병행할 경우 체중을 줄일 수 있음

기술적 특징

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

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

작동법

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

콘솔의 기능

경사 0.5% 증가로 조정

속도 0.1km/h 증가, 길게 누르면 0.5km/h 증가로 조정

START / PAUSE 버튼으로 세션 시작 및 일시정지

STOP 버튼으로 세션 중지

타블렛, 또는 스마트폰이 콘솔에 접속되어 있음을 표시

"건강 증진" 프로그램 1 ~ 6 중에 선택

"열량 소모" 프로그램 1 ~ 6 중에 선택

"지구력" 프로그램 1 ~ 12 중에 선택

1. 운동 시간
2. DOMYOS 애플리케이션이 콘솔에 연결되어 있음을 표시합니다
3. 속도는 1~16km/h 로 표시
4. 0~10%의 경사 표시
5. 사전 정의된 6가지 경사도에 빠르게 액세스할 수 있습니다.
6. 사전 정의된 6가지 속도에 빠르게 액세스할 수 있습니다.
7. 소모한 열량
8. 심장 박동
9. 이동한 거리

MI/KM 단위 변경

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

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

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

화면 3 :러닝 머신의 총 사용 시간. 다음 버튼을 눌러 언제라도 «이동» 홈 화면으로 돌아갈 수 있습니다

콘솔에서 신호음을 다음과 같이 활성화/비활성화합니다.

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

"이동" 홈 화면에 액세스하려면 XX 버튼을 여러 번 누르십시오 버튼을 여러 번 누르십시오.신호음을 활성화하려면 버튼을 누르십시오. / 신호음을 비활성화하려면 버튼을 누르십시오.

종료하려면 디스플레이가 이동으로 돌아갈 때까지 5초 동안 기다리십시오.

심박 센서

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

심박수 모니터링 벨트 조작 방법

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

QUICK START(빠른 시작)

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

프로그램

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

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

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

프로그램 선택:

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

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

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

사용 시 권장사항

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

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

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

체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오. : 이런 식의 운동은 심장 근육과 호흡기 기능을 강화해줍니다. 일주일에 적어도 세 번, 빠른 속도로(숨이 가쁠 정도로) 운동하십시오. 꾸준히 훈련할수록 점점 더 오래, 점점 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다. 이보다 빠른 속도의 운동(무산소 운동 및 적색 구간 운동)은 전문 선수용이며 사전에 적절한 준비가 필요합니다

정리 운동 : 매번 운동 후에는 신체가 서서히 휴식에 들어갈 수 있도록 몇 분 동안 느린 속도로 걸으십시오. 정리운동은 심혈관 및 호흡기 체계와 근육 및 혈액 흐름이 평소 상태로 돌아오도록 도와줍니다. 정리운동을 하면 젖산이 축적되어 생기는 근육통(경련 및 쑤시는 통증)을 방지할 수 있습니다.

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

ញ្ជាងបទប

រឹងរឹងការនៃតុវ៉ែនអរកា ញលញ្ជេពងេដ្ឋះបាណេបាត្រហាកីលីធធការ៉ូនល្អផណបាត្រហាឌីស់មីលាតេរកាឬ ។ស្ពុ:ឥតិមក្រ៉ាតហាក្ម។អ៉ណដតូហងូបំដម្ពីផ់ារបាក្ម។ហ៉ូដ៉ាបសាញ្ញពំ៖ណកាធិន ៖មការ្ជងខាចុដនមានៈ្ឆតវ៉ុនអរកានានិនជយាយ្ជេតអ

- ម្ពីងដេកដការ៉ូនធីឡូរ៉ែសបេម្រ្ជអ្ញ៉ីធ។ មណ្ឌសរ៉ែសួ្ងន៍ពបង្រ្ជិន
- ត្ពសាងរ៉ាបូ្ជ្ជ្ជ្ជ
- សណដ៉ណេបាត្រហាំ៖ណយ្ជ៉ន់ជយ្ជ្ជ្ជ្ជ

ធ្វើតាមព្រួតតាមអ្នកសម្រាប់ការ ៖ ងប្រើប្រាស់ខ្សែក្រវាត់ លក្ខណៈយន្តកីឬ 20 ទៅ 40 ទាន : ៖នទុកសម្រាប់ត្រាមាំល ធ្វើតាមព្រយុជ ងដ្ៈប្ដូរដ៏ចសា យ៉ាហ៊ អ៊ីលក្ដ ម្ដ៉ងដ្ដេរផ្ដាគ្ខ ក្ដអ្ដកលាសេបរ ។ ណាចាត្ដ្ដហ្ដមូស ស្ដណាចហ្ដាង់យ ន្ដាឱ 3 ដ៏ ហ្ដាបាសយ្ដមីក ១ដ៏ន៏ន៏ទ៏ហ៊ាជ ង្ដ (១) (១) ។ លដ៏ណ ពធ្ដ៏ងមីន ១ ១ ១

يسمح زر السرعة بضبط السرعة القصوى للبرنامج الذي تم اختياره ,كما يسمح زر الميل بضبط الحد الأقصى لدرجة الميل في البرنامج الذي تم اختياره .سوف يتم تطبيق هذه المعطيات الجديدة بما يتناسب مع البرنامج بأكمله .اضغط على الزر START / PAUSE لتشغيل البرنامج . للخروج من قائمة البرامج والعودة إلى الشاشة الرئيسية ،«GO» اضغط. STOP

تعليمات الاستخدام

إذا كنت مبتدئًا، فابدأ بالتدريب على سرعات منخفضة لعدة أيام، دون أن تجهد نفسك، وخذ فترات للراحة إذا لزم الأمر .قم بزيادة عدد التمارين أو مدتها تدريجيًا .ل .تأكد أثناء تدريبك من تهوية الغرفة الموجودة بها المشاية الرياضية الكهربائية.

الحفاظ / الإحماء :جهد تدريجي خلال 10 دقائق : للقيام بأعمال الصيانة أو إعادة التدريب ,تدرب يوميا لمدة عشر دقائق على الأقل .يساعد هذا النوع من التمارين على تحسين عمل العضلات والمفاصل بطريقة سلسة، كما يمكن أن يتم استخدامه بمثابة عملية إحماء قبل ممارسة أي نشاط مضني للغاية.
لزيادة قوة انقباض عضلات الساقين، قم باختيار درجة ميل كبيرة وزيادة مدة التمرين.

تدريب الايروبكس لإنقاص الوزن :جهد معتدل طوال مدة تتراوح من 35 إلى 60 دقيقة : يتيح هذا النوع من التمارين حرق السعرات الحرارية بطريقة فعالة .من غير المفيد أن تجهد نفسك بشدة، إنه المعدل 3) مرات على الأقل في الأسبوع (ومدة التمارين) من 35 إلى 60 دقيقة (التي تتيح الوصول إلى أفضل النتائج .تمرن بسرعة متوسطة) جهد معتدل بدون ضيق في النفس .(من أجل فقدان لوزن، من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن بالإضافة إلى ممارسة نشاط بدني منتظم.

تحسين القدرة على التحمل :جهد متواصل من 20 إلى 40 دقيقة : يتيح هذا النوع من التمارين تقوية عضلة القلب وتحسين التنفس .تمرن على الأقل 3 مرات في الأسبوع بمعدل سريع) تنفس سريع.(مع التقدم في التدريب، يمكنك المحافظة على هذا المجهود لوقت أطول، وذلك على وتيرة أفضل.
التدريب على وتيرة أكثر شدة) وهو ما يسمى بالتدريب اللاهوائي والتدريب في المنطقة الحمراء (وهو مخصص للرياضيين المحترفين ويحتاج إلى إعداد مناسب.

التهدئة : بعد كل تمرين، امشي عدة دقائق بسرعة منخفضة للعودة بالجسم تدريجيا لوضع الراحة .تضمن هذه المرحلة من العودة للهدوء عودة أنظمة القلب والأوعية الدموية للوضع الطبيعي من حيث معدل تدفق الدم وراحة العضلات .يتيح هذا التخلص من الآثار غير المرغوب فيها مثل مثل تكون حمض اللاكتيك الذي يعد تراكمه أحد الأسباب الكبرى للشعور بآلام العضلات، أي الشد العضلي والتيبس

التمدد :يُوصى بإجراء حركات إطالة بعد كل جلسة لإرخاء عضلاتك وللتعافي بشكل أكثر فعالية.

FA

ارائه

تمرین پیاده روی یا دویدن روی تردمیل، یک ورزش کامل قلبی و عضلانی برای کاربران مبتدی تا پیشرفته محسوب می شود .مزایای این تمرین به شرح زیر است:

- زمانی که با یک رژیم مناسب ترکیب شود، کاهش وزن به همراه می آورد
- با ورزش های مناسب توانبخشی می کند
- حفظ تناسب اندام
- سیستم تنفس و قلبی عروقی شما را بهبود می بخشد

مشخصات فنی

این تردمیل برای پیاده روی و دویدن طراحی شده است 16-1 کیلومتر در ساعت .دارای یک سیستم شیب موتوری است که از 0 تا ٪10 متغیر است و به شما این امکان را می دهد تا بیشتر تلاش کنید و کالری بیشتری بسوزانید سطح دویدن 45 سانتی متر x 130 سانتی متر است تردمیل شما دارای 6 عملکردهای نمایشگر است :زمان، مسافت، سرعت، شیب، کالری و ضربان قلب، دقیقاً روی کنسول. برای کمک به شما در جریان تمرین، 24 برنامه از قبل در کنسول ضبط شده و بر حسب مقوله دسته بندی شده است 6 :برنامه» سلامت عمومی 6 ،«برنامه» سوزاندن کالری 12 ،«برنامه» استقامت« همچنین، می‌توانید به کاربرد Domyos E Connected دسترسی داشته باشید که در تبلت‌ها و گوشی های هوشمند متصل به بلوتوث تردمیل شما موجود است.

درگاه USB به شما اجازه می دهد تا تبلت یا تلفن هوشمندتان را شارژ کنید و سوکت صوتی امکان پخش موسیقی در بلندگوهای 2x3 وات را فراهم می آورد .مصرف برق تردمیل 820 کیلووات ساعت برای یک کاربر به وزن 75. کیلوگرم در 16 کیلومتر در ساعت میزان فشار صوتی‌از 1 متری سطح دستگاه و در ارتفاع 1.6 متری بالای زمین) 70 dBa :در حداکثر سرعت 16 متر / ثانیه، بدون دونده .(انتشار سروصدا زیر بار بیشتر از بدون بار است.این تردمیل طوری ساخته شده که تا 5 ساعت در هفته استفاده شود.

راه اندازی

1. کابل برق را به دوشاخ بزنید.
2. کلید نزدیک کابل برق را روی وضعیت» بازنشانی «تنظیم کنید.
3. پاهای خود را روی ریل های پای تردمیل قرار دهید.
4. گیره‌کلید ایمنی را به لباس خود وصل کنید.
5. کلید ایمنی را وارد شیار مخصوص خود در کنسول کنید.
6. صفحه نمایشتان روشن می شود و GO را نشان می دهد
7. تردمیل شما اکنون آماده به کار است!

استفاده از کنسول

1. زمان تمرین
2. نشان می دهد دستگاهDOMYOS به کنسول متصل شده است
3. صفحه نمایش سرعت از 1 تا16 کیلومتر در ساعت
4. نمایش شیب از 0 تا10%
5. دسترسی سری به 6 سطح صعودی از پیش تعریف شده
6. دسترسی سری به 6 سطح سرعت از پیش تعریف شده
7. کالری سوزانده شده
8. ضربان قلب
9. فاصله تحت پوشش

تنظیم شیب با تصاعد در0.5%

تنظیم سرعت با تصاعد 0.1 کیلومتر در ساعت و تصاعد 0.5 کیلومتر در ساعت با فشار طولانی

دکمه آغاز / توقف برای آغاز و توقف جلسه شما

دکمه توقف برای متوقف کردن جلسه تمرین

نشان می دهد که تبلت یا گوشی هوشمند به کنسول متصل شده است

انتخاب برنامه های» تندرستی سلامتی 1 «تا6

انتخاب برنامه های» کالری سوزی« 1تا6

انتخاب برنامه های» استقامت1 « تا12

تغییر واحدها به مایل/کیلومتر

برای دسترسی پیکربندی، فشار روی دکمه را حفظ کنید STOP و واردکردن کلید ایمنی به صفحه پیکربندی دسترسی داشته باشید.

صفحه: 1 اصلاح نشانگر سرعت به کیلومتر در ساعت یا مایل در ساعت واحد مورد نظر را با استفاده از دکمه‌های ⊟ ⊞ انتخاب کنید :کیلومتر/ساعت یا مایل/ساعت با فشار دادن دکمه START / PAUSE انتخاب خود را تأیید کنید؛ به صفحه 2 خواهید رفت.

صفحه: 2 کل تعداد کیلومتر یا مایل طی شده روی تردمیل .برای رفتن به صفحه 3 روی دکمه START / PAUSE فشار دهید.

صفحه: 3 کل ساعات تردمیل .هر زمانی با فشار میتوانید به صفحه اصلی» برو «برگردید STOP

فعالسازی/غیرفعالسازی صدای بیپ کنسول:

وقتی روی یکی از دکمه های کنسول فشار دهید، یک صدای بیپ به شما اطلاع می‌دهد عمل شما مورد توجه قرار گرفته است.شما می‌تواند این صدای بیپ را غیرفعال کنید:

برای دسترسی به صفحه اصلی» برو «در کنسول، چندین بار دکمه را فشار دهید STOP را چندین بار فشار دهید.برای فعالسازی بیپ روی دکمه ⊞فشار دهید / برای غیرفعالسازی بیپ روی ⊟ فشار دهید

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

حسگرهای ضربان

می‌توانید در ابتدا و انتهای جلسه تمرین با قرار دادن یکی از کف دست‌هایتان روی حسگرهای ضربان، ضربان قلب خود را اندازه‌گیری کنید .ضربان قلب شما روی صفحه نمایش داده می‌شود و پس از چند ثانیه تنظیم خواهد شد .این اندازه‌گیری یک نشانگر است و قطعیت پزشکی ندارد.

عملکرد کمربند مانیتور ضربان قلب

این تردمیل به همراه یک تسمه مونیتور ضربان قلب بدون کد ارائه شده تا ریتم قلب شما اندازه گیری شود .با هر نوع کمربند آنالوگی سازگاری دارد .برای اطلاعات بیشتر درباره چگونگی نصب آن، به صفحه 7 مراجعه کنید.زمانی که کمربند در جای خود قرار بگیرد، دستگاه ضربان قلب شما را به طور خودکار شناسایی می کند و نشانگر

شروع سریع

حالت شروع سریع به شما اجازه می دهد تا بدون دنبال کردن یک برنامه خاص با مدیریت سرعت، شیب و مدت زمان، خودتان تمرین کنید .انتخاب حالت شروع سریع :را فشار دهید تا جلسه تان به طور خودکار با سرعت ۰٫۵ کیلومتر/ساعت و ۰٪ شیب شروع شود .جلسه تان به طور خودکار با سرعت 1 کیلومتر/ساعت و 1٪ شیب شروع شود.

برنامه ها

این تردمیل 24 برنامه پیش کدگذاری‌شده را ارائه می‌دهد که سرعت و انحناء را تغییر می‌دهد:

• 12 برنامه استقامت :روی ظرفیت هوازی خود کار کنید، استقامت کلی خود را بهبود بخشید.

• 6 برنامه سوزاندن کالری :با هدف کاهش چربی بدن در طی یا پس از تمرین.

• 6 برنامه سلامت عمومی :فعالیت کنید، تونوس ماهیچه ای کسب کنید، ظرفیت تنفس را بهبود بخشید.

برنامه ها به چندین بخش تقسیم می شوند .هر بخش با یک تنظیم زمان، سرعت و شیب متناظر است .هشدار :ممکن است دو بخش متوالی دارای یک تنظیم مشابه باشند .در هر زمانی در طی برنامه، می توانید سرعت یا شیب را برای تناسب با سطح خود تغییر دهید.

انتخاب برنامه:

تنها وقتی تردمیل بی حرکت است می‌توانید برنامه ای را در صفحه اصلی» برو «انتخاب کنید .هدف خود را با فشار دادن دکمه متناظر انتخاب کنید - -

این نمایشگرها تعداد برنامه، حداکثر سرعت و حداکثر شیب برنامه را نشان می‌دهند .برای پیمایش بین شماره های برنامه ها و یافتن موردی که می خواهید، به طور مکرر همان دکمه را فشار دهید.

کنترل های سرعت به شما اجازه می دهند تا حداکثر سرعت برنامه انتخابی را تنظیم کنید و کنترل های شیب به شما امکان می دهند تا حداکثر شیب برنامه انتخابی را تنظیم کنید .این داده جدید به تناسب به کل برنامه اعمال خواهد شد .برای شروع برنامه، را فشار دهید .برای خروج از فهرست برنامه‌ها و بازگشت به صفحه اصلی» برو ،«فشار دهید را فشار دهید

توصیه هایی برای استفاده

اگر تازه‌کار هستید، چند روز اول تمرین را با سرعت آهسته آغاز کنید؛ به خودتان فشار نیاورید و در صورت نیاز استراحت کنید .تعداد یا مدت تمرین‌ها را به تدریج افزایش دهید .در طول تمرین، مراقب تهویه اتاقی که تردمیل در آن قرار دارد باشید.

تناسب اندام را حفظ کنید/گرم کردن :حرکات تدریجی شروع از 10 دقیقه : برای نگهداری تناسب اندام یا توانبخشی، هر روز حداقل 10 دقیقه تمرین کنید .این نوع تمرین، ورزش خوب و ملایمی برای ماهیچه ها و مفاصل محسوب می‌شود و قبل از تمرینات ورزشی شدیدتر به عنوان نرمش قابل استفاده است.
برای تقویت ماهیچه های پاهای خود، شیب تندتر را انتخاب کنید و مدت تمرین را افزایش دهید.

تمرین های هوازی برای کاهش وزن :حرکات معمولی برای 35 تا 60 دقیقه : این نوع تمرین روش مؤثری برای کالری سوزاندن است .اصلاً بیخودی به خودتان فشار نیاورید، چون برای کسب بهترین نتیجه، دفعات تمرین) حداقل 3 بار در هفته (و مدت تمرینات 35) تا 60 دقیقه (مهم است .با شدت متوسط تمرین کنید) تمرین ملایم و متوسط، طوری که نفس کم نیاورید .(برای کاهش وزن و انجام منظم تمرینات بدنی، باید یک رژیم متعادل را رعایت کنید.

بنیه خود را افزایش دهید :حرکات مستمر برای 20 تا 40 دقیقه : این نوع تمرین ماهیچه های قلب را تقویت می‌کند و سلامت تنفسی شما را بهبود می‌بخشد .حدقل 3 بار در هفته با سرعت ثابتی)تنفس سریع (تمرین کنید .با ادامه تمرینات، قادر خواهید بود این حرکات را برای مدت طولانی‌تر و با سرعت بیشتری انجام دهید.
تمرین با سرعت بیشتر) ناهوازی‌و در منطقه قرمز (برای ورزشکاران مناسب است و به آمادگی خاصی نیاز دارد.

آرام شدن : بعد از هر بار تمرین، چند دقیقه به آرامی راه بروید تا بدن شما به آرامی آماده استراحت شود .این مرحله آرامش و استراحت به سیستم های قلبی -عروقی‌و تنفسی، گردش خون و ماهیچه های شما کمک می‌کند به وضعیت عادی برگردند .همچنین به دفع اثرات جانبی مثل تجمیع اسید لاکتیک که یکی از علل اصلی درد ماهیچه) گرفتگی‌عضلانی‌و کوفتگی‌عضلانی (است، کمک می کند.

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

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 się do 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, доказващ направената покупка.

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (čak i ako 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 - QUỐC 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

សូមរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងតស្រុតាងនៃការទិញ។

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 با 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

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113

T540B

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
رشاهظبهب ظافتحالا جرى
دینک یرادهگن ار یلصا یاه لمعلاروتسد

DECATHLON

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

廢電池請回收

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 : 2739063

DOMYOS