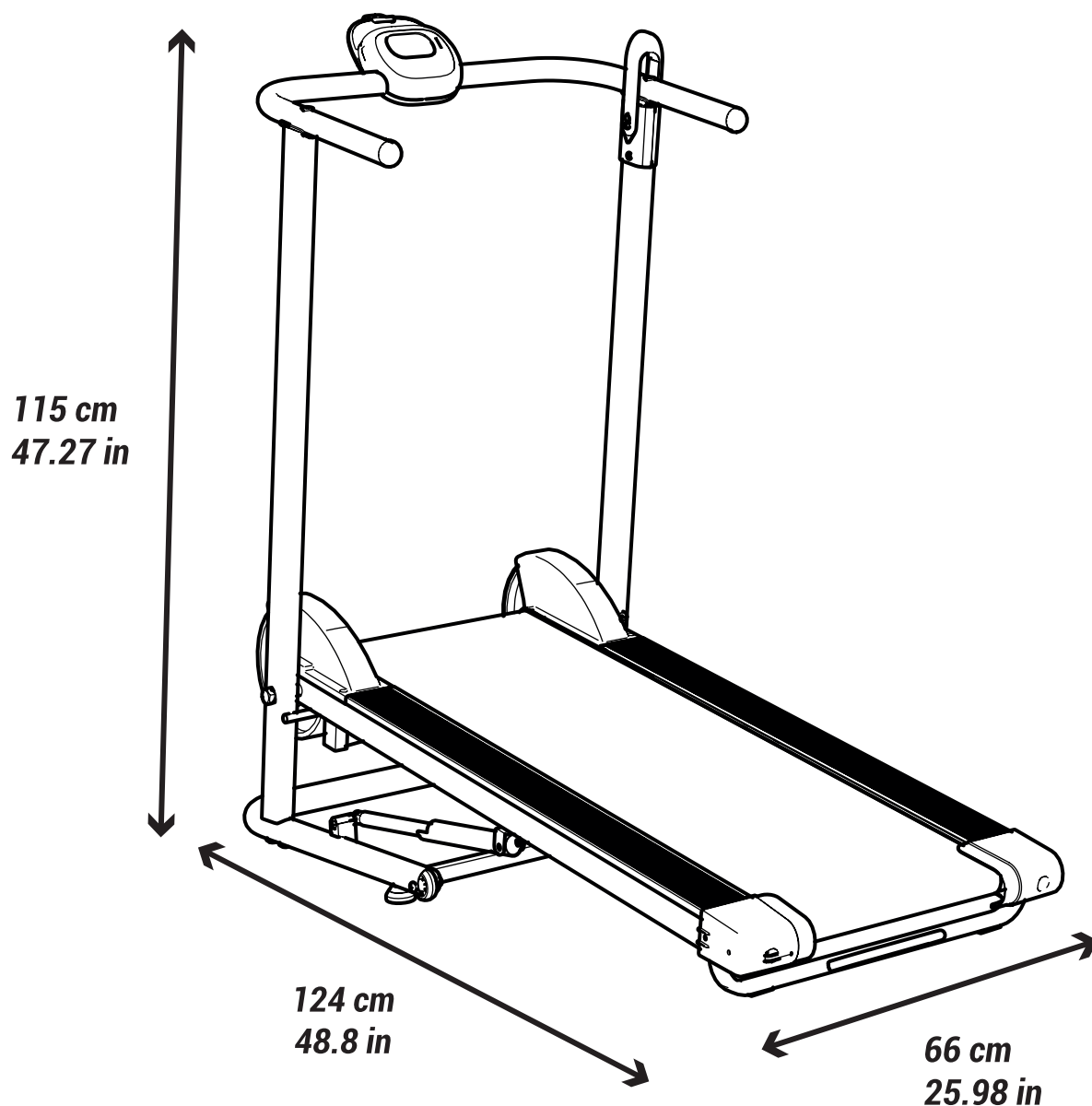


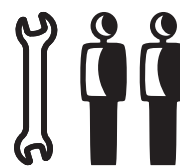
# DOMYOS W100



**W100**  
30.6 kg / 67.4 lbs



**MAXI**  
110 kg  
242.5 lbs



30 min

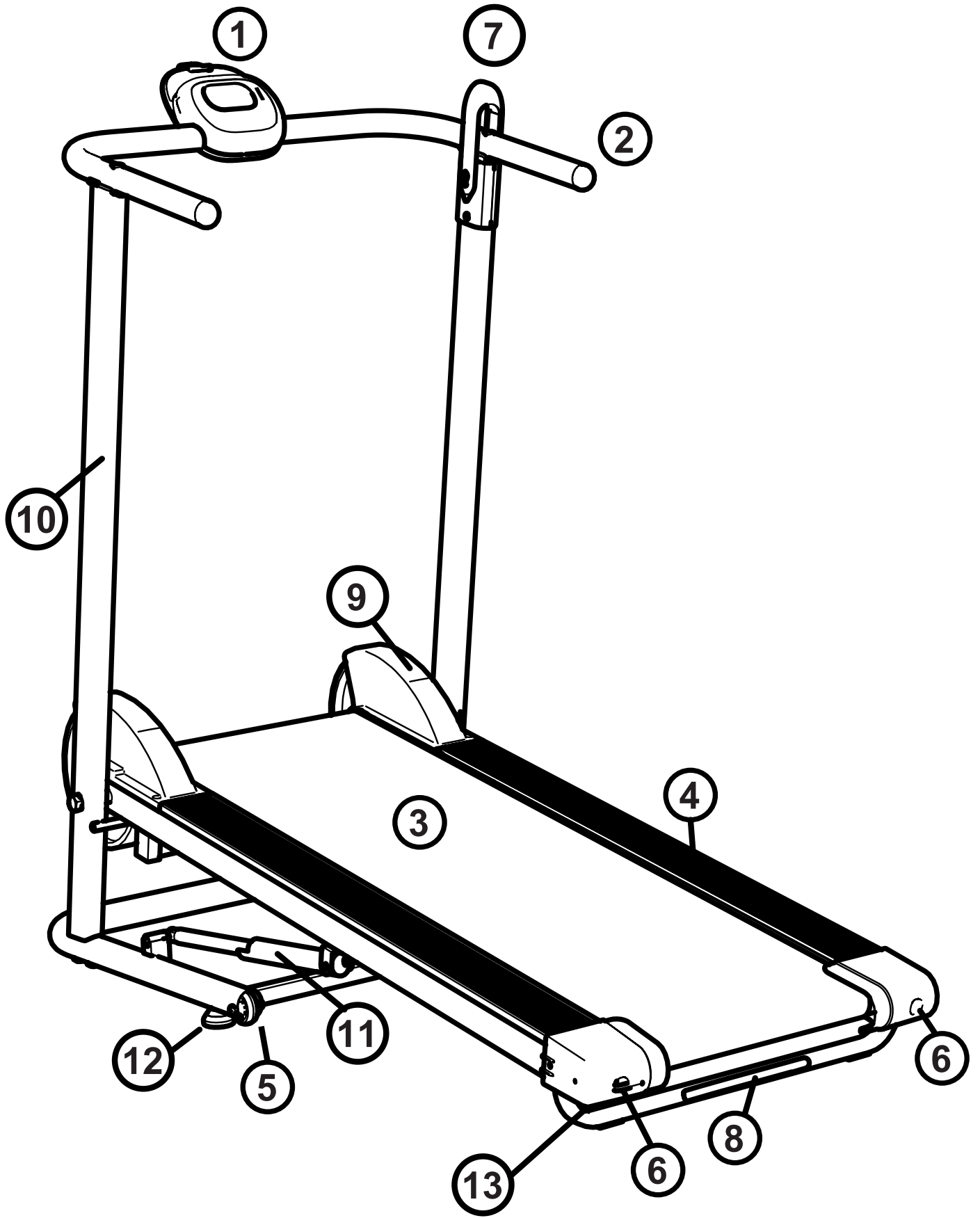
<b>EN</b>	Treadmill - USE.....	13
<b>FR</b>	Tapis de course - UTILISATION .....	14
<b>ES</b>	Cinta de correr - UTILIZACIÓN .....	16
<b>DE</b>	Laufband - VERWENDUNG.....	18
<b>IT</b>	Tapis roulant - UTILIZZO.....	20
<b>NL</b>	Loopband - GEBRUIK .....	22
<b>PT</b>	Passadeira - UTILIZAÇÃO.....	24
<b>PL</b>	Bieżnia - UŻYTKOWANIE .....	26
<b>HU</b>	Futópad - HASZNÁLAT .....	28
<b>RO</b>	Bandă de alergare - UTILIZAREA.....	30
<b>SK</b>	Bežecký pás - POUŽITIE .....	32
<b>CS</b>	Běžecký pás - POUŽÍVÁNÍ.....	34
<b>SV</b>	Löppband - ANVÄNDNING.....	36
<b>HR</b>	Traka za trčanje - UPORABA.....	38
<b>SL</b>	Tekalna steza - UPORABA.....	39
<b>TR</b>	Koşu bandı - KULLANIM .....	41
<b>LT</b>	Bėgimo takelis - NAUDOJIMAS.....	43
<b>SR</b>	Traka za trčanje - UPOTREBA.....	45
<b>EL</b>	Δρόμος - ΧΡΗΣΗ.....	47
<b>BG</b>	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА.....	49
<b>KK</b>	Жүгіру жолағы - ПАЙДАЛАНУ .....	51
<b>RU</b>	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ.....	53
<b>UK</b>	Бігова доріжка - ВИКОРИСТАННЯ .....	55
<b>VI</b>	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG.....	57
<b>ID</b>	Treadmill - PENGGUNAAN .....	59
<b>ZH</b>	跑步机 - 使用方式 .....	61
<b>JA</b>	トレッドミル - 使用.....	63
<b>ZT</b>	跑步機 - 使用方式 .....	65
<b>TH</b>	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน.....	66
<b>KO</b>	러닝머신 - 사용법 .....	68
<b>KM</b>	ប្រព័ន្ធលើកម្រិត - ការប្រើ.....	70
<b>AR</b>	جهاز المشاية الكهربائية - الاستعمال .....	72



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-  
DIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA  
PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - PO-  
PREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE -  
Poprodajna služba - SATIS SONRASI SERVİSİ - TECHNINÉ PRIEŽIŤA - SERVIS NAKON PRO-  
DAJE - ΕΣΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТУДАН КЕЙІН ҚЫЗМЕТ  
КӨСРЕТУ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - Dịch vụ sau  
bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการ  
ขาย - 애프터 서비스 - सेवाပံ့ပိုးမှုပံ့ပိုးမှု - بعد خدمة البيع





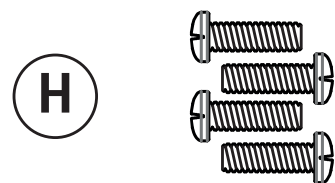
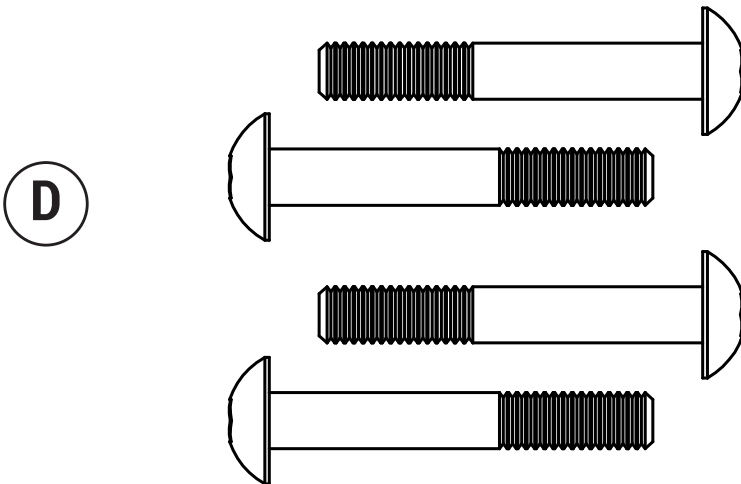
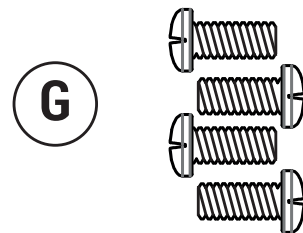
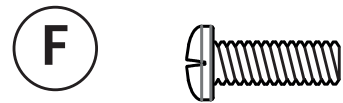
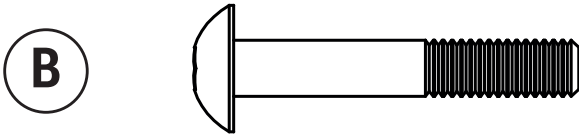
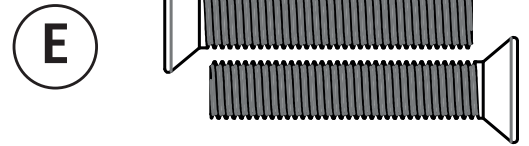
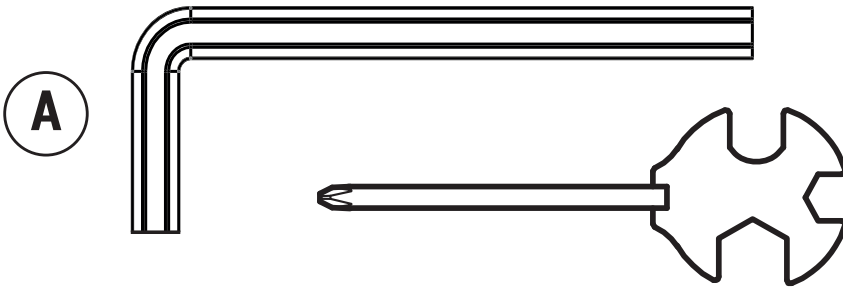


	①	②	③	④	⑤	⑥
EN	Console	Handrail	Treadmill belt	Footrest	Castors	Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
FR	Console	Barre de maintien	Bande de course	Repose-pieds	Roulettes de déplacement	Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
ES	Consola	Barra de sujeción	Cinta de correr	Reposapiés	Ruedas de desplazamiento	Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
DE	Konsole	Haltestange	Lauffläche	Fußraste	Transportrollen	Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche.
IT	Console	Barra di tenuta	Nastro di corsa	Poggiapiedi	Rotelle di spostamento	Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
NL	Console	Steunstang	Loopband	Voetensteun	Transportwieltjes	Regel Schroef voor het centreren en het spannen van de loopband
PT	Consola	Barra de suporte	Passadeira de corrida	Descanso para pés	Rodinhas de deslocação	Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
PL	Konsola	Uchwył	Pas bieżny	Oparcia stóp	Kółka do przemieszczania	Śruba regulacji wyśrodkowania i naprężenia pasa bieżnego
HU	Konzol	Tartórúd	Futófelület	Lábtartó	Görgök a mozgáshoz	A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
RO	Consolă	Bară de susținere	Bandă de alergare	Suport pentru picioare	Rolițe de deplasare	Șuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare
SK	Konzola	Operná tyč	Bežecský pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska	Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
CS	Konzole	Madlo	Běžící pás	Stupačky	Přemístovací kolečka	Šroub pro nastavení centrování a napětí běžeckého pásu
SV	Konsol	Stödslång	Löppband	Fotstöd	Transporthjul	Justerskruv för centrering och spänning av löppbandet
HR	Konzola	Ručka za držanje	Traka za trčanje	Odmorište za noge	Kotači premještanje	Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje
SL	Konzola	Drog za uteži	Tekaški trak	Naslanjalno za noge	Kolesca za premikanje	Nastavitveni vijaki za centriranje in napenjanje tekaškega traku
TR	Konsol	Tutunma barı	Koşu bandı	Ayak dayama yeri	Hareket makaraları	Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası
LT	Pultelis	Laikymosi rankena	Bėgimo juosta	Pėdų atrama	Transportavimo ratukai	Bėgimo juostos centravimo ir įtempimo regulavimo varžtas
SR	Konzola	Rukohvat	Gazna traka	Oslonac za noge	Točkici za prenošenje	Šraf za podešavanje položaja i napona gazne trake
EL	Κονσόλα	Μπάρα κράτησης	Ιμάντας	Υποπόδιο	Τροχήλατοι	Κοχλίας ρύθμισης κεντρίσματος και τήσης του ιμάντα
BG	Конзола	Дръжка	Бягаща лента	Стъпка	Колелца за преместване	Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента
KK	Консоль	Түтқа	Жүгіруге таспасы	Аяқ тйреуіш	Орын ауыстыруға арналған дөңгелекшелер	Қозғалыс таспасын бағыттауға және тартуға арналған бұрама
RU	Консоль	Поручень	Беговое полотно	Подножки	Транспортировочные ролики	Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
UK	Консоль	Поперечина для підтримки	Бігове полотно	Підставка для ніг	Коліщата для пересування	Регулювальний гвинт для центрування і натягу бігового полотна
VI	Bảng điều khiển	Thanh vịn	Thảm chạy	Chỗ để chân	Bánh lăn	Vít điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy
ID	Monitor	Pegangan tangan	Belt	Pijakan kaki	Roda	Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt
ZH	控制面板	橫向握杆	傳送帶	置腳處	移動滑輪	傳送帶對中及張緊度調節螺絲
JA	本体	筋トレバー	ランニングベルト	フットレスト	移動用キャスター	センターリング&ランニングベルトの張り具合調節ビス
ZT	控制面板	橫向握桿	傳送帶	置腳處	移動滑輪	傳送帶對中及張緊度調節螺絲
TH	แผงควบคุม	ราวจับ	ลู่วิ่ง	ที่เท้า	ล้อเลื่อน	ปรับปรับค่าความสมดุลและค่าเสียดทานของลู่วิ่ง
KO	콘솔	난간	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴	중심 조정용 조절너사와 트레드밀 벨트 장력
KM	កុងសុល	បង្គាប់ដៃ	ខ្សែក្រវ៉ាត់ម៉ាស៊ីនបរិច្ចាគ	កន្លែងដាក់ជើង	ខាង	ល្អិតប្រយុំណាត់ទៅចំណុចណាមួយ និងកំណត់តាមតំបន់ខ្សែក្រវ៉ាត់
AR	لوحة التحكم	قضيب تثبيت	سير مشي	مسند القدمين	بكرات النقل	مسامير مولبة لضبط تمرکز المشاة وشد سير المشي

	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
EN	Speed adjuster	Carry handle	Flywheel cover	Uprights	Piston	Adjustable feet	Adjustment tool holder
FR	Poignée de réglage de vitesse	Poignée de déplacement	Couvercle roue d'inertie	Montants latéraux	Verrin	Patins de réglage	Rangement clé de réglage
ES	Palanca de ajuste de la velocidad	Palanca de desplazamiento	Tapa de la rueda de inercia	Montantes laterales	Gato de rosca	Tornillo de ajuste	Contenedor de la llave de ajuste
DE	Griff zum Einstellen der Geschwindigkeit	Schiebegriff	Abdeckung des Schwungrads	Seitliche Stützen	Hydraulikzylinder	Schlupfregelung	Aufbewahrungsfach für den Einstellschlüssel
IT	Manopola di regolazione della velocità	Maniglia di trasporto	Coperchio del volante	Montanti laterali	Sistema di blocco	Pattini di scorrimento	Scoperto chiave di sicurezza
NL	Handvat voor regelen van de snelheid	Verplaatsinghandgreep	Deksel van het vliegwiel	Zijstangen	Cilinder	Instelziersel	Opbergvakje voor stelsleutel
PT	Pega para ajuste da velocidade	Pega de deslocação	Tampa da roda de inércia	Montantes laterais	Sistema de abertura/fecho	Calços de regulação	Arrumação da chave de regulação
PL	Uchwył do regulacji prędkości	Uchwył do przemieszczania	Ostona kola zamachowego	Stłpki boczne	Silownik	Podkładki regulacyjne	Klucz do regulacji
HU	Sebességállító kar	Hordozókar	A lendkerék fedele	Oldaltámaszok	Emelőbak	Beállítótalpak	A beállító kulcs helye
RO	Manetă de reglare a vitezei	Manetă de deplasare	Capac roată de inerție	Panouri laterale	Tijă	Patine de reglare	Dispunerea cheii de reglare
SK	Rukoväť regulácie rýchlosti	Päčka na posúvanie	Kryt zotrvačnika	Bočné stĺpiky	Piesť	Nastavovacie pätky	Nastavovacieho kľúča
CS	Päčka pro nastavení rychlosti	Päčka pro přemístování	Kryt setrvačnicka	Boční stupačka	Zvedací tyč	Regulační podložky	Příhrádka na regulační klič
SV	Handtag för hastighetsreglage	Bärhandtag	Tröghjulslock	Sidosolpar	Cylinder	Justeringsdynor	Förvaring justeringsnyckel
HR	Ručica za podešavanje brzine	Ručica za prijevoz	Poklopac inercijskog kotača	Bočne šipke	Cilindar	Vijci za podešavanje	Spremište ključa za podešavanje
SL	Ročaj za nadzor hitrosti	Ročaj za prenašanje	Pokrov vztrajnika	Stranski rob	Dvigalni mehanizem	Vijaki za prilaganje	Shranjevanje ključa za nastavitve
TR	Hız ayarı kontrolü	Taşıma kolu	Volan kapağı	Yanal kollar	Kriko	Ayar kızıağı	Ayar anahtar koyma yeri
LT	Greičio nustatymo rankenėlė	Pervežimo rankena	Smagračio gaubtas	Šoniniai statramsčiai	Keliktis	Regulavimo slankikliai	Regulavimo rakto vieta
SR	Ručica za podešavanje brzine	Ručica za pomeranje	Poklopac zamajca	Lateralni nosači	Cilindar	Pakne	Pregrada za skladištenje sigurnosnog ključa
EL	Λαβή ρύθμισης ταχύτητας	Λαβή μεταφοράς	Κάλυμμα τροχού αδράνεας	Πλευρικοί ορθοστάτες	Εμβόλο	Πέλματα ρύθμισης	Εύρος κλειδιού ρύθμισης
BG	Ръкохватка за регулиране на скоростта	Ръкохватка за преместване	Капак на маховика	Странични подпори	Поддържащ цилиндър	Крачета за регулиране	Отделение за ключ за регулиране
KK	Жылдамдықты бақырау тутқасы	Орын ауыстыруға арналған түтқа	Сермердің қақпағы	Бүйірлік тіреулер	Verrin	Баптау қалыптары	Реттеу клттерін сақтау
RU	Ручка регулировки скорости	Ручка для перемещения	Крышка маховика	Боковые стойки	Цилиндр	Регулировочные колодки	Укладка для регулировочных ключей
UK	Ручка регулювання швидкості	Ручка для переміщення	Кришка маховика	Бокові стійки	Веррин	Регулювальні ролики	Зберігання регулювального ключа
VI	Cần điều chỉnh tốc độ	Tay cầm chuyển chỗ	Bánh xe quán tính	Nẹp đứng hai bên	Xi lanh	bánh trượt điều chỉnh	Lắp đặt khóa điều chỉnh
ID	Tuas pengatur kecepatan	Gagang pemindah	Tutup roda inersia	Penyangga samping	Aktuator	Bantalan untuk penyetelan	Tempat penyimpanan kunci penyetelan
ZH	速度控制手柄	移动手柄	飞轮盖	侧立柱	千斤顶	调整垫块	活络扳手存放
JA	速度調節つまみ	トランスポートハンドル	はずみ車カバー	側面支柱	ジャッキ	調節盤	調節キーの収納
ZT	速度調整握把	運送把手	飛輪輪蓋	側邊支柱	千斤頂	調整用墊片	調整工具收納架
TH	ที่จับการตั้งค่าความเร็ว	ที่จับเพื่อการเคลื่อนย้าย	ที่หุ้มล้อ	เสาค้ำข้าง	กระบอกสูบ	แผ่นการตั้งค่า	การจัดค้ำแขนงที่เก็บค้ำสำหรับการตั้งค่า
KO	속도 조절 손잡이	이동 손잡이	플라이휠 커버	측면 프레임	플런저	조정 패드	조정 키 보관
KM	ដងដៃគ្រប់គ្រងល្បឿន	ដងបង្គាប់ដៃ	គំរូបបន្ទះកង់រ៉ែ	រចង់ចំប្រៀង	ស៊ីឡាំង	បន្ទះសណ្ឋានមុខងារ	បណ្តុំប្រតិបត្តិសណ្ឋានមុខងារដំណើរការ
AR	مقبض ضبط السرعة	مقبض الحركة	غطاء عجلة العصور الذاتي	القوائم الجانبية	مرفاع	سدادات الضبط	تنسيق مفتاح الضبط

# ASSEMBLY

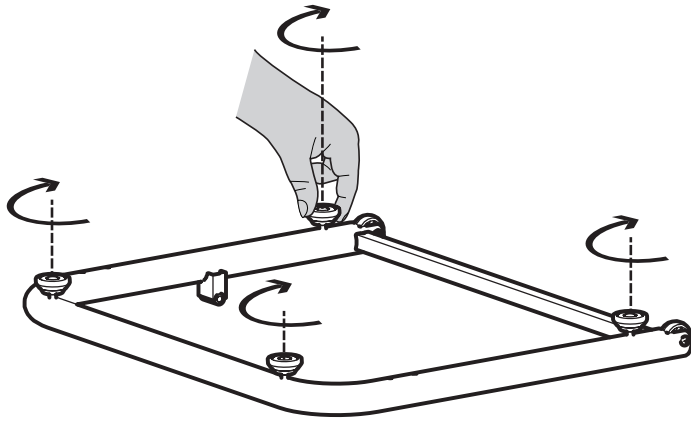
ASSEMBLY - MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTAJ  
- MONTÁŽ - MONTÁŽ - Montering - MONTAŽA - MONTAŽA - MONTAJ - SURINKIMAS - MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - ΜΟΝΤΙΡΑΝΕ -  
ҚҰРАСТЫРУ - УСТАНОВКА - МОНТАЖ - LÁP ĐẶT - PERAKITAN - 装配 - 組み立て - 組裝 - การประกอบ - 조립 - ផ្គុំប្រដាប់ - التركيب



1

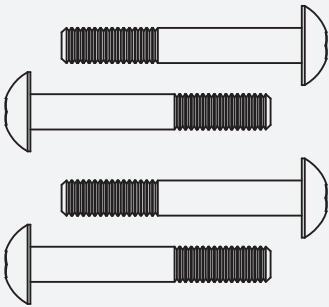


x4

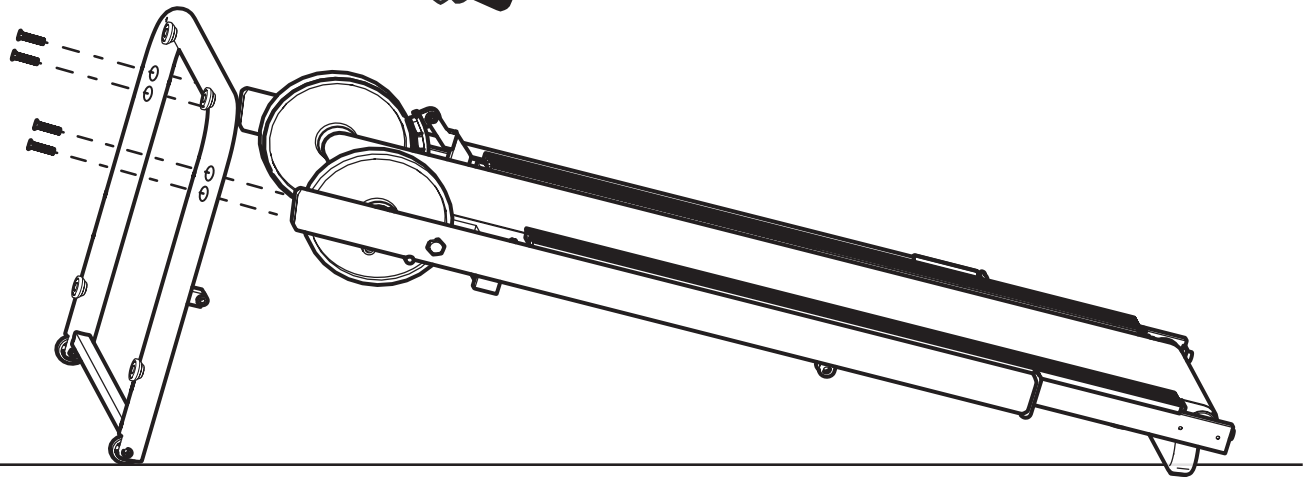


2

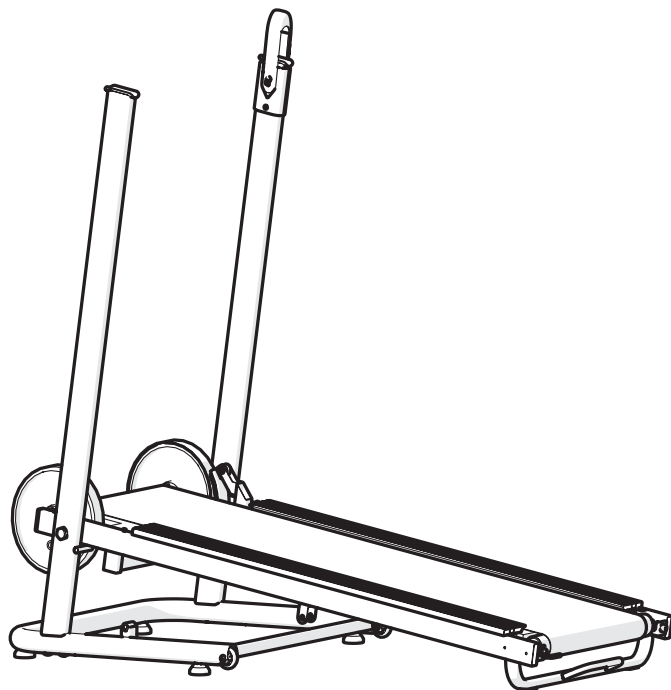
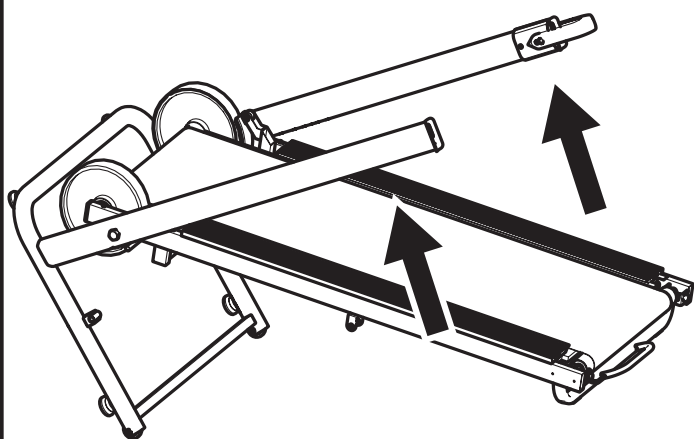
D



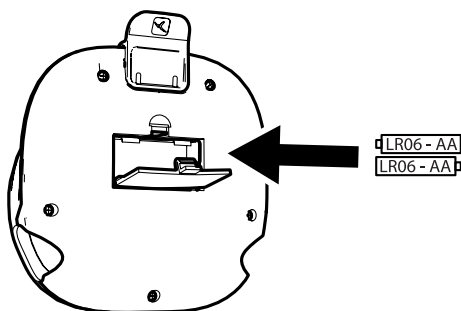
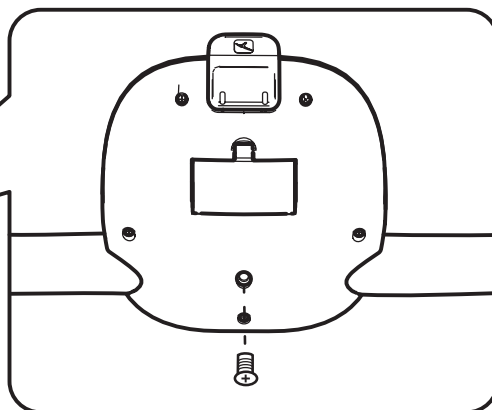
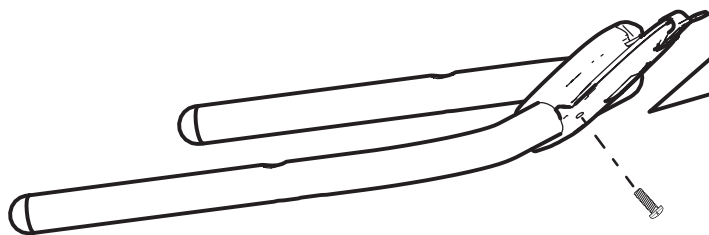
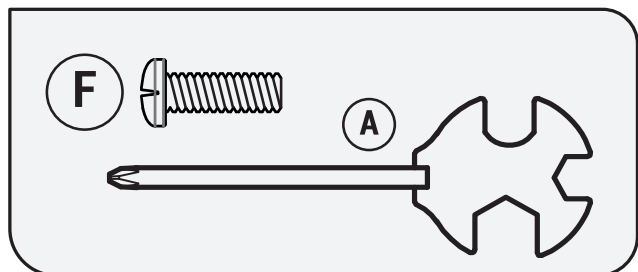
A



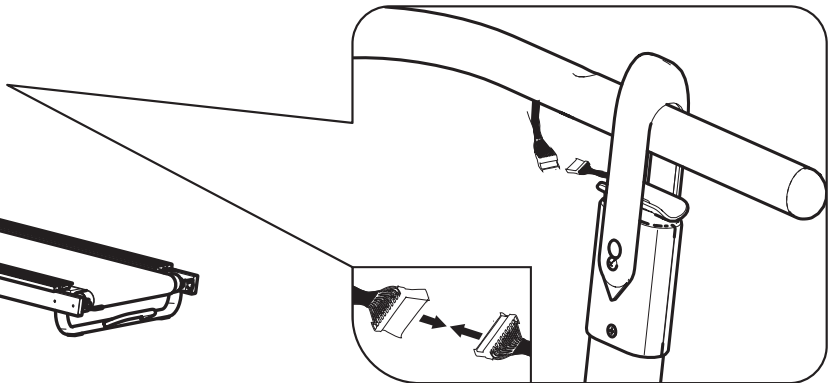
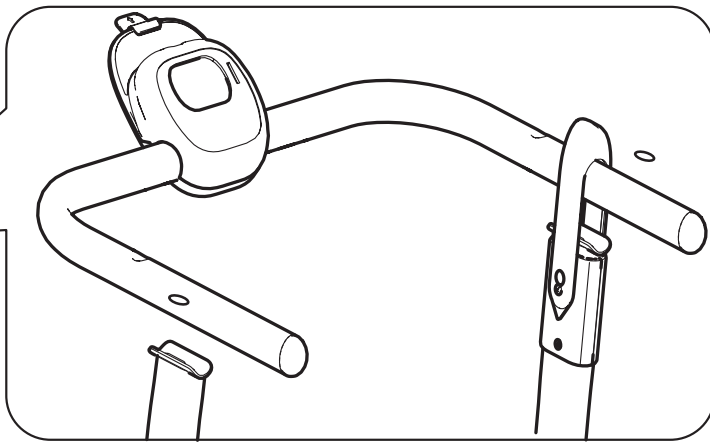
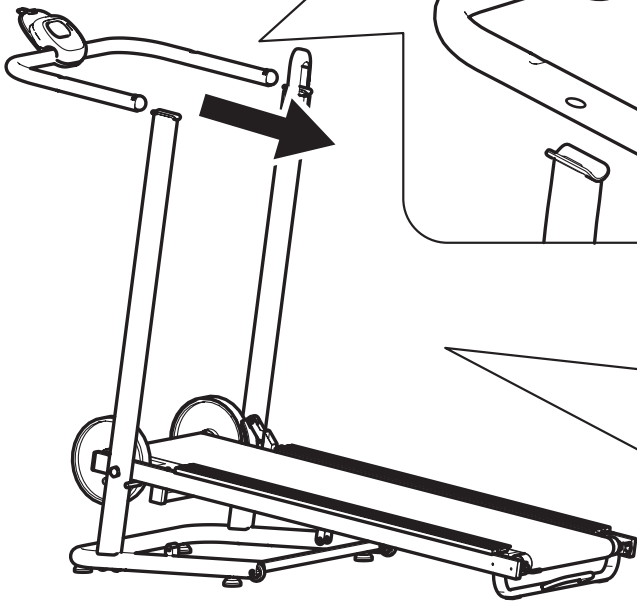
3



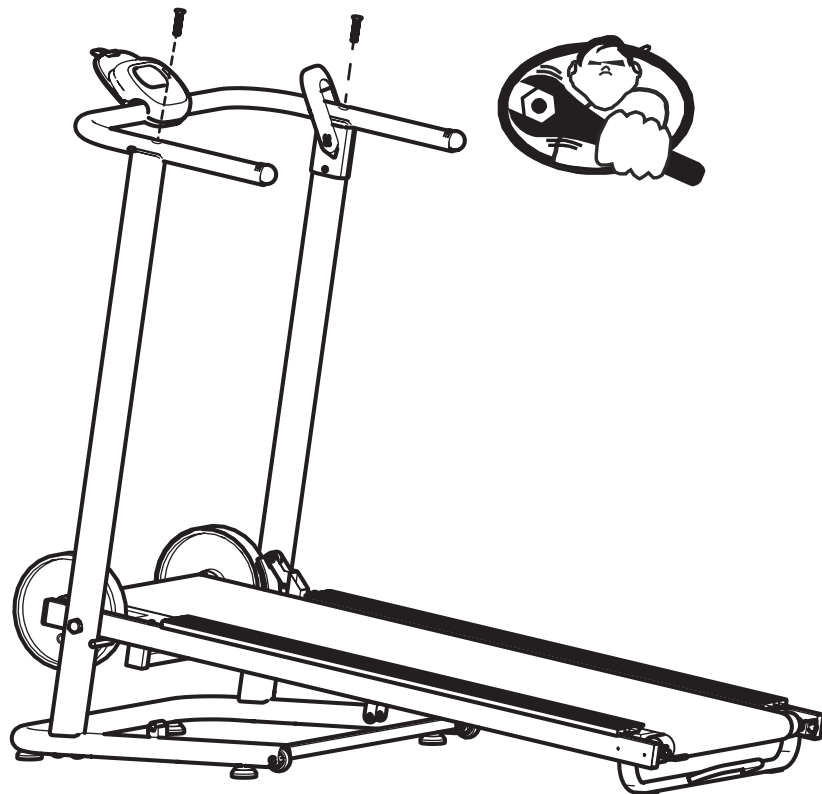
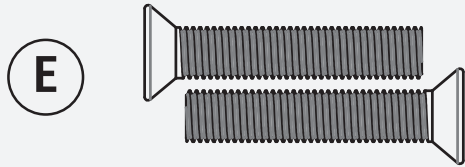
4



5

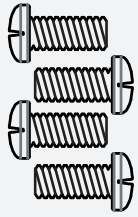


6

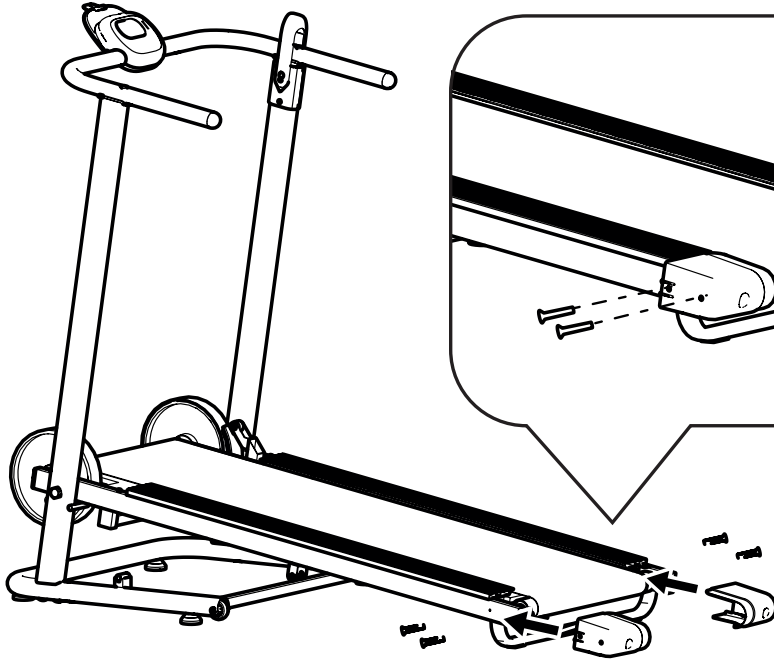
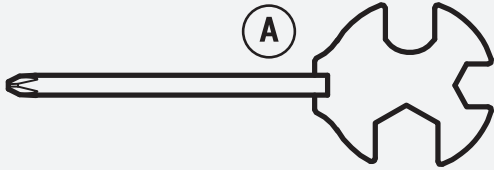


7

G

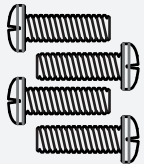


A

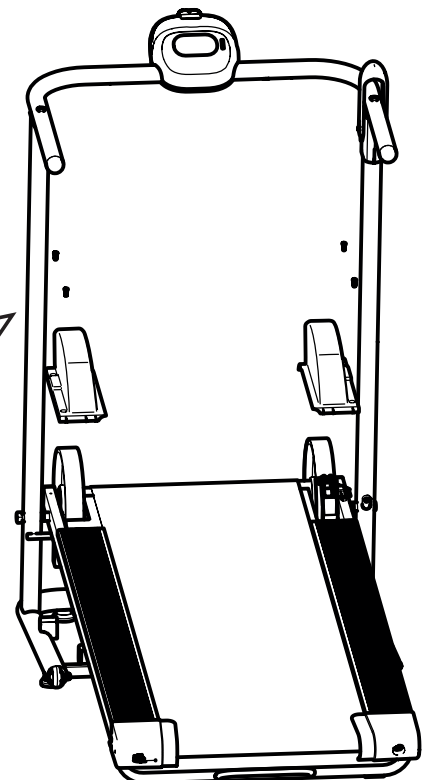
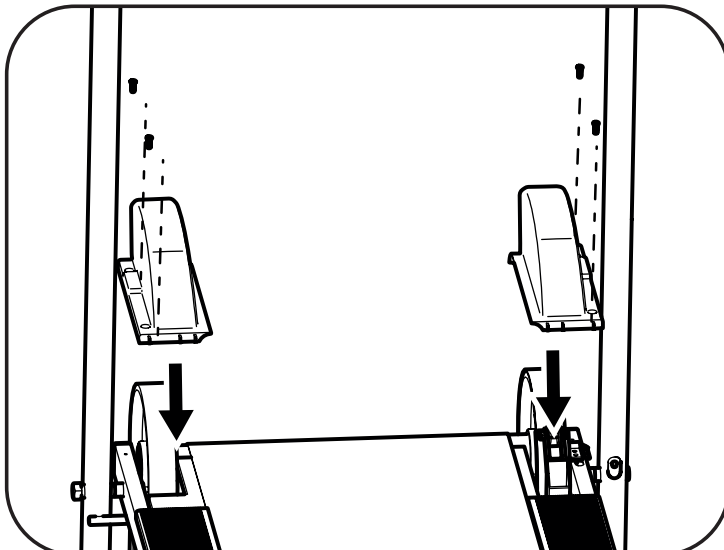
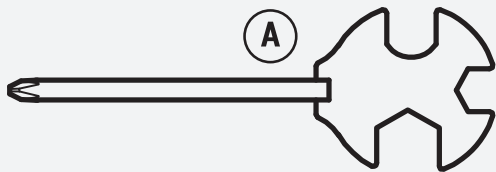


8

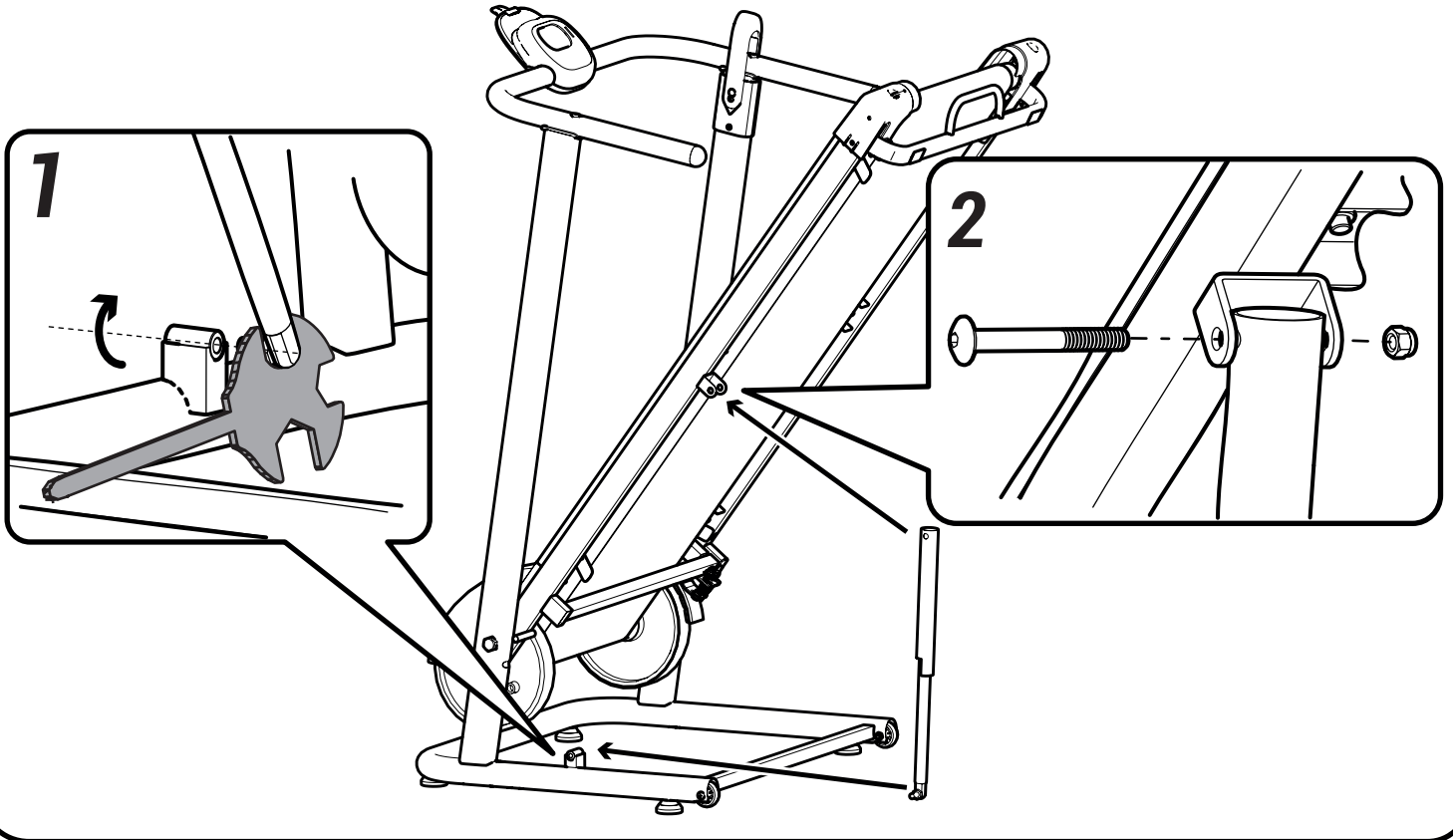
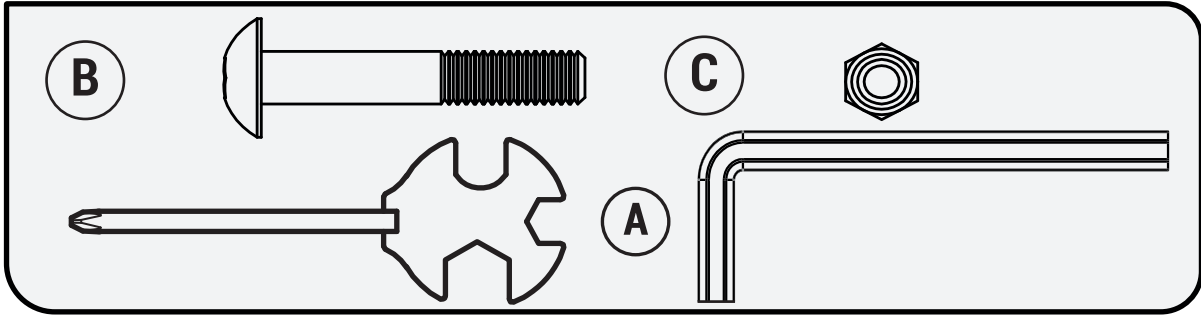
H



A

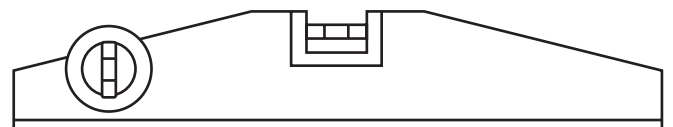
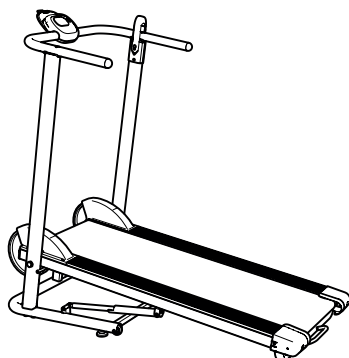


9



# INSTALLATION

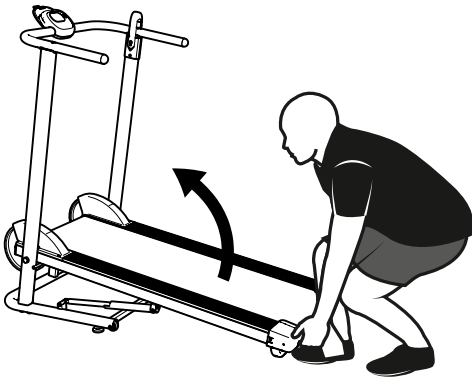
INSTALLATION INSTRUCTIONS - CONSIGNES D' INSTALLATION - INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN - AUFBAUANLEITUNG - ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE - INSTALLATIEVOORSCHRIFTEN - INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO - ZALECENIA INSTALACJI - ELHELYEZÉSRE VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK - INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE - POKYNY NA INŠTALÁCIU - POKYNY K INSTALACI - INSTALLATIONSANVISNINGAR - SAVJETI ZA POSTAVLJANJE - NAVODILA ZA NAMESTITEV - KULLANIM TALİMATLARI - İRENGİMO INSTRUKCIJA - UPUTSTVO ZA MONTAŽU - ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΙΝΣΤΡΥΚΤΙΟΝ ΖΑ ΜΟΝΤΑΖ - ОРНАТУ НҮСҚАУЛАРЫ - ПРАВИЛА УСТАНОВКИ - ІНСТРУКЦІЇ З ІНСТАЛЯЦІЇ - HƯỚNG DẪN LẮP ĐẶT - PETUNJUK INSTALASI - 安装说明 - 設置上の注意 - 安裝說明 - คำแนะนำในการติดตั้ง - 설치 지침 -





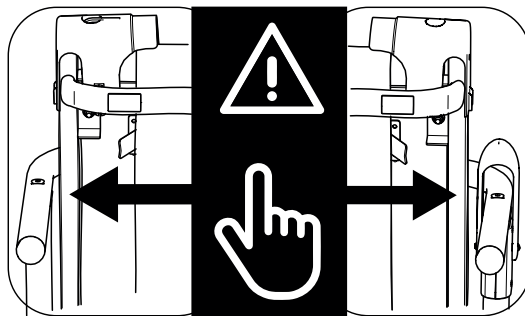
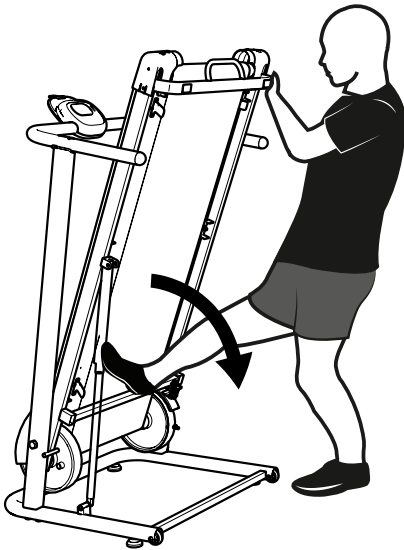
# FOLDING

FOLDING - PLIAGE - PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN - RIPIEGAMENTO - INKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - Składanie - SLOŽENÍ - HOPFÄLLNING - SKLAPANJE - SKLAPLJANJE - KATLAMA - SULANKSTYMAS - SKLAPANJE - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - СГЪВАНЕ - ЖИНАУ - СКЛАДЫВАНИЕ - СКЛАДАННЯ - GÁP - PELIPATAN - 折叠 - 折りたたみ方 - 折疊 - การพับ - 접기 - ㄷㄷ - الطي



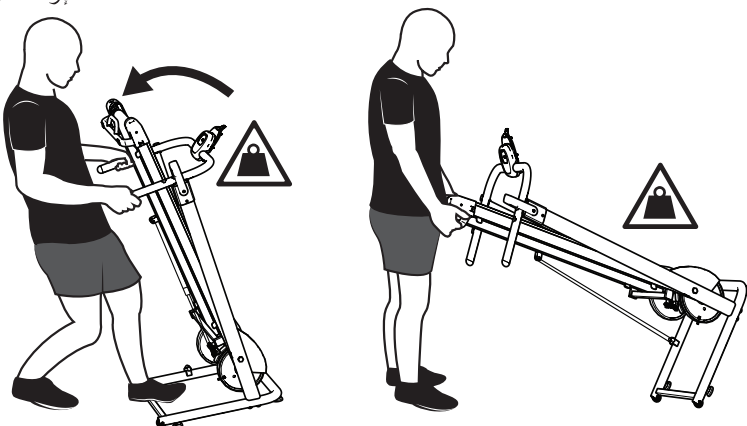
# UNFOLDING

UNFOLDING - DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSEINANDERKLAPPEN - SPIEGAMENTO - UITKLAPPEN - DESDOBRAMENTO - ROZKŁADANIE - KIHJTÁS - DEPLIERE - rozkładanie - ROZLOŽENÍ - UPPFÄLLNING - RASKLAPANJE - RAZKLAPLJANJE - AÇMA - İŞLANKSTYMAS - RASKLAPANJE - ΑΝΟΙΓΜΑ - РАЗГЪВАНЕ - ЖАУ - РАСКЛАДЫВАНИЕ - РОЗКЛАДАННЯ - RÖ - PEMBUKAAN - 展开 - 広げ方 - 展開 - การกางออก - 퍼기 - ㄷㄷ - المَدّ



# MOVING

MOVING - DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - BEWEGUNG - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - PRZENOSZENIE - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTŇOVANIE - PŘEMÍSTOVÁNÍ - OMLACERING - PREMJEŠTANJE BICIKLA - PREMİKANJE - TAŞIMA - PERKÉLİMAS - POMERANJE - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ПРЕМЕСТВАНЕ - ҚОЗҒАЛЫС - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - ПЕРЕМІЩЕННЯ - DI CHUYÈN - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動產品 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - ការផ្លាស់ទី - الإزاحة

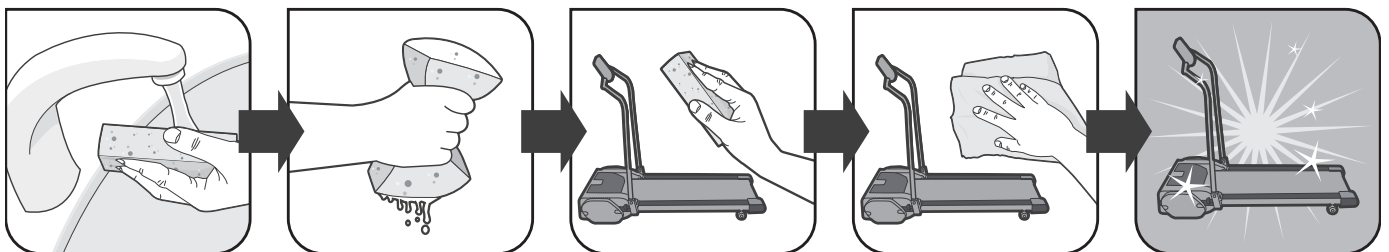
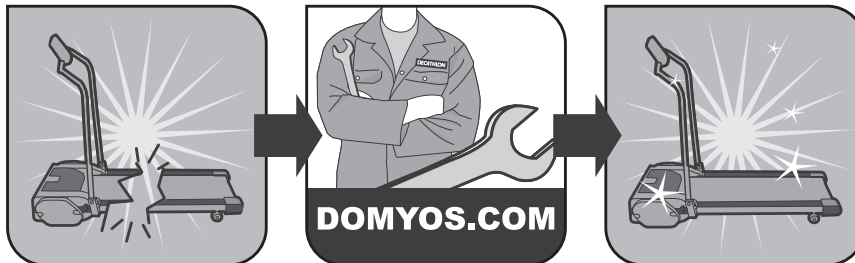
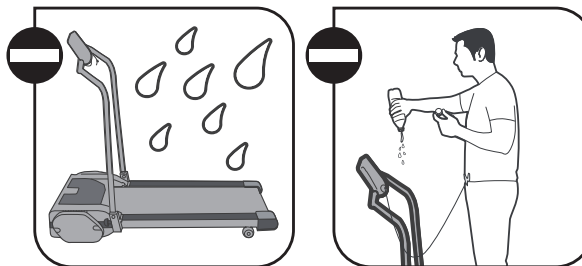
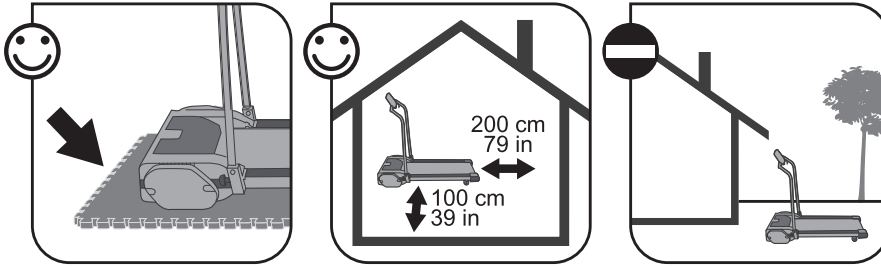
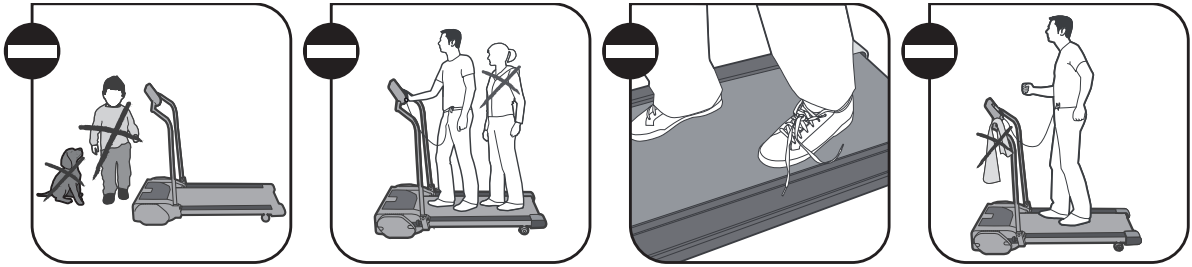


# SECURITY

SECURITY -SÉCURITÉ -SEGURIDAD -SICHERHEIT -SICUREZZA -VEILIGHEID -SEGURANÇA -BEZPIECZEŃSTWO -BIZTONSÁG -SIGURANȚĂ -BEZPEČNOSTĚ -BEZPEČNOST -SÁKERHET -SIGURNOST -Varnost -EMNİYET -SAUGUMAS -BEZBEDNOST -ΑΣΦΑΛΕΙΑ -БЕЛОПАСНОСТ -ҚАУПСІЗДІК -БЕЗОПАСНОСТЬ -БЕЗПЕКА -An toàn -KESELAMATAN -安全 -安全 -安全 -ความปลอดภัย -안전 -අර්ථිභාග -الأمان

# MAINTENANCE

MAINTENANCE - ENTRETIEN - MANTENIMIENTO - PFLEGE - MANUTENZIONE - ONDERHOUD - MANUTENÇÃO - KONSERWACJA - KARBANTARTÁSA - ÎNTREȚINEREA - ÚDRŽBA - ÚDRŽBA - UNDERHÅLLA - ODRŽAVANJE - INTERVJU - RÖPORTAJ - PRIEŽIŪRA - ODRŽAVANJE - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ПОДДРЪЖКА - КΥΤΙΜ - ПОДДЕРЖАНИЕ - ОБСЛУГОВУВАННЯ - BẢO TRÌ - PERAWATAN - 跑步机维护 - トレッドミルのメンテナンス - 跑步機維護 - ថែទាំរ៉ាឡូ - 유지 - អភិវឌ្ឍ - صيانة المشاة - الكهر بانيية الخاص بك



## GENERAL RECOMMENDATIONS

1. Read, understand, and carefully follow all warnings, instructions, and procedures on the treadmill and in the users manual before using the treadmill. Keep these instructions.
2. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years.
3. Keep children away.
4. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
5. **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint or any pain, stop exercising immediately.
6. This appliance is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
7. Do not use the heart rate belt if you have a pacemaker. It may occur monitor interferences.
8. **WARNING!** To avoid serious injuries, the treadmill should be used by one person at a time. Animals should not use the treadmill.
9. Domyos cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
10. Keeps hands well away from all moving parts. Never place your hands or feet under the walking belt. You may get injured.
11. **CAUTION!** Wear sports shoes which are in good condition. To avoid damaging your apparatus, ensure that your shoes are free of any debris such as gravel or small stones.
12. **WARNING!** Tie up your hair. Do not wear baggy clothing likely to get in your way when exercising. Take off all jewellery. You may get trapped and/or injured.
13. Care should be used when mounting or dismounting the treadmill.
14. After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off.
15. If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
16. **CAUTION!** Do not pour liquid onto the console. It may damage the product.
17. **WARNING!** Adjustments and modifications other than those described in this manual must only be carried out by an authorised technician. Failure to follow these safety instructions may result in serious injuries, even death.
18. Before each use, inspect the treadmill for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten.
19. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
20. Wait until the running/walking belt comes to a complete stop and turn off the treadmill before folding.
21. A folded treadmill should not be operated

## INSTALLATION INSTRUCTIONS

- Your treadmill must be stored indoors in a dry place, away from moisture and adequately ventilated, on a flat, level surface. Do not use treadmill in wet or damp environments.
- You must leave space around your treadmill of 200cm at the back and 100cm at the sides.
- To minimise noise and reduce the impact on the ground, use a floor protection mat
- It is the user's responsibility to inspect and if necessary tighten all parts before using the product. Replace any worn or faulty parts immediately.
- The underside of the belt will have been lubricated during manufacturing. During transportation, some lubricant may have been transferred onto the top of the belt and the cardboard. If there is any lubricant on top of the belt, clean the belt using a cloth and non-abrasive cleaning product.

## PRESENTATION

Walking on a treadmill provides a complete cardio and muscular workout. The benefits of this practice are as follows:

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

## TECHNICAL FEATURES

This non-motorised treadmill is designed for walking. The walking surface is 38 x 115 cm with a permanent 15% incline. It has a manual system to set the speed, with different levels to change the intensity of your workout. The console features a screen, which displays 5 indicators: time, distance, speed, calories and number of steps. To support you in your training, it enables you to select a target for each session: time, distance, calories or number of steps. The maximum recommended user weight is 110 kg. This treadmill is designed for domestic use for up to 5 hours a week. (usage class HC)

## START-UP

Position yourself on the foot steps when you get onto the treadmill and hold onto the side bars before moving onto the walking surface.

## USING THE CONSOLE



## QUICK START

When "GO" is displayed on the console, you can start exercising. The console turns on after one second of walking. Press and hold (•••) to activate (AUTO) or deactivate (OFF) auto scrolling through indicators every second.

## TARGET MODE

When "GO" is displayed on the console, press the (•••) button to scroll through your various targets: TIME (🕒), DISTANCE (📏), CALORIES (🍏), NUMBER OF STEPS (👣). You can select one target at a time. Set the target value using the + and - buttons and start to walk on the treadmill to start counting. The console stops once you have achieved your target.

## ADJUST SPEED

There is a lever on the right side bar of your treadmill to adjust the intensity of your workout. To go faster, push the lever to "+". To slow down, push the lever to "-".

## SETTINGS:

To get to your treadmill's settings screen, when the console displays «GO», simultaneously press + and - for 3 sec.

## SCREEN 1: STRIDE LENGTH

In order to ensure consistent and reliable counting, you are able to enter your stride length. The default value of 0.70m is displayed. Adjust this value using the - or + buttons then confirm by pressing (•••) for 3 sec to go back to the GO screen or press (•••) to go to screen 2.

## SCREEN 2: CHANGING THE KM/MI UNITS

Select the unit of your choice using the + or - buttons then confirm by pressing (•••) for 3 sec to go back to the GO screen or press (•••) once to go to screen 3.

## SCREEN 3: TOTAL TIME

Displays the total usage time. Press (•••) for 3 sec to go back to the GO screen or press (•••) once to go to screen 4.

#### SCREEN 4: TOTAL DISTANCE

Displays the total distance. Press **GO** for 3 sec to go back to the GO screen or press **STOP** once to go to screen 5.

#### SCREEN 5: FIRMWARE VERSION

Displays the firmware version of the console. Press **GO** for 3 sec to go back to the GO screen or press **STOP** once to go to screen 6.

#### SCREEN 6: DISPLAY CONTROLS

Controls the display quality. Press **GO** once to go back to «GO».

### WALKING BELT TENSION

If your walking belt feels like it is slipping during use, this means that it is too loose. To tighten the belt, turn both adjustment screws clockwise 1/2 a turn at a time.

Repeat until the belt runs smoothly, without slipping. Please note, if the belt is too tight, this will increase the intensity of the workout and could damage the rollers.

### 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).

### MAINTENANCE OF YOUR TREADMILL

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

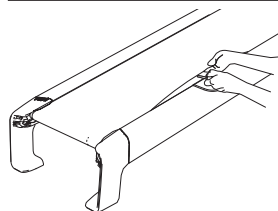
#### MAINTENANCE AFTER EACH USE

Inspect all the external parts of the treadmill and ensure they are properly fastened. Worn or damaged components shall be replaced immediately or the treadmill removed from service until the repair is made. Only manufacturer-supplier or approved components shall be used to maintain and repair the treadmill.

#### CLEANING:

- Dust and sweat can quickly damage your treadmill. It is recommended to carefully clean the latter after each use.
- Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and remove the dust and stains from the ramps, the upright supports, the foot-rests, the body and the motor cap.
- Do not use any cleaning product under the running belt.
- Do not spray the cleaning product directly onto the treadmill, and do not use ammonia or acid-based cleaning products.
- Ensure that the running belt is properly centred and sufficiently taut. If it is, do not make any adjustments. If it needs adjusting, refer to the instructions below.

### REGULAR MAINTENANCE



Lubricating the running belt:

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

Lift the edges of the running belt and coat the inner surface with 5 to 10ml of silicone.\*

Turn the belt for 10 to 20 seconds

Your treadmill is ready for use! \*Please note that if you use too much silicone, you could harm the proper functioning of your treadmill (risk of skidding).

For your purchases of lubricant, please contact your usual DECATHLON store or [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

### PREVENTIVE MAINTENANCE

- Change the running belt after every 500 hours of use or 3000 km
- Changing the rollers every 600 hours or 3600km of use.
- Change the running deck after every 700 hours of use or 4200 km

### TROUBLESHOOTING

#### THE TREADMILL WILL NOT TURN ON:

- Check battery status

#### THE TREADMILL TURNS OFF DURING USE:

- Check that batteries are installed correctly

#### THE RUNNING BELT SLOWS DOWN WHEN WALKED ON:

- If the running belt is too tight, the performance of the treadmill may decrease and the running belt may become damaged.
- Using the hex key, turn the running belt centring and tensioning screws anticlockwise a quarter turn. When the running belt is properly tightened, you should be able to lift each edge of the running belt 3 to 4 cm above the deck. Ensure the running belt remains centred.
- Run the treadmill for a few minutes

#### THE TREADMILL MAKES A NOISE:

- Rubbing noise: Check that the walking belt is correctly centred (it should not rub on the sides) and correctly tightened (it should not slip)
- Grinding noise: Check, and if necessary, tighten all the external parts of the running belt.

### WALKING BELT DEVIATION



Unlike motorised belts, it is the user who moves the belt.

The belt may shift to one side, depending on the downforce of the feet, which may be unbalanced between right and left, even with a properly adjusted mat.

The walking belt will shift even more easily if the treadmill is on slightly sloping ground. It is essential to check the installation of your treadmill before first use, and each time you move it, with a spirit level, so that it is perfectly flat using the adjustment feet (instructions page 3, item 12).

This will avoid accentuating the shift of the walking belt.

If the walking belt is misaligned while using your treadmill, you can easily replace it with your feet.

FR

### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. Assurez-vous de bien lire, comprendre et suivre l'ensemble des avertissements, instructions et procédures sur le tapis de course et dans le manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le tapis de course. Conservez les instructions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
3. Conservez hors de portée des enfants.
4. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
5. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
6. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles sont supervisées ou formées par une personne responsable.



sable de leur sécurité. Il convient de surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

7. Ne pas utiliser de ceinture cardiaque si vous êtes porteur d'un pacemaker. Cela peut causer des interférences du moniteur.
8. **AVERTISSEMENT !** Pour éviter toute blessure grave, le tapis de course ne doit être utilisé que par une personne à la fois. Les animaux ne doivent pas utiliser le tapis de course.
9. DOPYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
10. Tenez vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous la bande de course. Vous pourriez vous blesser.
11. **ATTENTION !** Portez des chaussures de sport en bon état, avec les lacets noués. Pour éviter d'endommager votre tapis, assurez-vous que les semelles sont exemptes de tout débris, tel que du gravier ou des cailloux.
12. **AVERTISSEMENT !** Attachez vos cheveux. Ne pas porter de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice. Retirez tous vos bijoux. Ne laissez pas pendre de serviette sur le tapis de

course. Vous pourriez vous coincer et/ou vous blesser.

13. Des précautions doivent être prises lors du montage ou du démontage du tapis de course.
14. En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre.
15. Pour la sortie d'urgence, agrippez-vous aux barres de maintien et mettez vos pieds sur les repose-pieds.
16. **ATTENTION !** Ne versez pas de liquide sur la console. Cela pourrait endommager le produit.
17. **AVERTISSEMENT !** Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.
18. Avant chaque utilisation, inspectez le tapis de course à la recherche de composants incorrects, usés ou desserrés, puis corrigez, remplacez ou serrez.
19. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
20. Attendre l'arrêt complet de la bande de course/marche et mettre le tapis hors tension avant toute manipulation de pliage.
21. Un tapis de marche replié ne doit pas être utilisé

#### CONSIGNES D'INSTALLATION

- Votre tapis doit être entreposé à l'intérieur, dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, suffisamment aéré, sur une surface plane et de niveau. N'utilisez pas de tapis roulant dans des endroits humides ou mouillés.
- Vous devez laisser un espace libre autour de votre tapis de course de 200cm à l'arrière et 100cm sur les côtés.
- Afin de minimiser les bruits et réduire les impacts au sol, utiliser une natte de protection de sol
- Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses
- Le dessous de la bande de course a été lubrifié en production. Pendant le transport, il est possible que du lubrifiant ait coulé sur le dessus de la bande de course et sur le carton. C'est normal. S'il y a du lubrifiant sur le dessus de la bande de course, nettoyez-le avec un chiffon et un produit de nettoyage non abrasif.

#### PRESENTATION

La pratique de la marche sur tapis roulant permet un entraînement complet cardiaque et musculaire. Les bénéfices de cette pratique sont les suivants :

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

#### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Ce tapis roulant non motorisé a été conçu pour la pratique de la marche. La surface de marche est de 38 x 115cm avec une inclinaison permanente de 15%. Il est équipé d'un système manuel de réglage de la vitesse avec différents niveaux permettant de varier l'intensité de l'effort. La console est dotée d'un écran affichant 5 indicateurs : temps, distance, vitesse, calories et nombre de pas. Pour vous accompagner dans votre pratique, elle vous permet de choisir un objectif pour chaque séance : temps, distance, calories ou nombre de pas. Le poids maximum utilisateur recommandé est de 110kg. Ce tapis roulant est prévu pour une utilisation domestique jusqu'à 5h par semaine. (classe d'utilisation HC)

#### MISE EN MARCHÉ

Positionnez vous sur les marches pieds lorsque vous montez sur le tapis et tenez-vous aux barres latérales avant de vous engager sur la surface de marche.

#### FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



#### DEMARRAGE RAPIDE

Lorsque la console indique "GO", vous pouvez démarrer l'exercice. La console se met en marche au bout d'une seconde de pratique. Un appui long sur la touche (•••) permet d'activer (AUTO) le défilement automatique des indicateurs chaque seconde ou de désactiver (OFF).

#### MODE TARGET

Lorsque la console indique "GO", appuyer sur la touche (•••) pour faire défiler les différents objectifs : TEMPS (🕒), DISTANCE (🚩.....🚩), CALORIES (🍏), NOMBRE DE PAS (👣). Vous pouvez choisir un seul objectif à la fois. Régler la valeur de l'objectif à l'aide des touches + ou - et commencer à marcher sur le tapis pour démarrer le décompte. La console s'arrête une fois que vous avez atteint votre objectif.

#### RÉGLAGE DE LA VITESSE

Une manette est disponible sur le bras latéral droit de votre tapis roulant afin de régler l'intensité de l'effort. Pour accélérer, positionner la manette sur "+". Pour ralentir, positionner la manette sur "-"

#### PARAMETRAGE :

Pour accéder aux écrans de paramétrage de votre tapis, lorsque la console affiche «GO», appuyez simultanément sur les touches + et - pendant 3sec.

##### ECRAN 1 : LONGUEUR DU PAS

Afin de fiabiliser le comptage, vous avez la possibilité de renseigner la longueur de votre pas. La valeur 0,70m s'affiche par défaut. Ajuster cette valeur grâce aux boutons - ou + puis valider en appuyant 3 sec sur (•••) pour revenir à l'écran GO ou 1 fois sur (•••) pour passer à l'écran 2.

##### ECRAN 2 : CHANGEMENT DES UNITES KM/MI

Sélectionner l'unité voulue à l'aide des boutons + et - puis validez en appuyant 3 sec sur (•••) pour revenir à l'écran GO ou 1 fois sur (•••) pour passer à l'écran 3.

##### ECRAN 3 : TEMPS TOTAL

Affiche la durée totale d'utilisation. Appuyer 3 sec sur (•••) pour revenir à l'écran GO ou 1 fois sur (•••) pour passer à l'écran 4.

##### ECRAN 4 : DISTANCE TOTALE

Affiche la distance totale. Appuyer 3 sec sur (•••) pour revenir à l'écran GO ou 1 fois sur (•••) pour passer à l'écran 5.

##### ECRAN 5 : VERSION FIRMWARE

Affiche la version du firmware de la console. Appuyer 3 sec sur (•••) pour revenir à l'écran GO ou 1 fois sur (•••) pour passer à l'écran 6.

##### ECRAN 6 : CONTROLE DE L' AFFICHAGE

Permet de contrôler la qualité de l'affichage. Appuyer 1 fois sur (•••) pour revenir sur «GO».

## TENSION DE LA BANDE DE MARCHÉ

Si vous sentez des accoups lors de votre pratique, cela signifie que la bande de marche n'est pas assez tendue. Pour tendre la bande, tournez les deux vis de réglage d'1/4 tour à la fois, dans le sens des aiguilles d'une montre. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que la bande soit fluide, sans accoups. Attention, en cas de tension excessive de la bande, cela viendra renforcer l'intensité de l'exercice et risque d'endommager les rouleaux.

## 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 / Échauffement:** 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).

## ENTRETIEN DE VOTRE TAPIS DE COURSE

Un entretien régulier de votre tapis de course est indispensable pour assurer une performance optimale et une longue durée de vie. Veuillez lire et suivre les instructions indiquées ci-dessous. Si le tapis de course n'est pas entretenu comme indiqué, cela peut entraîner une usure excessive du tapis ainsi que des dommages permanents. Pour toute question, contactez votre magasin Decathlon ou consultez le site [decathlon.com](http://www.decathlon.com)

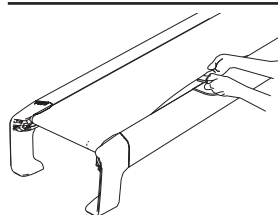
### APRÈS CHAQUE UTILISATION

Inspectez et serrez correctement toutes les pièces externes du tapis de course. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le tapis de course doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants approuvés ou fournis par le revendeur doivent être utilisés pour entretenir et réparer le tapis de course.

### NETTOYEZ VOTRE TAPIS :

- La poussière et la transpiration peuvent endommager rapidement votre tapis de course. Il est recommandé de porter attention au nettoyage de ce dernier après chaque utilisation.
- Appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon 100% coton et enlevez la poussière et les tâches sur les rampes, les montants, les repose-pieds, le cadre et le capot du moteur.
- Ne pas utiliser de nettoyant sous la bande de course.
- Ne pas vaporiser de nettoyant directement sur le tapis de course et n'utilisez pas de nettoyant à base d'ammoniaque ou d'acide.
- Assurez-vous que la bande de course est centrée et correctement tendue. Si tel est le cas, n'effectuez aucun réglage. Si elle doit être réglée, référez-vous au descriptif ci-dessous.

## ENTRETIEN RÉGULIER



Lubrification de la bande de course:

Il est recommandé de lubrifier son tapis afin de limiter les frottements entre la bande de course et la planche. La lubrification n'est pas nécessaire si des traces de silicone sont présentes sur la face intérieure de la bande de course ou sur la planche (surface humide et légèrement grasse).

Soulevez les bords de la bande de course et enduisez la face intérieure de 5 à 10ml de silicone.\*

Faites tourner la bande pendant 10 à 20 secondes

Votre tapis est prêt à être utilisé ! \* Attention, un excès de silicone peut nuire au bon fonctionnement de votre tapis (risque de patinage).

Pour vos achats de lubrifiant, adressez-vous à votre magasin DECATHLON habituel ou sur [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

## ENTRETIEN PREVENTIF

- Changement de la bande de course toutes les 500 heures d'utilisation ou 3000 km
- Changement des rouleaux toutes les 600 heures d'utilisation ou 3600 km.
- Changement de la planche de course toutes les 700 heures d'utilisation ou 4200 km

## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

### LE TAPIS DE COURSE NE S'ALLUME PAS :

- Vérifier l'état des piles

### LE TAPIS S'ÉTEINT DURANT L'UTILISATION:

- Vérifier qu'il n'y ait pas de mauvais contact avec les piles

### LA BANDE DE COURSE RALENTIT LORSQUE VOUS MARCHEZ DESSUS :

- Si la bande de course est trop tendue, la performance du tapis de course risque de diminuer et la bande de course risque de s'endommager.
- À l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course.
- Lorsque la bande de course est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la bande de course de 3 à 4 cm au-dessus de la plate-forme de marche.
- Veillez à maintenir la bande de course centrée.
- Faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes

### LE TAPIS DE COURSE FAIT DU BRUIT :

- Bruit de frottement : Vérifier que la bande de course est correctement centrée (elle ne doit pas frotter sur les côtés) et correctement tendue (elle ne doit pas glisser)
- Bruit de grincement : Inspectez et serrez si nécessaire toutes les pièces externes du tapis de course.

## DÉCALAGE DE LA BANDE DE MARCHÉ

A la différence des tapis motorisés, c'est l'utilisateur qui déplace la bande.

La bande est susceptible de se décaler d'un côté selon la force d'appui des pieds qui peut être déséquilibrée entre la droite et la gauche, même avec un tapis bien réglé.

La bande de marche se décalera d'autant plus facilement si le tapis est sur un sol légèrement incliné. Il est essentiel de vérifier l'installation de son tapis avant la première utilisation, et à chaque déplacement, avec un niveau à bulle, afin qu'il soit parfaitement à plat en utilisant les pieds de réglage (notice page 3, repère 12).

Ceci évitera l'accentuation du décalage de la bande de marche.

En cas de décalage de la bande pendant l'utilisation de votre tapis de marche, vous pouvez la replacer facilement avec vos pieds.



ES

## RECOMENDACIONES GENERALES

1. Lea, comprenda y siga cuidadosamente todas las advertencias, instrucciones y procedimientos de la cinta de correr y del manual del usuario antes de usar la cinta de correr. Conserve estas instrucciones.
2. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a un médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte.
3. Mantenga a los niños alejados.
4. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
5. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. El agotamiento físico puede provocar heridas graves, incluso mortales. Ante la aparición de cualquier molestia o dolor, se debe interrumpir de inmediato el entrenamiento.
6. Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que una persona responsable de su seguridad les esté supervisando o les haya dado instrucciones sobre el uso del electrodoméstico. Se debe vigilar a los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato.
7. Las personas que lleven marcapasos no deben utilizar el cinturón de frecuencia cardíaca. Pueden ocurrir interferencias del monitor.
8. ¡ADVERTENCIA! Para evitar lesiones graves, la cinta debe ser utilizada por una sola persona a la vez. Los animales no deberían usar la cinta de correr.
9. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona





- **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 es-

fuerzo 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).

## MANTENIMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

Para garantizar el máximo rendimiento y una vida útil prolongada de la cinta de correr es indispensable realizar un mantenimiento periódico. Lea y siga las instrucciones que se detallan a continuación. Si la cinta de correr no recibe el mantenimiento indicado podría producirse un desgaste excesivo de la cinta, así como daños permanentes. Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con la tienda o visita [decathlon.com](http://decathlon.com)

### MANTENIMIENTO DESPUÉS DE CADA USO

Verifique y apriete correctamente todas las piezas externas de la cinta de correr. Los componentes gastados o dañados deben ser reemplazados inmediatamente o debe dejar de utilizarse la cinta de correr hasta que se realice la reparación. Solo el se deben usar los componentes aprobados por el fabricante-proveedor para reparar la cinta de correr y realizar el mantenimiento.

#### LIMPIEZA:

- El polvo y el sudor pueden dañar rápidamente la cinta de correr. Se recomienda limpiar cuidadosamente después de cada uso.
- Aplique una pequeña cantidad de producto limpiador suave universal en un paño de algodón 100 % y retire el polvo y la suciedad de los pasamanos, los postes, los

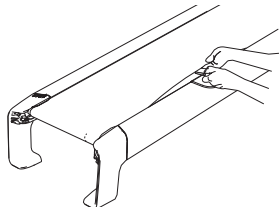
reposapiés, el bastidor y la cubierta del motor.

- No utilizar limpiador en la parte inferior de la cinta de correr.
- No pulverizar el limpiador directamente sobre la cinta de correr ni utilizar lim-

piadores ácidos o a base de amoníaco.

- Asegúrese de que la cinta de correr está centrada y convenientemente tensada. Si es así, no es necesario que realice ningún ajuste. Si requiere algún ajuste, consulte la descripción que figura a continuación.

### MANTENIMIENTO PERIÓDICO



Lubricación de la cinta de correr:

Se recomienda lubricar la cinta para limitar la fricción entre la cinta de correr y la plancha. La lubricación no es necesaria si en la cara interior de la cinta de correr o en la plancha hay muestras de silicona (superficie húmeda y ligeramente engrasada).

Levanta los bordes de la cinta de correr y recubre la superficie interior con 5 a 10 ml de silicona.\*

Gira la cinta durante entre 10 y 20 segundos.

La cinta ya está lista para utilizar. \* Advertencia: un exceso de silicona puede perjudicar al buen funcionamiento de la cinta (riesgo de resbalamiento).

Para la compra del lubricante, ponte en contacto con tu tienda Decathlon más cercana o visita [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

### MANTENIMIENTO PREVENTIVO

- Sustitución de la cinta de correr cada 500 horas de uso o 3000 km
- Cambiar los rodillos cada 600 horas o 3600 kilómetros.
- Sustitución de la plancha de correr cada 700 horas de uso o 4200 km

### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

#### LA CINTA DE CORRER NO SE ENCIENDE:

- Revisa el estado de las baterías

#### LA CINTA SE APAGA DURANTE EL USO:

- Revisa que no haya mal contacto con las baterías.

#### LA CINTA DE CORRER SE DEMORANTA AL SUBIR ENCIMA:

- Si la cinta de correr está demasiado apretada, el rendimiento de la máquina puede disminuir y la cinta se puede dañar.
- Con una llave allen, gira los tornillos de centrado y tensamiento de la cinta un cuarto de vuelta en sentido antihorario.
- Cuando la cinta de correr está apretada correctamente, la cinta se puede levantar unos 3 o 4 cm por encima del soporte. Asegúrate de que la cinta de correr está centrada.
- Haz funcionar la cinta de correr durante unos minutos.

#### LA CINTA DE CORRER HACE RUIDO:

- Ruido de fricción: Revisa que la cinta de correr esté correctamente centrada (no debe rozar a los lados) y correctamente estirada (no debe deslizarse)
- Chirrido: Comprueba y, si es necesario, aprieta todos los componentes externos de la cinta de correr.

#### DESVIACIÓN DE LA CINTA DE CAMINAR



A diferencia de las cintas motorizadas, es el usuario quien la mueve.

La cinta puede desplazarse hacia un lado, dependiendo de la carga aerodinámica de los pies, que puede estar desequilibrada entre el derecho y el izquierdo, incluso con una alfombra correctamente ajustada.

La cinta de caminar se moverá aún más fácilmente si la máquina está sobre un terreno ligeramente inclinado. Es fundamental comprobar la instalación de la máquina antes del primer uso, y cada vez que la mueva, con un nivel de burbuja, para que quede perfectamente plana utilizando las patas de ajuste (página 3 de las instrucciones, elemento 12).

Esto evitará que la cinta de caminar se desplace aún más.

Si cuando se usa la máquina la cinta de caminar se desalinea, puede recolocarla fácilmente con los pies.

## DE

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

1. Vor der Benutzung des Laufbands müssen Sie alle Warnungen, Anweisungen und Vorgaben am Laufband und in der Gebrauchsanweisung gelesen und verstanden haben und diese anschließend befolgen. Anweisungen bitte aufbewahren.
2. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben.
3. Kinder vom Laufband fernhalten.
4. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder jegliches andere anormale Symptom verspüren, stellen Sie sofort Ihre Übung ein und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
5. WARNUNG! Den Überwachungssystemen der Herzfrequenz kann es an Präzision mangeln. Eine Überforderung kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Bei jedem Schmerzgefühl oder Schwächeanfall muss das Training sofort eingestellt werden.
6. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen (Kinder eingeschlossen), die verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten oder werden von dieser beaufsichtigt. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht

mit dem Gerät spielen.

7. Träger eines Herzschrittmachers dürfen den Herzfrequenzmessgurt nicht verwenden. Es kann zu Interferenzen mit dem Display kommen.
8. WARNUNG ! Zur Vermeidung ernsthafter Verletzungen darf das Laufband immer nur von einer Person benutzt werden. Das Laufband nicht für Tiere verwenden.
9. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Person- oder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
10. Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern halten. Niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband geben. Es besteht Verletzungsgefahr.
11. VORSICHT! Sportschuhe in gutem Zustand tragen. Um zu vermeiden, Ihr Gerät zu beschädigen, kontrollieren Sie dass sich auf den Sohlen kein Schmutz wie Kiesel oder Steine befindet.
12. WARNUNG ! Binden Sie Ihre Haare zusammen. Tragen Sie KEINE weiten Kleider, die während der Übung stören könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Sie können sich einklemmen und/oder verletzen.
13. Seien Sie beim Betreten und Verlassen des Laufbands besonders vorsichtig.



14. Warten Sie am Ende der Übung den vollkommenen Stillstand der Lauffläche ab, bevor Sie herunter steigen.
15. Halten Sie sich für einen Notabgang an den Haltestangen fest und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußrasten.
16. **VORSICHT!** Vergießen Sie keine Flüssigkeiten über dem Bedienfeld. Das Produkt kann Schaden nehmen.
17. **WARNUNG!** Einstellungen und andere Handhabungen als jene, die in diesem Handbuch beschrieben sind, dürfen nur von einem befugten Fachmann durchgeführt werden. Die Nichteinhaltung dieser Sicherheitsmaßnahme kann zu schweren, selbst tödlichen Unfällen

- führen.
18. Untersuchen Sie das Laufband vor jeder Verwendung auf defekte, abgenutzte oder lockere Komponenten und sorgen Sie ggf. für das Reparieren, Austauschen oder Festziehen dieser Komponenten.
19. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
20. Bis zum kompletten Stillstand des Laufbands warten und das Laufband vor dem Zusammenklappen ausschalten.
21. Ein zusammengeklapptes Laufband darf nicht verwendet werden

#### AUFBAUANLEITUNG

- Lagern Sie das Laufband vor Feuchtigkeit geschützt in trockenen und gut belüfteten Räumlichkeiten auf einer ebenen, geraden Fläche. Vermeiden Sie die Verwendung des Laufbands in einer feuchten oder nassen Umgebung.
- Halten Sie einen ausreichenden Abstand von 200 cm nach hinten und 100 cm an den Seiten um das Laufband frei.
- Stellen Sie das Laufband auf eine Bodenmatte, um die Geräuschentwicklung zu dämpfen und den Boden zu schützen.

- Der Benutzer ist dafür verantwortlich, vor jeder Verwendung des Produktes alle Teile zu überprüfen und gegebenenfalls festzuspannen. Tauschen Sie alle abgenutzten oder beschädigten Teile sofort aus.
- Die Unterseite der Lauffläche wurde im Werk geschmiert. Es ist möglich, dass das Schmiermittel während des Transports auf die Bandoberfläche und den Karton geflossen ist. Wenn sich Schmierstoff auf dem Band befindet, reinigen Sie diesem mit einem Tuch und einem nicht scheuernden Reinigungsmittel.

#### PRÄSENTATION

Das Laufen auf einem Laufband ermöglicht ein umfassendes Herz- und Muskeltraining. Die Vorteile dieses Trainings:

- Verbesserung der Atmung und des kardiovaskulären Systems
- Erhalt der körperlichen Fitness

- Aufbau der physischen Kondition mit angemessenen Übungen
- Gewichtsabnahme in Verbindung mit einer angemessenen Ernährung.

#### TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Das nicht motorisierte Laufband wurde für das Lauftraining konzipiert. Die Lauffläche ist 38 x 115 cm groß bei einer permanenten Neigung von 15%. Das Laufband ist mit einem manuellen System zur Einstellung der Geschwindigkeit mit verschiedenen Belastungsstufen ausgestattet. Die Konsole verfügt über einen Bildschirm mit 5 Anzeigen: Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien und Anzahl der Schritte. Zur Unterstützung Ihres Trainings können Sie sich für jede Trainingseinheit ein Ziel setzen: Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien und Anzahl der Schritte. Das max. empfohlene Benutzergewicht ist 110 kg. Dieses Laufband wurde für einen Hausgebrauch von bis zu 5 Std. pro Woche konzipiert. (Nutzungsklasse HC)

#### INBETRIEBNAHME

Stellen Sie sich auf die Trittplatten, wenn Sie auf das Laufband steigen und halten Sie sich an den seitlichen Stangen fest, bevor Sie die Lauffläche betreten.

#### FUNKTIONSWEISE DER KONSOLE

Das Diagramm zeigt die Konsole mit folgenden Beschriftungen:

- Einstellung der Zielwerte** (Minus- und Plus-Symbole)
- Ermöglicht das Wechseln des Bildschirms während einer Sitzung** (Drei Punkte)
- Gibt die Dauer der Übung an** (Uhr-Symbol)
- Gibt die zurückgelegte Strecke an** (Zwei Flaggen-Symbole)
- Gibt die Geschwindigkeit beim Training an** (Drehzahlmesser-Symbol mit 'AVG')
- Gibt die verbrauchten Kalorien an** (Apfelsymbol)
- Gibt die Anzahl der Schritte an** (Fußabdruck-Symbole)
- Ermöglicht das Zurücksetzen der Sitzung** (RESTART-Symbol)

#### SCHNELLSTART

Sobald auf der Konsole das Wort "GO" erscheint, können Sie mit dem Training beginnen. Die Konsole wird eine Sekunde nach Beginn des Lauftrainings aktiviert. Ein langer Druck der Taste (Drei Punkte) ermöglicht das Aktivieren (AUTO) des automatischen Abrollens der Anzeigen im Sekundentakt oder das Deaktivieren (OFF).

#### ZIELMODUS

Sobald auf der Konsole "GO" erscheint, drücken Sie die Taste (Drei Punkte), um die verschiedenen Ziele anzuzeigen: TEMPS (ZEIT) (Uhr-Symbol), DISTANCE (STRECKE) (Zwei Flaggen-Symbole), CALORIES (KALORIEN) (Apfelsymbol), NOMBRE DE PAS (ANZAHL DER SCHRITTE) (Fußabdruck-Symbole).

Sie können jeweils ein Ziel wählen. Regeln Sie das Ziel mithilfe der Tasten + oder - und beginnen Sie Ihr Lauftraining, um die Registrierung zu starten. Die Konsole stoppt, sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben.

#### EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

An der rechten Armstütze Ihres Laufbands befindet sich ein Hebel zum Einstellen der Belastung. Zum Beschleunigen positionieren Sie den Griff auf "+". Zum Verlangsamten positionieren Sie den Griff auf "-".

#### PARAMETRIERUNG:

Um auf die Bildschirme für die Parametrierung zuzugreifen, warten Sie, bis auf der Konsole «GO» erscheint und drücken gleichzeitig 3 Sek. lang die Tasten + und -.

#### BILDSCHIRM 1: SCHRITTLÄNGE

Um einen zuverlässigen Zählerstand zu gewährleisten, haben Sie die Möglichkeit, die Länge Ihrer Schritte einzugeben. Standardmäßig erscheint der Wert 0,70 m. Passen Sie diesen Wert mithilfe der Taste - oder + an und validieren Sie den neuen Wert, indem Sie 3 Sek. lang die Taste (Drei Punkte) drücken, um zum Bildschirm GO zurückzukehren oder drücken Sie 1 Mal auf (Drei Punkte) um auf den Bildschirm 2 zu wechseln.

#### BILDSCHIRM 2: EINHEITEN KMMI WECHSELN

Wählen Sie die gewünschte Einheit mithilfe der Tasten + und - und validieren Sie den Wert, indem Sie 3 Sekunden lang die Taste (Drei Punkte) drücken oder drücken Sie 1 Mal die Taste (Drei Punkte), um auf den Bildschirm 3 zu wechseln.

#### BILDSCHIRM 3: ZEIT INSGESAMT

Zeigt die Gesamtnutzungsdauer an. Drücken Sie 3 Sek. lang die Taste (Drei Punkte) drücken oder drücken Sie 1 Mal die Taste (Drei Punkte), um auf den Bildschirm 4 zu wechseln.

#### BILDSCHIRM 4: STRECKE INSGESAMT

Zeigt die gesamte Strecke an. Drücken Sie 3 Sek. lang die Taste (Drei Punkte) drücken oder drücken Sie 1 Mal die Taste (Drei Punkte), um auf den Bildschirm 5 zu wechseln.

#### BILDSCHIRM 5: FIRMWARE-VERSION

Zeigt die Firmware-Version der Konsole an. Drücken Sie 3 Sek. lang die Taste (Drei Punkte) drücken oder drücken Sie 1 Mal die Taste (Drei Punkte), um auf den Bildschirm 6 zu wechseln.

#### BILDSCHIRM 6: ANZEIGESTEUERUNG

Ermöglicht die Steuerung der Anzeigequalität. Drücken Sie 1 Mal die Taste (Drei Punkte), um zu «GO» zurückzukehren.

#### SPANNUNG DES LAUFBANDS

Wenn Sie beim Training Unregelmäßigkeiten spüren, bedeutet dies, dass das Laufband unzureichend gespannt ist. Um das Laufband zu spannen, drehen Sie die Stellschraube um jeweils eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn.

Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband gleichmäßig und ohne Ruckeln läuft. Vorsicht! Ein übermäßiges Spannen des Laufbands erhöht die Belastung und kann zu einer Beschädigung der Rollen führen.

#### 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 Tonzität 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 Leis-

tungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung.

- Entspannung : Gehen Sie nach jedem Training einige Minuten bei geringer

#### PFLEGE IHRES LAUFBANDS

Eine regelmäßige Instandhaltung ist notwendig, um die optimale Leistung Ihres Laufbands und eine lange Lebensdauer zu gewährleisten. Bitte lesen und befolgen Sie die Anweisungen weiter unten. Wenn Ihr Laufband nicht wie angegeben gepflegt wird, kann dies zu übermäßigem Verschleiß führen und dauerhafte Schäden nach sich ziehen. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Decathlon-Fachhändler oder besuchen Sie unsere Website unter [decathlon.com](http://decathlon.com).

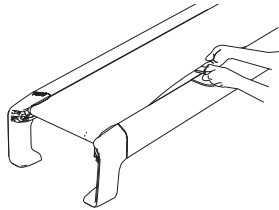
#### INSTANDHALTUNG NACH JEDEM GEBRAUCH

Überprüfen Sie alle äußeren Teile des Laufbands und ziehen Sie diese fest an. Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen sofort ausgetauscht und das Laufband bis zur Ausführung der erforderlichen Reparaturen ausgeschaltet werden. Für die Wartung und die Reparatur des Laufbands dürfen nur vom Hersteller/Anbieter gefertigte bzw. zugelassene Komponenten verwendet werden.

#### REINIGUNG:

- Staub und Schweiß können Ihr Laufband leicht beschädigen. Es empfiehlt sich, nach jedem Gebrauch vorhandene Schweißspuren vom Gerät zu entfernen.
- Tragen Sie eine geringe Menge eines milden Universalfreinigungsmittels auf ein Tuch aus 100 % Baumwolle auf und entfernen Sie Staub und Flecken an den
- Rampen, Stützen, Fußstützen sowie am Rahmen und an der Motorabdeckung.
- Verwenden Sie unter dem Laufband kein Reinigungsmittel.
- Sprühen Sie das Reinigungsmittel nicht direkt auf das Laufband und verwenden Sie keine Reinigungsmittel auf Ammoniak- oder Säurebasis.
- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband zentriert und korrekt gespannt ist. Nehmen Sie keine Einstellungen vor, falls dies der Fall ist. Folgen Sie der Beschreibung weiter unten, wenn das Laufband eingestellt werden muss.

#### REGELMÄSSIGE WARTUNG



Schmieren des Laufbands:

Wir empfehlen, das Laufband zu schmieren, um die Reibungen zwischen dem Laufband und dem Laufdeck möglichst gering zu halten. Wenn Spuren von Silikon auf der Laufbandinnenseite oder auf dem Laufdeck vorhanden sind, ist eine Schmierung nicht erforderlich (feuchte und leicht fettige Oberfläche).

Heben Sie den Rand des Laufbands an und schmieren Sie die Unterseite mit 5 bis 10 ml Silikon ein.\*

Lassen Sie das Laufband 10 bis 20 Sekunden lang laufen.

Ihr Laufband ist ab sofort wieder einsatzbereit! \*Achtung, ein übermäßiges Schmieren kann die Funktion Ihres Laufbands beeinträchtigen (Durchrutschgefahr)

Sie finden das Schmiermittel bei Ihrem DECATHLON-Fachhändler oder unter [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

#### VORBEUGENDE INSTANDHALTUNG

- Austausch der Lauffläche nach jeweils 500 Betriebsstunden bzw. 3000 km
- Die Rollen müssen nach 600 Stunden oder 3600 km ausgetauscht werden.
- Austausch des Laufdecks nach jeweils 700 Betriebsstunden bzw. 4200 km

#### FEHLERDIAGNOSE

##### DAS LAUFBAND LÄSST SICH NICHT EINSCHALTEN:

- Prüfen Sie den Zustand der Batterien

##### DAS LAUFBAND SCHALTET SICH WÄHREND DER VERWENDUNG AUS:

- Vergewissern Sie sich, dass keine Kontaktstörungen mit den Batterien vorliegen.

##### DAS LAUFBAND WIRD IM VERLAUF DER TRAININGSEINHEIT IMMER LANGSAMER:

- Eine starke Spannung des Laufbands kann die Leistung der Lauffläche beeinträchtigen und zu einer Beschädigung des Laufbands führen.
- Drehen Sie die Stellschrauben für das Zentrieren und Spannen des Laufbands mit dem Sechskantschraubenschlüssel um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn. Wenn das Laufband korrekt gespannt ist, sollte sich das Laufband 3 bis 4 cm über die Laufplattform anheben lassen. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert bleibt.
- Lassen Sie das Laufband einige Minuten lang laufen.

##### DAS LAUFBAND MACHT UNGEWÖHNLICHE GERÄUSCHE:

- Reibungsgeräusche: Vergewissern Sie sich, dass das Laufband korrekt zentriert (es darf nicht an den Seiten scheuern) und gespannt (keine Schlupf) ist.
- Schleifgeräusche: Untersuchen Sie alle externen Teile des Laufbands und ziehen Sie sie fest.

#### VERSCHIEBUNG DES WALKINGBANDS



Im Gegensatz zu den motorisierten Bändern ist es der Nutzer, der das Band bewegt.

Dabei kann es vorkommen, dass sich das Band je nach der unterschiedlichen Tretkraft des rechten und des linken Fußes selbst bei einem korrekt eingestellten Walkingband verschiebt.

Wenn das Walkingband auf einem leicht geneigten Untergrund steht, kann sich das Band sogar noch stärker verschieben. Vor der ersten Nutzung und bei jeder Umstellung des Walkingbandes muss der Aufbau des Geräts sorgfältig mit einer Wasserwaage geprüft werden. Das Band muss mithilfe der verstellbaren Füße horizontal aufgestellt werden (Anweisungen auf Seite 3, Blickfangpunkt 12).

Auf diese Weise wird eine verstärkte Verschiebung des Bandes verhindert.

Wenn sich das Walkingband während seiner Verwendung verschiebt, können Sie es ohne Weiteres mit den Füßen neu ausrichten.

IT

#### RACCOMANDAZIONI GENERALI

1. Leggere, comprendere e seguire attentamente tutte le avvertenze, le istruzioni e le procedure sul tapis roulant e nel manuale d'uso prima di utilizzare il tapis roulant. Conservare le presenti istruzioni.
2. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di età superiore a 35 anni o che abbiano avuto precedentemente problemi di salute e coloro che non fanno sport da molti anni.
3. Tenere lontani i bambini.
4. Se si avvertono vertigini, nausea, un dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente la seduta di allenamento e consultare il proprio medico.
5. AVVERTENZA! I sistemi di controllo del ritmo cardiaco possono mancare di precisione. Un sovraccarico può provocare gravi lesioni o addirittura la morte. Qualsiasi sensazione di dolore o malessere deve essere seguita da un'immediata interruzione dell'allenamento.
6. Questo apparecchio non deve essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o prive di esperienza e di conoscenze, se non sotto la supervisione di - o con la formazione fornita da - una persona responsabile della loro sicurezza. I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
7. Non utilizzare la cintura cardiaca se si porta un pacemaker. Potrebbero verificarsi interferenze sul monitor.
8. AVVERTENZA! Per evitare gravi lesioni, il tapis roulant deve essere usato da una persona per volta. Gli animali non devono usare il tapis roulant.
9. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni e originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
10. Tenere le mani lontane da qualsiasi pezzo in movimento. Non mettere mai le mani o i piedi sotto il nastro di corsa. Si rischiano lesioni.
11. ATTENZIONE! Indossare scarpe sportive in buono stato. Per evitare di danneggiare la macchina, assicurarsi che le soles siano prive di detriti, come ghiaia o sassolini.
12. AVVERTENZA! Legarsi i capelli. Non indossare mai vestiti ampi che potrebbero intralciare durante l'esercizio. Non indossare gioielli. Si rischiano intrappolamenti e/o lesioni.
13. Fare attenzione nel salire sul tapis roulant e nello scenderne.
14. Alla fine dell'esercizio, aspettare l'arresto completo della pedana prima di scendere.
15. Per un'uscita di emergenza, aggrapparsi alle barre di sostegno e mettere i piedi sui poggiapiedi.
16. ATTENZIONE! Non versare alcun liquido sulla console. Potrebbe danneggiare il prodotto.
17. AVVERTENZA! Le regolazioni e le manipolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale devono essere effettuate solo da un tecnico autorizzato. Il mancato rispetto di questa misura di sicurezza può comportare delle lesioni gravi o addirittura mortali.

18. Prima di ogni utilizzo, verificare che i componenti del tapis roulant non siano errati, consumati o allentati; nel caso, correggerli, sostituirli o serrarli.

19. L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.

20. Attendere l'arresto completo del tapis roulant e staccarlo dalla presa d'alimentazione prima di ripiegarlo.

21. Un tapis roulant pigato non dev'essere utilizzato

#### ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE

- Il tapis roulant deve essere sistemato al chiuso, in un locale asciutto, al riparo dall'umidità, sufficientemente aerato e su una superficie piana e livellata. Non utilizzare il tapis roulant in luoghi umidi o bagnati.
- Occorre lasciare uno spazio libero intorno al tapis roulant di 200 cm dietro e di 100 cm sui lati.
- Per minimizzare il rumore e ridurre gli urti al suolo, utilizzare una stuoia di protezione sul pavimento

- È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati o difettosi.
- La parte inferiore del nastro di corsa è stata lubrificata in produzione. Durante il trasporto, è possibile che sia colato del lubrificante sulla parte superiore del nastro di corsa e sul cartone. Se c'è del lubrificante sulla parte superiore del nastro di corsa, pulire il nastro con uno straccio e un prodotto detergente non abrasivo.

#### PRESENTAZIONE

La pratica della marcia su tapis roulant permette un allenamento cardiaco e muscolare completo. I benefici di questa pratica sono i seguenti:

- Miglioramento della respirazione e del sistema cardiovascolare
- Mantenere la forma
- Rieducazione con esercizi adatti
- Perdere peso in associazione con un adeguato regime alimentare.

#### CARATTERISTICHE TECNICHE

Questo tapis roulant non motorizzato è progettato per la pratica della marcia. La superficie di marcia è di 38 x 115 cm, con un'inclinazione costante del 15%. È dotato di una manopola di regolazione che permette di regolare i livelli di velocità e variare l'intensità dello sforzo. La consolle è dotata di display che permette di visualizzare 5 funzioni: tempo, distanza, velocità, calorie e numero di passi. Per accompagnarvi nella pratica, permette di scegliere un obiettivo per ogni sessione: tempo, distanza, calorie o numero di passi. Il peso massimo raccomandato dell'utente è di 110 kg. Questo tapis roulant è stato concepito per un utilizzo massimo di 5 ore alla settimana. (classe d'utilizzo HC)

#### MESSA IN FUNZIONE

Salendo sul tapis roulant, mettersi sul predellino e tenersi alle barre laterali prima di impegnarsi sulla superficie di marcia.

#### FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLLE



#### AVVIAMENTO RAPIDO

Quando la consolle indica "GO", si può iniziare l'esercizio. La consolle si avvia dopo un secondo di pratica. Premere qualche secondo sul pulsante (...) permette di attivare (AUTO) lo scorrimento automatico degli indicatori ogni secondo o di disattivarlo (OFF).

#### MODALITÀ TARGET

Quando la consolle indica "GO", premere sul pulsante (...) per far scorrere i diversi obiettivi: TEMPO (🕒), DISTANZA (🚩), CALORIE (🍏), NUMERO DI PASSI (👣). Si può scegliere un solo obiettivo alla volta. Impostare il valore dell'obiettivo con i pulsanti + o - e iniziare a camminare sul tapis roulant per avviare il conteggio. Una volta raggiunto l'obiettivo, la consolle si ferma.

#### REGOLAMENTO VELOCITÀ

Sul braccio laterale destro del tapis roulant è presente una leva che permette di regolare l'intensità dello sforzo. Per accelerare, posizionare la leva sul "+". Per rallentare, posizionare la leva sul "-"

#### IMPOSTAZIONI:

Per accedere alla schermata che mostra i parametri del tapis roulant, premere simultaneamente i pulsanti + e - per 3 sec quando la consolle mostra «GO».

##### SCHERMATA 1 : LUNGHEZZA DEL PASSO

Per rendere il conteggio più affidabile, si può immettere la lunghezza del proprio passo. Il valore 0,70 m è visualizzato per preimpostazione. Regolare il valore tramite i pulsanti - o + poi confermare premendo per 3 sec su (...) per ritornare alla schermata "GO" o 1 volta su (...) per passare alla schermata 2.

##### SCHERMATA 2 : CAMBIAMENTO DELLE UNITÀ KM/MI

Selezionare l'unità voluta con i pulsanti + e - poi confermare premendo 3 sec su (...) per ritornare alla schermata "GO" o 1 volta su (...) per passare alla schermata 3.

##### SCHERMATA 3 : TEMPO TOTALE

Mostra la durata totale dell'utilizzo. Premere 3 sec su (...) per ritornare alla schermata "GO" o 1 volta su (...) per passare alla schermata 4.

##### SCHERMATA 4 : DISTANZA TOTALE

Mostra la distanza totale. Premere 3 sec su (...) per ritornare alla schermata "GO" o 1 volta su (...) per passare alla schermata 5.

##### SCHERMATA 5 : VERSIONE FIRMWARE

Mostrare la versione del firmware della consolle. Premere 3 sec su (...) per ritornare alla schermata "GO" o 1 volta su (...) per passare alla schermata 6.

##### SCHERMATA 6 : CONTROLLO DELLA VISUALIZZAZIONE

Permette di controllare la qualità della visualizzazione. Premere 1 volta su (...) per ritornare su «GO».

#### TENSIONE DEL NASTRO

Se sentite delle scosse durante la pratica, significa che il nastro per la marcia non è abbastanza teso. Per tendere il nastro, serrare le due viti di regolazione di un 1/2 giro in senso orario.

Ripetere l'operazione sino a quando il nastro sarà fluido, senza scosse. Attenzione, in caso di tensione eccessiva del nastro, l'intensità dell'esercizio risulta rinforzata e rischia di danneggiare i rulli.

#### 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 allenamen-

ti, 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).

#### MANUTENZIONE DEL TAPIS ROULANT

Una manutenzione regolare è indispensabile per assicurare una performance ottimale e una lunga durata della pedana da corsa. Si raccomanda di leggere e seguire le istruzioni riportate qui di seguito. Se la pedana da corsa non è sottoposta alla manutenzione indicata, ne possono conseguire sia un'usura eccessiva che danni permanenti. Per qualsiasi domanda, rivolgersi al proprio negozio Decathlon o consultare il sito decathlon.com

#### MANUTENZIONE DOPO OGNI UTILIZZO

Controllare e serrare bene tutti i pezzi esterni della pedana da corsa. Occorre sostituire immediatamente i componenti consumati o danneggiati; o ritirare il tapis roulant dal servizio fino a riparazione avvenuta. Per la manutenzione e la riparazione del tapis roulant, ricorrere esclusivamente a componenti forniti o approvati dal fabbricante.



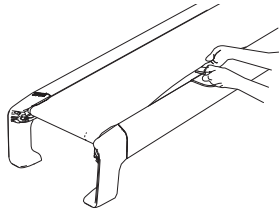
## PULIZIA:

- La polvere e la aspirazione possono danneggiare rapidamente il tapis roulant. Si raccomanda di dedicarsi alla sua pulizia dopo ogni utilizzo.
- Applicare una piccola quantità di detergente delicato universale su un panno di cotone al 100% e togliere polvere e macchie da rampe, montanti, poggiatesta, telaio e copertura del motore.
- Non utilizzare il detergente sotto il nastro da corsa.
- Non vaporizzare il detergente direttamente sulla pedana da corsa e non utilizzare

detergenti a base di ammoniaca o acido.

- Assicurarsi che il nastro da corsa sia centrato e teso in modo corretto. Se così è, non effettuare alcuna regolazione. Se invece deve essere regolato, fare riferimento a quanto descritto qui di seguito.

## MANUTENZIONE REGOLARE



Lubrificazione del nastro da corsa:

Si consiglia di lubrificare la pedana per limitare gli sfregamenti tra il nastro da corsa e la tavola. La lubrificazione non è necessaria se sono presenti tracce di silicone sulla superficie interna del nastro da corsa o sulla tavola (superficie umida e leggermente unta).

Sollevare i bordi del nastro scorrevole e spalmare da 5 a 10 ml di silicone sulla faccia interna.\*

Fate girare il nastro per circa 10-20 secondi

La pedana è pronto per l'uso! \*Attenzione, un eccesso di silicone può nuocere al buon funzionamento della pedana (rischio di slittamento).

Per acquistare il lubrificante, rivolgersi al proprio negozio DECATHLON o andare in [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

## MANUTENZIONE PREVENTIVA

- Sostituzione del nastro da corsa ogni 500 ore d'utilizzo oppure ogni 3000 km
- Sostituzione dei rulli ogni 600 ore o 3600 km di utilizzo.
- Sostituzione della tavola da corsa ogni 700 ore d'utilizzo oppure ogni 4200 km

## DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

### IL TAPIS ROULANT NON SI ACCENDE:

- Verificare lo stato delle pile

### IL TAPIS ROULANT SI SPENGE DURANTE L'UTILIZZO:

- Verificare che non ci siano cattivi contatti con le pile

### IL NASTRO SCORREVOLE RALLENTA QUANDO VI SI CAMMINA SOPRA:

- Se il nastro scorrevole è troppo teso, le prestazioni del tapis roulant rischiano di ridursi e il nastro scorrevole rischia di danneggiarsi.
- Con la chiave esagonale, ruotare di un quarto di giro in senso antiorario le viti di regolazione del centraggio e della tensione del nastro scorrevole. Quando il nastro scorrevole è teso cor-

rettamente, si dovrebbe poter sollevare ciascun bordo di 3-4 cm sopra la piattaforma di marcia. Fare attenzione alla centratura del nastro scorrevole.

- Far funzionare il tapis roulant per qualche minuto

### IL TAPIS ROULANT È RUMOROSO:

- Rumore di sfregamento: Verificare che il nastro da corsa sia centrato correttamente (non devono esserci attriti sui lati) e teso correttamente (non deve scivolare)
- Rumore stridente: Ispezionare e, se necessario, serrare i bulloni di tutte le parti esterne del tapis roulant.

### DEVIATIONE DEL NASTRO DI MARCIA



A differenza dei tapis roulant motorizzati, è l'utilizzatore che sposta il nastro.

Il nastro potrebbe spostarsi su un lato, in base alla forza d'appoggio dei piedi che potrebbe essere sbilanciata tra destra e sinistra, anche con un tapis roulant correttamente regolato.

Il nastro di marcia si sposterà ancora più facilmente se il tapis roulant si trova su un pavimento leggermente inclinato. È essenziale verificare con una livella a bolla l'installazione del tapis roulant prima del primo utilizzo e dopo ogni spostamento, rendendolo perfettamente piano con l'ausilio dei piedini di regolazione (istruzioni a pagina 3, punto 12).

Questo eviterà l'accentuazione della deviazione del nastro di marcia.

In caso di deviazione del nastro durante l'utilizzo del tapis roulant, è possibile risistemarlo facilmente con i piedi.

## NL

### ALGEMENE AANBEVELINGEN

1. Alle waarschuwingen, instructies en procedures van de loopband in de gebruikershandleiding lezen, begrijpen en zorgvuldig volgen voordat u de loopband gebruikt. Bewaar deze handleiding.
2. Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint. Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan.
3. Buiten bereik van kinderen houden.
4. Indien u zich duizelig voelt, misselijk bent, pijn hebt in de borststreek of een ander abnormaal symptoom vertoont, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg uw arts alvorens verder te gaan met uw training.
5. WAARSCHUWING! De systemen die de hartslag in de gaten houden, zijn niet altijd even nauwkeurig. Overbelasting kan leiden tot ernstige blessures of zelfs de dood. Als u pijn heeft of zich onwel voelt, dient u de training onmiddellijk te stoppen.
6. Dit apparaat is niet bedoeld voor personen (met name kinderen) met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke capaciteiten en onvoldoende ervaring of kennis hebben, behalve als zij dit doen onder toezicht of zij vooraf hierover werden geïnformeerd door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Er moet toezicht worden gehouden op kinderen zodat zij niet met het apparaat spelen.
7. Maak geen gebruik van een hartslagmeterband als u een pacemaker draagt. Het apparaat kan monitorinterferenties veroorzaken.
8. WAARSCHUWING! Om ernstige verwondingen te voorkomen, mag de loopband door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt. Dieren mogen de loopband niet gebruiken.
9. DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of wegens schade toegebracht aan personen of voorwerpen wanneer een koper of ander persoon het product gebruikt of verkeerd gebruikt heeft.
10. Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen. Uw handen of uw voeten nooit onder de band plaatsen. U kunt gewond raken.
11. LET OP! Draag sportschoenen die in goede staat verkeren. Om te vermijden dat uw machine wordt beschadigd, dient u zich ervan te vergewissen dat er geen stukjes zoals grind of stenen onder de zolen zitten.
12. WAARSCHUWING! Maak uw haren vast in een staart. Draag geen loshangende en wijde kleding die u kan hinderen tijdens de training. Doe al uw sieraden af. U kunt vast komen zitten/gewond raken.
13. Wees voorzichtig bij het monteren of demonteren van de loopband.
14. Aan het einde van de oefening wacht u tot het apparaat volledig tot stilstand is gekomen, alvorens eraf te stappen.
15. Wilt u snel afstappen, plaats dan uw handen op de steunbalken en uw voeten op de voetsteunen.
16. LET OP! Giet geen vloeistof op het bedieningspaneel. Dit kan het product beschadigen.
17. WAARSCHUWING! De instellingen en de handelingen die niet zijn omschreven in deze handleiding moeten worden uitgevoerd door een daartoe bevoegde technicus. Het niet naleven van deze veiligheidsmaatregel kan ernstige, en zelfs dodelijke verwondingen met zich meebrengen.
18. Inspecteer vóór elk gebruik of de loopband verkeerde, versleten of losse onderdelen bevat en corrigeer en vervang deze of trek ze opnieuw aan.
19. Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
20. Wachten totdat de ren/loopband volledig stil staat en de band uitschakelen voordat u hem invouwt.
21. Een ingevouwen loopband mag niet gebruikt worden

## INSTALLATIEVOORSCHRIFTEN

- Uw loopband moet binnen worden bewaard, op een droge plek, beschermd tegen vocht, met voldoende ventilatie en op een vlakke waterpas ondergrond. DE loopband niet gebruiken in vochtige of natte ruimtes.
- U moet een ruimte vrij laten rondom uw loopband van 200 cm aan de achterkant en van 100 cm aan de zijkanten.
- Om het geluid te minimaliseren en de druk op de vloer te verminderen maakt u gebruik van een vloermat.
- De gebruiker dient voor elk gebruik van het apparaat alle onderdelen ervan te controleren en ze indien nodig vast draaien. Vervang onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen.
- De onderkant van de loopband is tijdens de productie gesmeerd. Het is mogelijk dat er tijdens het vervoer wat smeermiddel op de loopband of op het karton terecht is gekomen. Indien er smeermiddel op de loopband zit, verwijder het dan met een doekje en een niet-schurend reinigingsmiddel.

## PRESENTATIE

Lopen op een loopband biedt een complete cardiofitness- en spiertraining. Het biedt de volgende voordelen:

- Verbetering van de ademhaling en het cardiovasculaire systeem
- In conditie blijven
- Uw conditie terugkrijgen met aangepaste oefeningen
- Gewichtsverlies in combinatie met aangepaste voeding.

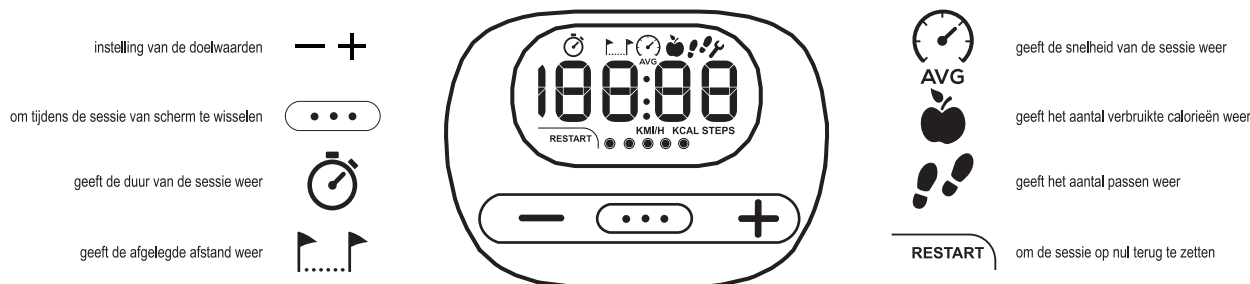
## TECHNISCHE KENMERKEN

Deze niet gemotoriseerde loopband is ontwikkeld om te wandelen. Het loopoppervlak is 38 x 115cm met een permanente hellingsgraad van 15%. De band is uitgerust met een snelheidsregeling op verschillende niveau zodat u de inspanningsintensiteit kunt instellen. De console heeft een scherm met 5 elementen: tijd, afstand, snelheid, calorieën en aantal passen. Om u bij uw training te begeleiden, kunt u voor elke sessie een doel kiezen: tijd, afstand, calorieën of aantal passen. Het maximaal aanbevolen gewicht van de gebruiker is 110kg. Deze loopband is bedoeld voor huishoudelijk gebruik tot 5 uur per week. (gebruiksklasse HC)

## IN WERKING STELLEN

Plaats uw voeten op de voetsteunen om op de band te gaan staan en houd u vast aan de zijstangen voordat u met lopen op de band begint.

## WERKING VAN DE CONSOLE



## SNELLE START

Als de console "GO" aangeeft, kunt u de sessie beginnen. De console een seconde na de start van de sessie aan. Door lang op de toets (•••) te drukken activeert u (AUTO) dat de indicatoren elke seconde wisselen of schakelt u uit (OFF).

## TARGETMODUS

Als de console "GO" aangeeft, drukt u op de toets (•••) om de verschillende doelen te wisselen: TIJD (🕒), AFSTAND (🚩), CALORIEËN (🍏), AANTAL PAssEN (👣). U kunt per keer één doel kiezen. Stel de waarde van het doel in met de + en - knoppen en beginnen met lopen op de band om de teller te starten. De console stopt als u het doel bereikt heeft.

## INSTELLEN VAN DE SNELHEID:

Op de rechter zijarm van de loopband bevindt zich een draaiknop waarmee u de inspanningsintensiteit kunt instellen. Om te versnellen, draait u de draaiknop op "+". Om te vertragen, draait u de draaiknop op "-".

## INSTELLINGEN:

Voor toegang tot de instellingsschermen van uw loopband, drukt u als de console "GO" aangeeft gedurende 3 seconden gelijktijdig op de toetsen + en -.

### SCHERM 1 PASLENGTE

Om de telling betrouwbaar te maken kunt u de lengte van uw pas instellen. Standaard wordt de waarde 0,7m weergegeven. U kunt deze waarde aanpassen met de toetsen - of + en vervolgens bevestigen door 3 seconden op (•••) te drukken om naar het scherm GO terug te keren of 1 keer op (•••) om door te gaan naar scherm 2.

### SCHERM 2: WIJZIGEN VAN DE EENHEDEN KMMI

Selecteer de gewenste eenheid met behulp van de toetsen - of + en bevestig vervolgens door 3 seconden op (•••) te drukken om naar het scherm GO terug te keren of 1 keer op (•••) om door te gaan naar scherm 3.

### SCHERM 3: TOTALE TIJD

Geeft de totale gebruiksduur weer. Druk 3 seconden op (•••) te drukken om naar het scherm GO terug te keren of 1 keer op (•••) om door te gaan naar scherm 4.

### SCHERM 4: TOTALE AFSTAND

Geeft de totale afstand weer. Druk 3 seconden op (•••) te drukken om naar het scherm GO terug te keren of 1 keer op (•••) om door te gaan naar scherm 5.

### SCHERM 5: FIRMWARE VERSIE

Geeft de firmware versie van de console weer. Druk 3 seconden op (•••) te drukken om naar het scherm GO terug te keren of 1 keer op (•••) om door te gaan naar scherm 6.

### SCHERM 6: WEERGAVECONTROLE

Hiermee kunt u de kwaliteit van de weergave controleren. Druk 1 keer op (•••) om terug te gaan naar "GO".

## SPANNING VAN DE LOOPBAND

Als de band onregelmatig draait tijdens de sessie, betekent dit dat de loopband onvoldoende is opgespannen. Draai, om de band op spanning te brengen, de twee instelschroeven steeds een 1/2 slag, in de richting van de wijzers van de klok.

Herhaal de handeling tot de band regelmatig draait, zonder horten of stoten. Let op, als de band te strak gespannen is, verhoogt dit de loopweerstand en v\* bestaat het risico op beschadiging van de rollers.

## 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 v\*trek te lichten waarin zich de loopband bevindt.

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

Trainen op een zeer hoog tempo (anaëroë 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 ademhalingsstelsel, 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).

## ONDERHOUD VAN UW LOOPBAND

Regelmatig onderhoud is essentieel voor een optimale prestatie en een lange levensduur van de loopband. Lees daarom de volgende instructies en volg deze op. Als de loopband niet zoals beschreven wordt onderhouden, kunnen overmatige slijtage en blijvende schade aan de loopband het gevolg zijn. Voor nadere inlichtingen neemt u contact op met uw Decathlon winkel of neemt u een kijkje op de website decathlon.com

## ONDERHOUD NA ELK GEBRUIK

Inspecteer de externe onderdelen van de loopband en draai ze indien nodig correct vast. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen of de loopband mag niet worden gebruikt zolang hij niet is gerepareerd. Gebruik uitsluitend goedgekeurde componenten voor het onderhouden en repareren van de loopband.

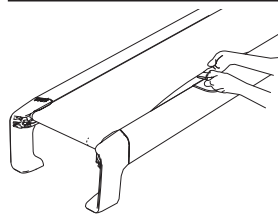
## REINIGING:

- Stof en transpiratie kunnen snel leiden tot beschadiging van uw loopband. Daarom is het raadzaam de nodige aandacht te besteden aan de schoonmaak van het toestel na elk gebruik.
- Breng een kleine hoeveelheid milde afreiner aan op een doek van 100% ka-

- toen, en verwijder hiermee stof en vlekken van de leuningen, de stijlen, de voetschuiven, het frame en de motorkap.
- Gebruik op de loopband zelf geen schoonmaakmiddel.
- Verstuf geen schoonmaakmiddel direct op de loopband, en gebruik geen ammo-

niak- of zuurhoudende schoonmaakmiddelen.

- Controleer of de loopband is gecentreerd en correct is opgespannen. Als dit het geval is, hoeft u verder niets bij te stellen. Als de band moet worden bijgesteld, ga dan volgens de volgende aanwijzingen te werk.



Smeren van de loopband:  
 Het is aanbevolen om de loopband te smeren om wrijving van de band tegen de plaat te voorkomen. Smeren is niet nodig als er sporen van siliconen aanwezig zijn aan de binnenzijde van de loopband of op de plaat (vochtig en licht vet oppervlak).  
 Til de randen op van de loopband en smeer de binnenkant in met 5 tot 10 ml siliconen.\*  
 Laat de band gedurende 10 tot 20 seconden draaien  
 De loopband is nu klaar voor gebruik! \*Let op, als er te veel siliconen worden gebruikt, kan dit de werking van de loopband verstoren (risico dat de band gaat glijden).  
 Voor de aankoop van het smeermiddel gaat u naar uw gebruikelijke DECATHLON winkel of op [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

PREVENTIEF ONDERHOUD

- Vervangen van de loopband om de 500 bedrijfsuren of 3000 km
- Vervanging van de rollen elke 600 bedrijfsuren op elke 3600 km.
- Vervanging van de loopplaat om de 700 bedrijfsuren of 4200 km

DIAGNOSE VAN STORINGEN

DE LOOPBAND GAAT NIET AAN:

- Controleer de staat van de batterijen

DE LOOPBAND GAAT UIT TIJDENS HET GEBRUIK:

- Controleer of de batterijen goed contact maken

DE LOOPBAND LOOPT LANGZAMER WANNEER U EROP LOOPT:

- Als de loopband te zeer gespannen is, kan dit de prestaties van de loopband verminderen en kan deze hierdoor beschadigd raken.
- Draai met een inbusleutel de stelschroeven voor het centreren en voor de loopbandspanning een kwart slag linksom. Wanneer de loopband voldoende is gespannen, moet u elke

- rand van de loopband 3 tot 4 cm kunnen optillen boven het loopplatform. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft lopen.
- Laat de loopband enkele minuten draaien

DE LOOPBAND IS LUIDRUCHTIG:

- Wrijvingsgeluid: Controleer of de loopband juist gecentreerd is (hij mag niet tegen de kanten schuren) en goed is aangespannen (hij mag niet glijden)
- Knarsgeluid: Inspecteer alle externe onderdelen van de loopband en draai deze eventueel vast.

VERSCHUIVEN VAN DE LOOPBAND



In tegenstelling tot bij gemotoriseerde loopbanden, is het de gebruiker die de loopband verplaatst.

De band kan, zelfs als deze goed is afgesteld, naar één kant verschuiven wanneer de kracht die door de voeten wordt uitgeoefend onevenwichtig is tussen links en rechts.

De loopband verschuift nog sneller als hij op een licht hellende ondergrond staat. Het is belangrijk om de installatie van de loopband met een waterpas te controleren, voorafgaand aan het eerste gebruik en na elke verplaatsing, en hem met behulp van de afstelpotjes (zie handleiding, punt 12) goed vlak te stellen.

Dit vermindert het sneller verschuiven van de loopband.

Als de band tijdens uw gebruik van de loopband verplaatst, kunt u deze met uw voeten makkelijk terug schuiven.

PT

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Leia, compreenda e siga cuidadosamente todas as instruções, avisos e procedimentos na passadeira e no manual de utilizador, antes de utilizar a passadeira. Guarde estas instruções para referência futura.
2. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tenham tido problemas de saúde antes e se não praticar desporto há já vários anos.
3. Mantenha afastado de crianças.
4. Caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato a sessão de treino e consulte o seu médico.
5. ADVERTÊNCIA! Os sistemas de supervisão do ritmo cardíaco podem apresentar uma falta de precisão. Um excesso de exercício pode causar ferimentos graves ou até a morte. Qualquer sensação de dor ou de mal-estar deve ser seguida por uma paragem imediata do treino.
6. Este dispositivo não se destina a ser utilizado por pessoas (inclusive crianças) com reduzida capacidade física, sensorial ou mental, ou falta de conhecimento ou experiência, a não ser quando supervisionadas, ou caso tenham tido formação relativamente à utilização do dispositivo por alguém responsável pela segurança. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o dispositivo.
7. Não utilize o cinto de medição do ritmo cardíaco se tiver um pacemaker. Podem ocorrer interferências no monitor.
8. AVISO! Para evitar lesões graves, a passadeira só deve ser utilizada por uma pessoa de cada vez. A passadeira não deve ser utilizada por animais.
9. A DOMYOS rejeita qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste

- produto por parte do comprador ou por qualquer outra pessoa.
10. Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as mãos ou pés debaixo da passadeira de corrida. Pode-se ferir.
11. ATENÇÃO! Use ténis em bom estado. Para evitar danificar a máquina, certifique-se de que as solas não têm resíduos, como partículas de gravilha ou cascalho.
12. AVISO! Prenda o cabelo. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício. Retire todas as suas jóias. Pode ficar preso e/ou ferir-se.
13. A montagem e desmontagem da passadeira devem ser realizadas com cuidado.
14. No fim do exercício, aguarde pela paragem completa do tapete antes de descer.
15. Para uma saída de emergência, agarre-se às barras de suporte e coloque os pés nos descansos para os pés.
16. ATENÇÃO! Não deite líquidos na consola. Pode danificar o produto.
17. AVISO! Quaisquer regulações e manipulações diferentes das descritas neste manual só podem ser efectuadas por um técnico autorizado. A inobservância desta medida de segurança pode causar ferimentos graves e, inclusivamente, mortais.
18. Antes de cada utilização, inspecione a passadeira e verifique se existem componentes inadequados, com desgaste ou soltos e corrija, substitua ou aperte os mesmos.
19. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
20. Aguarde que a passadeira pare totalmente e desligue antes de qualquer manipulação de dobragem.
21. Uma passadeira dobrada não deve ser utilizada

INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

- A sua passadeira tem de ser armazenada num espaço interior, seco, sem humidade e adequadamente ventilado, e colocada numa superfície lisa e nivelada. Não utilize a passadeira em ambientes húmidos ou molhados.
- Tem de deixar um espaço em redor da passadeira de 200 cm atrás e 100 cm nos lados.
- Para minimizar o ruído e reduzir o impacto, utilize um tapete de protecção do piso
- É da responsabilidade do utilizador inspecionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
- A parte de baixo da passadeira de corrida foi lubrificada em produção. Durante o transporte, é possível que tenha escorrido lubrificante para a parte de cima da passadeira de corrida e para a embalagem. Se existir lubrificante na parte de cima da passadeira de corrida, limpe a passadeira com um pano e um produto de limpeza não abrasivo.



## APRESENTAÇÃO

A prática da marcha numa passeadeira permite realizar um treino completo cardio e muscular. Benefícios da prática em passeadeira:

- Melhorar a respiração e o sistema cardiovascular
- Manter a forma física
- Recuperar a forma física através de exercícios adequados
- Perder peso graças à combinação com um regime alimentar adaptado.

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta passeadeira não motorizada foi concebida para a prática de marcha. Tem uma superfície de 38 x 115cm com uma inclinação permanente de 15%. Também inclui um sistema manual de regulação da velocidade com diferentes níveis para variar a intensidade do esforço. A consola está equipada com um ecrã que apresenta 5 indicadores: tempo, distância, velocidade, calorías e número de passos. A passeadeira permite selecionar um objetivo por cada sessão, de forma a poder acompanhar os seus exercícios: tempo, distância, calorías ou número de passos. O peso máximo recomendado para o utilizador é de 110 kg. Esta passeadeira foi concebida para uma utilização doméstica num período máximo de 5 horas por semana. (classe de utilização HC)

## FUNCIONAMENTO

Posicione os pés nas partes laterais da passeadeira e utilize as barras laterais como apoio antes de iniciar qualquer movimento de marcha.

## DEFINIÇÕES DA CONSOLA



## INÍCIO RÁPIDO

Quando a consola apresentar o texto «GO», pode iniciar o exercício. A consola é ativada cerca de um segundo após iniciar a prática. Se premir continuamente o botão (...) pode ativar (AUTO) ou desativar (OFF) o deslocamento automático dos indicadores a cada segundo.

## MODO TARGET

Quando a consola apresenta o texto «GO», prima o botão (...) para alternar entre os diferentes objetivos: TEMPO (🕒), DISTÂNCIA (📏), CALORIAS (🍏), NÚMERO DE PASSOS (👣). Pode selecionar apenas um objetivo de cada vez.

Regule o valor do objetivo com os botões «+» ou «-» e comece a andar sobre a passeadeira para iniciar a contagem. Após atingir o objetivo estabelecido, a consola irá parar.

## REGULAR A VELOCIDADE

Existe uma alavanca disponível na barra lateral direita da passeadeira para regular a intensidade do esforço. Para acelerar, coloque a alavanca em «+». Para desacelerar, coloque a alavanca em «-».

## CONFIGURAÇÃO:

Para aceder ao ecrã de configuração da passeadeira, quando a consola apresentar «GO», mantenha premidos ambos os botões + e - durante 3 segundos.

### ECRÃ 1: COMPRIMENTO DOS PASSOS

Se pretender assegurar uma contagem fidedigna, pode optar por indicar o comprimento dos passos. O valor predefinido é 0,70 m. Ajuste este valor utilizando os botões - ou + e, em seguida, confirme premindo o botão (...) durante 3 segundos para regressar ao ecrã "GO" ou prima (...) para passar para o ecrã 2.

### ECRÃ 2: ALTERNAR ENTRE AS UNIDADES KMMI

Selecione a unidade pretendida utilizando os botões+ e - e, em seguida, confirme premindo o botão (...) durante 3 segundos para regressar ao ecrã "GO" ou prima (...) uma vez para passar para o ecrã 3.

### ECRÃ 3: TEMPO TOTAL

Apresenta a duração total de utilização. Prima o botão (...) durante 3 segundos para regressar ao ecrã "GO" ou prima (...) uma vez para passar para o ecrã 4.

### ECRÃ 4: DISTÂNCIA TOTAL

Apresenta a distância total. Prima o botão (...) durante 3 segundos para regressar ao ecrã "GO" ou prima (...) uma vez para passar para o ecrã 5.

### ECRÃ 5: VERSÃO DO FIRMWARE

Apresenta a versão do firmware da consola. Prima o botão (...) durante 3 segundos para regressar ao ecrã "GO" ou prima (...) uma vez para passar para o ecrã 6.

### ECRÃ 6: CONTROLO DA APRESENTAÇÃO

Permite controlar a qualidade da apresentação. Prima o botão (...) uma vez para regressar ao ecrã "GO".

## TENSÃO DO TAPETE

Se sente solavancos no tapete durante o exercício significa que este não está totalmente estendido. Para estender o tapete, rode os dois parafusos de regulação, em meias voltas, no sentido dos ponteiros do relógio.

Repita o procedimento até que o tapete se desloque de forma fluida, sem solavancos. Atenção, em caso de tensão excessiva no tapete, haverá um aumento da intensidade do exercício e há um maior risco de danificar os rolamentos.

## 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 passeadeira 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 calorías de forma eficaz. É inútil forçar para

além dos limites: é a frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (de 35 a 60 minutos) que permitirão obter os melhores resultados. Exerça-se a uma velocidade média (esforço moderado sem respiração ofegante). Para perder peso, além de praticar uma actividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado

- Melhorar o seu desempenho: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos. Este tipo de treino permite reforçar o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exerça-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). Com a progressão dos seus

treinos, poderá manter estes esforços por mais tempo, a um melhor ritmo. O treino a um ritmo mais rápido (trabalho anaeróbio e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adequada.

- **Retorno 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 calma 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 (cãibras e entorses).

## MANUTENÇÃO DA SUA PASSEADEIRA

Uma manutenção regular é indispensável para garantir um desempenho ideal e uma longa vida útil da passeadeira de corrida. Leia e siga as instruções indicadas de seguida. Se a passeadeira de corrida não for sujeita a manutenção conforme indicado, isto pode provocar um desgaste excessivo da passeadeira, bem como danos permanentes. Se tiver dúvidas ou questões, contacte a sua loja Decathlon ou visite decathlon.com

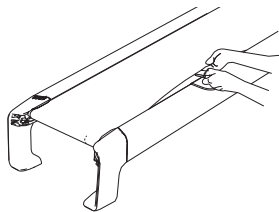
## MANUTENÇÃO APÓS CADA UTILIZAÇÃO

Inspeccione e aperte corretamente todas as peças externas da passeadeira de corrida. Os componentes danificados ou com desgaste devem ser substituídos imediatamente, ou, em alternativa, não utilize a passeadeira até que seja reparada. Utilize exclusivamente componentes aprovados ou do fabricante na manutenção e reparação da passeadeira.

### LIMPEZA:

- O pó e a transpiração podem danificar a sua passeadeira. É recomendável limpar o equipamento após cada utilização.
- Aplique uma pequena quantidade de produto de limpeza suave universal num pano 100% em algodão, e retire o pó e as manchas existentes nas guardas, nas travessas, nos apoios para os pés, no quadro e na cobertura do motor.
- Não utilizar produto de limpeza debaixo da superfície de corrida.
- Não pulverize o produto de limpeza diretamente para a passeadeira de corrida e não utilize produtos de limpeza à base de amoníaco ou de ácido.
- Garanta que a superfície de corrida está centrada e corretamente esticada. Se

for o caso, não efetue nenhuma regulação. Se for necessário ajustar a superfície, consulte a descrição seguinte.



Lubrificação da superfície de corrida:

Recomenda-se a lubrificação da passadeira para limitar as fricções entre a superfície de corrida e a plataforma. A lubrificação não é necessária se estiverem presentes vestígios de silicone na face interior da superfície de corrida ou na plataforma (superfície húmida e ligeiramente oleosa).

Levante as extremidades do tapete de corrida e aplique 5 a 10 ml de silicone na superfície interior.\*

Rode o tapete durante 10 a 20 segundos

A sua passadeira está pronta a ser utilizada! \*Atenção, um excesso de silicone pode prejudicar o bom funcionamento da sua passadeira (risco de patinagem).

Para adquirir lubrificante, contacte a sua loja DECATHLON habitual ou acesse a [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

- Substituição da superfície de corrida a cada 500 horas de utilização ou a cada 3000 km
- Trocar os rolamentos a cada 600 horas ou 3600 Km de utilização.
- Substituição da plataforma de corrida a cada 700 horas de utilização ou a cada 4200 km

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A PASSADEIRA NÃO LIGA:

- Verifique o estado das baterias

A PASSADEIRA DESLIGA-SE DURANTE A UTILIZAÇÃO:

- Verifique que não existe mau contacto das baterias

O TAPETE DE CORRIDA ABRANDA QUANDO ALGUÉM CAMINHA SOBRE ELE:

- Se o tapete de corrida estiver demasiado apertado, o desmontagem da passadeira poderá diminuir e o tapete de corrida pode ficar danificado.
- Utilizando a chave hexagonal, rode os parafusos do tapete de corrida para recentrar e ajustar a tensão, rodando um quarto de rotação. Quando o tapete de corrida estiver

corretamente apertado, deve conseguir levantar cada extremidade do tapete de corrida cerca de 3 a 4 cm acima da estrutura. Certifique-se de que o tapete de corrida permane-

ce centrado.

- Coloque o tapete da passadeira em funcionamento durante alguns minutos

A PASSADEIRA EMITE UM RUIDO:

- Ruído de fricção: Verifique que o tapete está centrado corretamente (não deve estar em contacto com as laterais) e que está corretamente estendido (não deve deslizar)
- Ruído de trepidação: Verifique e, se necessário, aperte todas as peças externas do tapete de corrida.

DESVIO DA BANDA DE CAMINHADA



Ao contrário do que sucede nas passadeiras motorizadas, é o utilizador que move a banda.

A banda pode desviar-se para um dos lados, dependendo da força aplicada pelos pés, uma vez que esta pode não ser igual entre o pé esquerdo e direito, mesmo numa passadeira devidamente ajustada.

A banda pode desviar-se ainda mais facilmente se a passadeira estiver posicionada num pavimento ligeiramente inclinado. É essencial verificar a instalação da passadeira antes da primeira utilização e sempre que a mudar de sítio, através da utilização de um nível de bolha ar e ajustando os pés, de forma a que a passadeira fique perfeitamente plana (pode consultar as instruções na página 3, item 12).

Esta ação irá evitar o aumento do desvio da banda de caminhada.

Se a banda de caminhada estiver desalinhada enquanto estiver a utilizar a passadeira, pode ajustá-la facilmente com os pés.

PL

ZALECENIA OGÓLNE

1. Przeczytaj ze zrozumieniem i ściśle przestrzegaj wszystkich ostrzeżeń, instrukcji i procedur zamieszczonych na bieżni i w instrukcji obsługi przed rozpoczęciem eksploatacji bieżni. Instrukcję należy zachować.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować to z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat, mających problemy ze zdrowiem lub nieuprawiających sportu od wielu lat.
3. Dzieci powinny przebywać w bezpiecznej odległości.
4. W razie odczucia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych niepokojących symptomów należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.
5. OSTRZEŻENIE! Urządzenia wykorzystywane do kontroli pracy serca mogą być mało precyzyjne. Przemęczenie może być przyczyną poważnych chorób lub śmierci. W razie odczucia bólu lub zasłabnięcia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
6. To urządzenie nie jest przeznaczone do użytkowania przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub przez osoby, które nie mają wystarczającego doświadczenia i wiedzy, chyba że otrzymały one nadzór lub instrukcje dotyczące obsługi urządzenia od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo. Dzieci należy nadzorować, aby upewnić się, że nie bawią się urządzeniem.
7. Osoby, którym wszczepiono rozrusznik serca nie powinny zakładać paska pulsometru. Mogą występować zakłócenia działania czujnika.
8. OSTRZEŻENIE! Aby zapobiegać poważnym obrażeniom ciała, z bieżni równocześnie może korzystać tylko jedna osoba. Zwierzęta nie mogą używać bieżni.
9. DOMYOS nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub szkodami poniesionymi przez użytkowników lub stratami materialnymi, wynikłymi z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
10. Należy trzymać ręce w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia. Nie należy w żadnym wypadku wkładać rąk lub stóp pod taśmę bieżni. Istnieje ryzyko obrażeń ciała.
11. UWAGA! Nosić obuwie sportowe w dobrym stanie. Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia należy upewnić się, że w podszewkach nie znajdują się żadne odpady, takie jak żwir lub kamyczki.
12. OSTRZEŻENIE! Należy spiąć długie włosy. Nie należy nosić zbyt luźnej odzieży, która może przeszkadzać podczas wykonywania ćwiczeń. Zdjąć biżuterię. Istnieje ryzyko zaczepienia i/lub obrażeń ciała.
13. Podczas wchodzenia na bieżnię i schodzenia z niej należy zachować ostrożność.
14. Przed zejściem z bieżni na zakończenie ćwiczeń należy zczekać, aż taśma całkowicie się zatrzyma.
15. Aby w nagłym wypadku jak najszybciej zejść z urządzenia, należy chwycić się poręczy i umieścić stopy na podnóżkach.
16. UWAGA! Nie wylewać żadnych płynów na konsolę. To może uszkodzić produkt.
17. OSTRZEŻENIE! Jakiegokolwiek regulacje i prace inne, niż opisane w niniejszej instrukcji mogą być przeprowadzane wyłącznie przez wykwalifikowanego technika. Brak przestrzegania powyższego zalecenia bezpieczeństwa może spowodować poważne, a nawet śmiertelne obrażenia ciała.
18. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy bieżnia nie ma uszkodzonych, zużytych lub poluzowanych podzespołów i naprawić, wymienić lub dokręcić je.
19. Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
20. Przed złożeniem bieżni należy odczekać, aż bieżnia/runner całkowicie się zatrzyma i wyłączy ją.
21. Złożona bieżnia nie może być użytkowana

ZALECENIA INSTALACJI

- Bieżnię należy ustawić w pomieszczeniu, w miejscu suchym, zabezpieczonym przed wilgocią, o wystarczającej wentylacji, na płaskiej i wy poziomowanej powierzchni. Nie używać bieżni w wilgotnych ani mokrych miejscach.
- Dookoła bieżni należy pozostawić wolną przestrzeń 200 cm z tyłu i 100 cm po bokach.
- Aby zminimalizować hałas i ograniczyć uderzenia o podłogę, należy używać maty ochronnej na podłogę
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolę prawidłowego zamocowania, a w razie konieczności dokręcenie poszczegół-

nych części przed przystąpieniem do użytkowania produktu. Wszystkie części zużyte lub uszkodzone muszą być natychmiast wymieniane na nowe.

- Dolna część taśmy bieżni została nasmarowana fabrycznie. Podczas transportu bieżni niewielka ilość smaru może zabrudzić górną stronę taśmy bieżni oraz karton. Jeżeli górna strona taśmy bieżni jest zabrudzona smarem, należy wyczyścić ją szmatką oraz niepozostawiającym zarysowań środkiem czyszczącym.



## PREZENTACJA

Ćwiczenia na bieżni pozwalają wykonać kompletny trening wytrzymałościowy i siłowy. Korzyści wynikające z tych ćwiczeń są następujące:

- poprawa oddechu i wzmacnianie układu sercowo-naczyniowego,
- utrzymanie sprawności fizycznej,
- trening z zastosowaniem odpowiednich ćwiczeń,
- utrata masy ciała w połączeniu z odpowiednio dostosowaną dietą.

## DANE TECHNICZNE

Niniejsza bieżnia bez napędu przeznaczona jest do uprawiania chodu. Powierzchnia przeznaczona do chodzenia ma wymiary 38 cm x 115 cm i jest nachylona pod stałym kątem 15%. Bieżnia jest wyposażona w ręczny mechanizm regulacji prędkości z kilkoma poziomami, pozwalający dostosować intensywność ćwiczeń. W konsoli znajduje się ekran wyświetlający 5 wskaźników: czas, dystans, prędkość, kalorie i liczba kroków. Aby wspomóc trening bieżnia umożliwia wybór celu ćwiczeń: czas, dystans, liczba kalorii lub liczba kroków. Maksymalna zalecana masa ciała użytkownika wynosi 110 kg. Bieżnia jest przeznaczona do użytku domowego maksymalnie przez 5 godzin tygodniowo. (Klasa użytkowania HC)

## URUCHAMIANIE

Podczas rozpoczynania ćwiczeń na bieżni przed wejściem na powierzchnię przeznaczoną do chodzenia należy wejść na schodki i złapać boczne uchwyty.

## DZIAŁANIE KONSOLI



## SZYBKE URUCHOMIENIE

Ćwiczenie można rozpocząć, gdy na konsoli wyświetli się komunikat „GO”. Konsola włącza się po sekundzie aktywności. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku pozwala włączyć (AUTO) lub wyłączyć (OFF) automatyczne przełączanie się wskaźników w odstępach sekundowych.

## TRYB CELU

Gdy na konsoli wyświetli się komunikat „GO”, naciśnij przycisk , aby wyświetlić poszczególne cele: CZAS () , DYSTANS () , KALORIE () , LICZBA KROKÓW () . Można wybrać jeden cel na raz. Ustawić wartość celu za pomocą przycisków +/- i wprawić bieżnię w ruch, aby rozpocząć odliczanie. Konsola zatrzymuje się po osiągnięciu celu.

## REGULACJA PRĘDKOŚCI

Na prawym boku bieżni znajduje się regulator intensywności ćwiczeń. Aby przyspieszyć, należy ustawić regulator w położeniu „+”. Aby zwolnić, należy ustawić regulator w położeniu „-”.

## USTAWIENIA PARAMETRÓW:

Aby przejść do ekranów ustawień bieżni, po wyświetleniu się komunikatu „GO” należy nacisnąć i przytrzymać przez 3 sekundy przyciski „+” i „-” jednocześnie.

### EKRAN 1: DŁUGOŚĆ KROKU

Aby zwiększyć wiarygodność pomiaru, można wprowadzić długość kroku. Domyślnie ustawiona jest wartość 0,70 m. Ustawić wartość przyciskami „+” i „-”, a następnie zatwierdzić, naciskając i przytrzymując przycisk przez 3 sekundy w celu powrotu do ekranu „GO” lub jednokrotnie naciskając przycisk w celu przejścia do ekranu 2.

### EKRAN 2: ZMIANA JEDNOSTEK KM/MI

Wybrać jednostkę przyciskami „+” i „-”, a następnie zatwierdzić, naciskając i przytrzymując przycisk przez 3 sekundy w celu powrotu do ekranu „GO” lub jednokrotnie naciskając przycisk w celu przejścia do ekranu 3.

### EKRAN 3: ŁĄCZNY CZAS

Wyświetla łączny czas użytkowania. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy w celu powrotu do ekranu „GO” lub jednokrotnie naciskając przycisk w celu przejścia do ekranu 4.

### EKRAN 4: ŁĄCZNA ODLEGŁOŚĆ

Wyświetla łączną odległość. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy w celu powrotu do ekranu „GO” lub jednokrotnie naciskając przycisk w celu przejścia do ekranu 5.

### EKRAN 5: WERSJA OPROGRAMOWANIA UKŁADOWEGO

Wyświetla wersję oprogramowania układowego konsoli. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy w celu powrotu do ekranu „GO” lub jednokrotnie naciskając przycisk w celu przejścia do ekranu 6.

### EKRAN 6: STEROWANIE WYŚWIETLACZEM

Umożliwia sterowanie jakością wyświetlania. Naciśnij jednokrotnie przycisk w celu powrotu do ekranu „GO”.

## NAPRĘŻENIE TAŚMY

Jeżeli podczas ćwiczeń można wyczuć wypukłości, oznacza to, że taśma nie jest dostatecznie naprężona. Aby naprężyć taśmę, należy przekręcić śrubę regulacji o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Czynność należy powtarzać, aż taśma będzie poruszać się płynnie, bez wypukłości. Uwaga: w przypadku zbyt dużego naprężenia taśmy zwiększy się intensywność ćwiczeń i ryzyko uszkodzenia rolek.

## OBŚLUGA

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 formy/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 jedność mięśni nóg, należy wybrać większe nachylenie i wydłużyć czas ćwiczenia.
- **Trening aerobowy** zapewnia zmniejszenie masy ciała: umiarkowany wysiłek przez 35 do 60 minut. Treningi tego rodzaju umożliwiają skuteczne spalanie kalorii. Nie należy starać się przekraczać swoich możliwości, najlepsze

- wyniki zapewnia jedynie systematyczne wykonywanie ćwiczeń (co najmniej 3 razy w tygodniu) przez odpowiedni czas (od 35 do 60 minut). Należy ćwiczyć ze średnią prędkością (wysiłek o średniej intensywności bez zmęczenia). Aby stracić na wadze, poza systematycznym wykonywaniem ćwiczeń należy również przestrzegać zrównoważonej diety
- **Zwiększenie wytrzymałości:** Wysiłek intensywny przez 20 do 40 minut. Ćwiczenia tego rodzaju umożliwiają 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).

## KONSERWACJA BIEŻNI

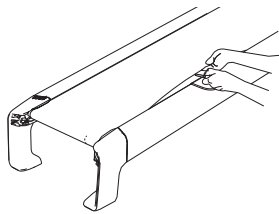
Regularna konserwacja jest niezbędnym warunkiem zapewnienia optymalnej pracy bieżni i jej długotrwałej bezproblemowej eksploatacji. Należy postępować zgodnie z poniższą instrukcją. Jeśli bieżnia nie będzie konserwowana we wskazany sposób, może to doprowadzić do przyspieszonego zużycia i nieodwracalnych uszkodzeń urządzenia. W przypadku wszelkich pytań, należy skontaktować się ze sklepem Decathlon lub odwiedzić stronę internetową decathlon.com

### KONSERWACJA PO KAŻDYM UŻYCIU

Sprawdź i dokręć wszystkie zewnętrzne części bieżni. Zużyte lub uszkodzone podzespoły należy natychmiast wymienić lub wycofać bieżnię z eksploatacji do momentu wykonania naprawy. Do naprawy i obsługi bieżni należy używać wyłącznie części wyprodukowanych lub zatwierdzonych przez producenta.

### CZYSZCZENIE:

- Kurz i pot mogą doprowadzić do szybkiego uszkodzenia bieżni. Zalecamy czyszczenie bieżni po każdym użyciu.
- Nanieś niewielką ilość uniwersalnego, łagodnego środka czyszczącego na tkaninę bawełnianą. Usuń kurz i brud z poręczy, taśmy, stopni, ramy i pokrywy silnika.
- Nie stosuj środka czyszczącego na powierzchni pod taśmą do biegania.
- Wytrzyj pulpity sterowania i wyświetlacze. Nie rozpraszaj środka bezpośrednio na bieżnię i nie stosuj środków czyszczących na bazie amoniaku lub kwasów.
- Upewnij się, że taśma bieżni jest wyśrodkowana i poprawnie naprężona. Jeśli tak jest, regulacja nie jest wymagana. Jeśli niezbędna jest regulacja taśmy, skorzystaj z poniższego opisu.



Smarowanie taśmy bieżni.

Zaleca się smarowanie taśmy bieżni w celu ograniczenia tarcia pomiędzy taśmą i podstawą. Smarowanie nie jest konieczne, jeśli widoczne są ślady smaru silikonowego na wewnętrznej stronie taśmy lub na podstawie (powierzchnia wilgotna i nieznacznie nasmarowana).

Unieść krawędzie taśmy i posmarować wewnętrzną stronę 5 do 10 ml silikonu.\*

Wprawić taśmę w ruch na 10–20 sekund

Bieżnia jest teraz gotowa do użytku! \*Uwaga: stosowanie nadmiernej ilości smaru silikonowego może zaburzyć poprawną pracę urządzenia. (ryzyko poślizgu).

Smar można zakupić w sklepie DECATHLON lub na stronie www.decathlon.com.

#### KONSERWACJA ZAPOBIEGAWCZA

- Wymiana taśmy bieżni co 500 godzin użytkowania lub 3000 km
- Wymiana rolek co 600 godzin eksploatacji lub co 3600 km.
- Wymiana podstawy bieżni co 700 godzin użytkowania lub 4200 km

#### DIAGNOSTYKA USTEREK

##### BIEŻNIA NIE WŁĄCZA SIĘ:

- Sprawdzić stan baterii

##### BIEŻNIA WYŁĄCZA SIĘ W CZASIE PRACY:

- Sprawdzić umiejscowienie baterii

##### TAŚMA ZWALNIA PO WEJŚCIU NA NIĄ:

- Jeżeli taśma jest nadmiernie napięta, sprawność bieżni może zmniejszyć się i sama bieżnia może ulec uszkodzeniu.
- Za pomocą klucza sześciokątnego obrócić w lewo o ćwierć obrotu śruby regulacji w celu wyśrodkowania i napięcia taśmy. Po prawidłowym napięciu taśmy można unieść każdą krawędź taśmy o 3 do 4 cm nad platformę. Należy zadbać o prawidłowe wyśrodkowanie taśmy. Uruchomić bieżnię na kilka minut

##### BIEŻNIA HAŁASUJE:

- Odgłos ocierania: Upewnić się, że taśma bieżni jest prawidłowo wyśrodkowana (nie może nachodzić na boki) i właściwie naprężona (nie może się ślizgać)
- Hałas zgrzytania: Sprawdzić i dokręcić, jeżeli jest taka potrzeba, wszystkie elementy zewnętrzne bieżni.

##### PRZESUWANIE SIĘ PASA BIEŻNI



W odróżnieniu od bieżni mechanicznej, to użytkownik przesuwają pas.

Pas może przesunąć się w jedną stronę, w zależności od siły nacisku stopy, który może być inny na prawej i lewej nodze, nawet przy idealnej regulacji bieżni.

Pas bieżni będzie przesunął się łatwiej, jeżeli bieżnia nie leży poziomo względem podłoża. Bardzo ważne jest, aby przed pierwszym użyciem oraz po każdym przestawieniu bieżni, sprawdzić jej położenie za pomocą poziomicy i ustawić ją poziomo za pomocą nóg regulacyjnych (instrukcja, strona 3, oznaczenie 12).

Pozwoli to zminimalizować przesuwane się pasa bieżni.

W przypadku przesunięcia się pasa podczas użytkowania bieżni, można go łatwo przesunąć stopami.

## HU

#### ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

1. Olvassa el, értelmezze és megfelelően tartsa be a futópadohoz kapcsolódó összes figyelmeztetést és utasítást a használati útmutatóban, mielőtt használná a futópado. Órizzze meg az útmutatót.
2. Mielőtt elkezdene edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év feletieknél, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái, és ha több éve nem sportol.
3. Tartsa gyermektől távol.
4. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, vagy más szokatlan jelenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és kérje ki orvosa tanácsát.
5. FIGYELMEZTETÉS! Előfordulhat, hogy a szívritmus ellenőrző rendszerek pontatlanok. A túlterhelés súlyos sérüléseket, akár halált is okozhat. Bármilyen fájdalom vagy rosszullet esetén azonnal abba kell hagyni az edzést.
6. A készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékelési vagy mentális képességgel rendelkező személyek (beleértve gyermekeket is), kivéve ha egy biztonságukért felelős személy felügyeli őket vagy utasítást ad a készülék használatával kapcsolatban. Ugyelni kell arra, hogy a gyermekek ne játsszanak az eszközzel.
7. Ne használja a pulzsmérő övet, ha szívritmus-szabályozót visel. Ellenőrzési interferencia léphet fel.
8. FIGYELEM ! A súlyos baleset elkerülése érdekében a futópado egyszere csak egy ember használja! Állatok nem használhatják a futópado.
9. A DOMYOS minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő, akár előírászerű, akár helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
10. Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől. Soha ne tegye sem a kezét, sem a lábát a szalag alá. Sérülést okozhat.
11. VIGYÁZAT! Vegyen fel jó állapotban levő sportcipőt. A futógép károsodásának elkerülése érdekében ellenőrizze, hogy a cipő talpára ne tapadjon semmiféle törmelék, mint például kavics vagy kövek.
12. FIGYELEM ! Kösse össze a haját. Ne hordjon bő ruházatot, ami esetleg zavarhatná edzés közben. Vegye le az összes ékszerét. A testrész beszorulását és/vagy sérülést okozhat.
13. Óvatosan járjon el, amikor fel- és leszáll a futópadról.
14. Az edzés végén várja meg a szalag teljes megállását, mielőtt leszállna róla.
15. Vészhelyzetben a leszálláshoz kapaszkodjon a tartórudakba és tegye a lábát a lábtartóra.
16. VIGYÁZAT! Ne öntsön folyadékot a konzolra vagy a motor burkolatára. Károsíthatja a terméket.
17. FIGYELEM ! A kézikönyvben leírtakon kívül beállításokat és műveleteket csak engedéllyel rendelkező szakember végezhet. Ennek a biztonsági intézkedésnek a be nem tartása súlyos, esetleg halálos sérülést is okozhat.
18. Minden használat előtt vizsgálja meg a futópado, hogy az nem hibás, kopott-e, van-e meglazult eleme, és ha igen, azt javítsa, cserélje ki, húzza meg.
19. A berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.
20. Várja meg, amíg a szalag teljesen leáll, és áramtalanítsa a futópado, mielőtt összehajtaná.
21. Az összehajtott futópado nem szabad használni

#### ELHELYEZÉSRE VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

- A futópado beltérben helyezze el, száraz, nedvességtől védett és megfelelően szellőző helyen, sima és vízszintes felületen. Nedves vagy vizes helyen ne használja a futópado.
- A futópado hátsó részénél 200 cm-es, az oldalánál pedig 100 cm-es szabad helyet kell hagyni.
- A zajok minimalizálása és a padlót érő ütések csökkentése érdekében használjon padlóvédő szőnyeget.
- A felhasználó felelőssége, hogy minden használat előtt ellenőrizze az egyes alkatrészeket, és ha szükséges, meghúzza a csavarokat. Azonnal cserélje ki az elhasznált vagy hibás alkatrészeket.
- A futószalag alsó részét gyárilag kenéssel látták el. A szállítás során előfordulhat, hogy a kenőanyag ráfolyt a futószalag felső részére és a dobozra. Ha kenőanyag került a futószalag felső részére, tisztítsa meg egy törlőronggyal és nem súroló hatású tisztítószerrel.

#### BEMUTATÁS

A futópado járás komplett szív- és izomerősítő edzés. Az ilyen testmozgás előnyei a következők:

- Javítja a légzést és a szív- és érrendszert
- Formában tart
- Megfelelő gyakorlatokkal rehabilitáció végezhető
- Megfelelő étrend mellett fogyaszti.







## MŰSZAKI JELLEMZŐK

A nem motorral hajtott futópád járásához készült. 38 x 115 cm-es járófelület 15 %-os állandó dőlésszöggel. A sebesség manuálisan állítható, a különböző szintekkel különböző intenzitású terhelés érhető el. A konzol képernyőjén 5 mutató van kijelvezve: idő, távolság, sebesség, kalóriák, lépések száma. A tesztmozgásban segít, hogy az egyes edzésekhez célkitűzés választható: idő, távolság, kalóriák, vagy lépések száma. A felhasználó ajánlott maximális testsúlya 110 kg. A futópád hetente legfeljebb 5 órnyi, háztartáson belüli használatra készült. (HC használati osztály)

## BEÜZEMELÉS

A padra a fellépő segítségével lépjen fel, és kapaszkodjon az oldalsó korlátba, mielőtt rálépne a járófelületre.


## A KONZOL MŰKÖDTETÉSE

a célként kitűzött értékek beállítása	— +		 az edzés sebességét jelzi
képernyőváltás edzés közben	⋮		 az elégetett kalóriák számát jelzi
az edzés időtartamát jelzi			 a megtett lépések számát jelzi
a megtett távolságot jelzi			 nullázható az edzés

## GYORSINDÍTÁS

Ha a konzol „GO”-t jelez ki, Ön kezdheti az edzést. A konzol egy másodperc tesztmozgás után bekapcsolódik. Az  gomb hosszú megnyomásával bekapcsolható (AUTO) vagy kikapcsolható (OFF) a mutatók másodpercenkénti automatikus léptetése.

## TARGET ÜZEMMÓD

Ha a konzol „GO”-t jelez ki, nyomja meg az  gombot a különböző célkitűzések léptetéséhez: IDŐ () , TÁVOLSÁG () , KALÓRIÁK () , LÉPÉSEK SZÁMA () . Egyszerre egy célkitűzés választható ki. Állítsa be a célként kitűzött értéket a + és a - gombok használatával, majd kezdjen el járni a futópádon, hogy induljon a számláló. A konzol kikapcsol a kitűzött cél elérésekor.

## A SEBESSÉG BEÁLLÍTÁSA

A terhelés intenzitásának beállításához a futópád jobb oldalán rendelkezésre áll egy vezérlőegység. A tempó felgyorsításához állítsa a vezérlőegységet „+”-ra. A tempó lassításához állítsa a vezérlőegységet „-”-ra.



## A PARAMÉTEREK BEÁLLÍTÁSA:

A futópád paramétereinek beállítását lehetővé tevő képernyő eléréséhez tartsa lenyomva egyszerre a „+” és a „-” gombokat 3 másodpercig, amikor a konzol „GO”-t jelez ki.

### 1-ES KÉPERNYŐ: LÉPÉSHOSSZSÁG

A számlálás megbízhatósága érdekében Önnek lehetősége van megadni lépéseinek hosszát. Alapértelmezetten a 0,70 m értéket jelzi ki a rendszer. Változtasson az értéken a „-” és a „+” gombok használatával, majd érvényesítse a beállítást úgy, hogy 3 másodpercig lenyomva tartja a  gombot (visszatérés a „GO” képernyőre), vagy nyomja meg 1-szer a  váltás a 2-es képernyőre.

### 2-ES KÉPERNYŐ: A MÉRTÉKEGYSÉG ÁTVÁLTÁSA: KMMÉRFÖLD

Válassza ki a kívánt mértékegységet a „+” és a „-” gombok használatával, majd érvényesítse a beállítást úgy, hogy 3 másodpercig lenyomva tartja a  gombot (visszatérés a „GO” képernyőre), vagy nyomja meg 1-szer a  gombot (váltás a 3-as képernyőre).

### 3-AS KÉPERNYŐ: ÖSSZES IDŐ

A használat összes időtartamának kijelzése. Tartsa 3 másodpercig lenyomva a  gombot (visszatérés a „GO” képernyőre), vagy nyomja meg 1-szer a  gombot (váltás a 4-es képernyőre).

### 4-ES KÉPERNYŐ: ÖSSZES TÁVOLSÁG

A megtett összes távolság kijelzése. Tartsa 3 másodpercig lenyomva a  gombot (visszatérés a „GO” képernyőre), vagy nyomja meg 1-szer a  gombot (váltás a 5-ös képernyőre).

### 5-ÖS KÉPERNYŐ: FIRMWARE-VERZIÓ

Kijelzi a konzol firmware-jének verzióját. Tartsa 3 másodpercig lenyomva a  gombot (visszatérés a „GO” képernyőre), vagy nyomja meg 1-szer a  gombot (váltás a 6-os képernyőre).

### 6-OS KÉPERNYŐ: A KIJELZÉS SZABÁLYOZÁSA

Lehetővé teszi a kijelzés minőségének szabályozását. Nyomja meg 1-szer a  gombot (visszatérés a „GO” képernyőre).

## A JÁRÓSZALAG FESZESSÉGE

Ha edzés közben lökéseket érez, az azt jelzi, hogy a járószalag nem elég feszes. A szalag megfeszítéséhez húzzon a két beállítócsavaron 1/2 fordulatónként az óramutató járásával megegyező irányban.

Addig húzzon rajtuk, amíg a járószalag egyenletes mozgású lesz, hirtelen lökések nélkül. Vigyázat: a túl feszesre húzott szalag növeli az edzés intenzitását, és kárt tehet a hengerekben.

## 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 futópádot használja.

- Fenntartó edzés/Bemelegítés Fokozatos erő kifejtés 10 perctől kezdve. Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz edzzen minden nap legalább 10 percet. Az ilyen típusú gyakorlatok lehetővé teszik az izmok és az ízületek kíméletes megmozgatását, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzívebb fizikai erő kifejtés előtt. A lábak tónusának javításához válasszon nagyobb dőlésszöveget, és növelje meg az edzés időtartamát.
- Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt erő kifejtés 35 - 60 percig. Ez az edzés-típus hatékony kalóriaégetést tesz lehetővé. Szükség esetén túlerőltetni magát, a gyakorisággal (legalább heti 3 alkalom) és az ed-

- zések időtartamával (35-60 perc) érheti el a legjobb eredményeket. Edzzen közepes sebességen (mérsékelt erő kifejtés kifulladás nélkül). A testsúlycsökkentéshez rendszeres fizikai tevékenységre, valamint mindenképpen kiegyensúlyozott étrendre van szükség.
- Állóképesség fokozásához: Erős erő kifejtés 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 erő kifejtest, 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).

## A FUTÓPAD KARBANTARTÁSA

A futópád optimális teljesítményének megőrzéséhez és élettartamának növeléséhez rendszeres karbantartásra van szükség. Figyelmesen olvassa el és pontosan tartsa be az alábbi utasításokat. A karbantartási utasítások figyelmen kívül hagyása a futószyngye túlzott kopásához, valamint tartós károsodásához vezethet. A por és a verejték hamar a futópád megrongálódásához vezethet. Javasolt a futópád megtisztítása minden használat után.

## HASZNÁLAT UTÁNI KARBANTARTÁS

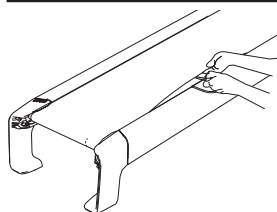
Vizsgálja át és húzza meg a külső elemeket rögzítő összes csavart, Kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélni kell, illetve használaton kívül helyezni a futópádot, amíg a javítás be nem fejeződik, Kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélni kell, illetve használaton kívül helyezni a futópádot, amíg a javítás be nem fejeződik. Csak a gyártó által adott vagy jóváhagyott alkatrészek használhatók a futópád karbantartására, javítására.

### TISZTÍTÁS:

- A por és a verejték hamar a futópád megrongálódásához vezethet. Javasolt a futópád megtisztítása minden használat után.
- Tegyen kis mennyiségű univerzális finom mosószert egy 100%-os pamut törölkendőre, és távolítsa el a lerakódott port és szennyeződések a rámpákról, a rudakról, a lábtartókról, a keretéről és a motor burkolatáról.
- Ne használjon tisztítószert a futószalag alatti terület tisztításánál.
- A tisztítószert ne permetezze közvetlenül a futószyngye felületére, és ne használjon ammónia alapú vagy savas tisztítószert.
- Győződjön meg arról, hogy a futószalag középre legyen beállítva és megfelelő

feszességgel bírjon. Ha mindent rendben talál, további beállítás nem szükséges. Ha mégis állítani kell a futószalagot, az alábbiakban leírtaknak megfelelően járjon el.

## RENDSZERES KARBANTARTÁS



Futószalag kenése:

A futószalag és az alaplemez közötti súrlódás csökkentése érdekében ajánlott a futószalag kenéséről gondoskodni. Nincs szükség kenésre, ha szilikon nyomok láthatók a szalag belső felületén vagy az alaplemezben (nedves és enyhén zsíros felület).

Emelje meg a szalag széleit, és kenje meg a belső oldalát 5 - 10 ml szilikonnal.\*

Működtesse a szalagot 10-20 másodpercig

A futópád használatra kész! \*Vigyázat, a túl sok szilikon károsan befolyásolhatja a futógép megfelelő működését (megcsúszás veszélye).

Amikor olajat kíván vásárolni a géphez, vegye fel a kapcsolatot a DECATHLON áruházal a [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) oldalon.



## MEGELŐZŐ KARBANTARTÁS

- Futószalagszere minden 500 üzemóra elteltével vagy 3000 km megfűtése után
- Cserélje ki a görgőket minden 600 óra használat vagy minden 3600 km után.
- Alaplemezszere minden 700 üzemóra elteltével vagy 4200 km megfűtése után

## RENDELLENSÉGEK DIAGNOSZTIZÁLÁSA

### A FUTÓPAD NEM KAPCSOL BE:

- Ellenőrizze az elemek állapotát

### A FUTÓPAD HASZNÁLAT KÖZBEN KIKAPCSOL:

- Ügyeljen az elemek megfelelő érintkezésére

### A SZALAG LELASSUL, AMIKOR RÁLÉP:

- Ha a szalag túl feszes, akkor a futópád teljesítménye lecsökkenhet, a szalag pedig megrongálódhat.
- Az imbuzkulcs segítségével forgassa el a szalag központozására és feszességének beállítására szolgáló csavarokat egy negyed fordulattal az óramutató járásával ellen-

tés irányba. Megfelelő feszességű szalag esetén annak mindkét szélé 3 - 4 cm-rel a keret fölé emelhető. Ügyeljen arra, hogy a szalag közepén maradjon.

- Működtesse a futópádot néhány percig

### A FUTÓPAD ZAJT AD KI:

- Sűrűdés zaja: Ellenőrizze, hogy a futószalag közepén van-e (nem sűrűlödhet a széleken), és elég feszes-e (nem csúszhat el)
- Csikorgó hang hallatszik: Vizsgálja át, és szükség esetén húzza meg a futópád összes külső alkatrészét.

## FUTÓSZALAG ELMOZDULÁSA



A motor hajtású futópádokkal szemben itt a használat mozgítja a szalagot.

A futószalag még tökéletes beállítás mellett is eltolódhat az egyik oldal felé amiatt, hogy a jobb és a bal talp adott esetben eltérő nagyságú lefelé irányuló erőt fejt ki rá.

A futószalag még könnyebben elmozdulhat, ha a futópád kissé ferde talajon áll. Az első használat előtt, illetve minden áthelyezéskor feltétlenül ellenőrizze a futópád telepítését egy vízmértékkel, és igazítsa tökéletesen sík helyzetbe a szintező lábakkal (a vonatkozó utasítást lásd: 3. oldal 12. pont).

Ezzel elkerülheti a futószalag fokozott oldalra toldódását.

Ha a futópád használata közben a futószalag eltolódna, könnyedén visszaállíthatja a lábával.

## RO

## RECOMANDĂRI GENERALE

1. Citiți, înțelegeți și urmați cu atenție toate avertismentele, instrucțiunile și procedurile de pe banda de alergare și din manualul de utilizare înainte de a utiliza banda de alergare. Păstrați aceste instrucțiuni.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele care au peste 35 de ani, pentru cele care au mai avut în trecut probleme de sănătate sau care nu au mai practicat sport de mulți ani.
3. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.
4. Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat exercițiul și consultați medicul înainte de a continua antrenamentul.
5. AVERTISMENT! Sistemele de supraveghere a ritmului cardiac pot fi imprecise. Un eventual surmenaj poate conduce la leziuni grave, poate chiar mortale. Orice senzație de durere sau de disconfort trebuie să fie urmată de o încetare imediată a antrenamentului.
6. Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu capacități fizice, senzoriale sau mintale reduse sau lipsite de experiență și cunoștințe, decât dacă sunt supravegheate sau instruite în legătură cu utilizarea aparatului de către o persoană responsabilă pentru siguranța lor. Copiii trebuie să fie supravegheați pentru a asigura că nu se joacă cu aparatul.
7. Nu utilizați centura cardiacă dacă folosiți un stimulator cardiac. Pot apărea interferențe cu monitorul.
8. AVERTISMENT! Pentru a evita rănilor grave, banda de alergare trebuie să fie utilizată de către o singură persoană la un moment dat. Animalele nu trebuie să utilizeze banda de alergare.
9. Domyos este exonerat de orice responsabilitate cu privire la plângerile pentru leziunile sau pentru daunele suferite de orice persoană sau bun care au drept cauză utilizarea sau utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de orice altă persoană.

10. Nu apropiați mâinile de orice piesă componentă aflată în mișcare. Nu introduceți niciodată mâinile sau picioarele sub banda de alergare. Este posibil să vă răniți.
11. ATENȚIE! Purtați încălțăminte de sport în bună stare. Pentru a evita deteriorarea aparatului, asigurați-vă că tălpile nu prezintă impurități, precum pietricele.
12. AVERTISMENT! Prindeți-vă părul. Nu purtați îmbrăcăminte largă ce ar putea să vă deranjeze în timpul efectuării exercițiilor. Scoateți-vă toate bijuteriile. Este posibil să fiți prins și/sau să vă răniți.
13. Trebuie să se protejeze cu grijă la montarea sau demontarea benzii de alergare.
14. La finalul antrenamentului, așteptați ca banda de alergare să se oprească complet înainte de a coborî.
15. Pentru a coborî de urgență de pe banda de alergare, țineți-vă de bara de sprijin și puneți picioarele pe suportul pentru picioare.
16. ATENȚIE! Nu vărsați lichid pe consolă sau pe carterul motorului. Acest lucru poate deteriora produsul.
17. AVERTISMENT! Reglările și manipulările care nu sunt descrise în acest manual trebuie să fie efectuate numai de un tehnician autorizat. Nerespectarea acestei măsuri de siguranță poate conduce la leziuni grave sau chiar mortale.
18. Înainte de fiecare utilizare, verificați banda pentru a identifica eventuale componente incorecte sau slăbite și apoi corectați, înlocuiți sau strângeți componentele.
19. Echipamentul trebuie să fie amplasat pe o suprafață plană și stabilă.
20. Așteptați oprirea completă a benzii de alergat/mers și deconectați banca de la alimentarea electrică înainte de orice manipulare pentru pliere.
21. Nu trebuie să se utilizeze o bandă de alergare pliabilă

## INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE

- Banda trebuie plasată în interior, într-un loc uscat, ferit de umiditate, suficient de bine aerisit, pe o suprafață plană și orizontală. Nu utilizați banda de alergare în locuri umede sau cu umiditate ridicată.
- Trebuie să lăsați în jurul benzii de alergare un spațiu liber de 200 cm în spate și de 100 cm în lateral.
- Pentru a reduce zgomotul produs și impactul la sol, utilizați un covor de protecție pe sol.

- Utilizatorul îi revine obligația de a inspecta și înșuruba, dacă este necesar, toate piesele înainte fiecărei utilizări a produsului. Înlocuiți imediat toate piesele uzate sau defecte.

- Partea inferioară a benzii de alergare a fost lubrifiată în timpul fabricației. În timpul transportului, este posibil ca lubrifianții să se scurgă pe partea superioară a benzii și pe ambalaj. Dacă observați lubrifianți pe partea superioară a benzii de alergare, ștergeți banda cu o lavetă și un produs de curățare neabraziv.

## PREZENTARE

Practicarea mersului pe banda de alergare permite un antrenament complet cardiac și muscular. Beneficiile acestui tip de activitate sunt următoarele:

- Ameliorarea respirației și a sistemului cardiovascular
- Menținerea formei fizice

- Reeducerea cu exerciții adecvate
- Pierderea în greutate datorită unei asocieri cu un regim alimentar adaptat.

## CARACTERISTICI TEHNICE

Această bandă de alergare nemotorizată a fost concepută pentru practicarea mersului. Suprafața de mers este de 38 x 115 cm cu o înclinare permanentă de 15%. Este echipată cu un sistem manual de reglare a vitezei cu diferite niveluri, care permite varierea intensității efortului. Consola este dotată cu un ecran care afișează 5 indicatori: timp, distanță, viteză, calorii și număr de pași. Pentru a vă însoți în exerciții, banda poate permite alegerea unui obiectiv pentru fiecare sesiune: timp, distanță, calorii sau număr de pași. Greutatea maximă a utilizatorului recomandată este de 110 kg. Această bandă de alergare este prevăzută pentru utilizare casnică până la 5 h pe săptămână. (dasa de utilizare HC)

## PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

Poziționați-vă pe treptele pentru picioare atunci când vă urcați pe bandă și țineți-vă de barele laterale din față înainte de a vă angaja pe suprafața de mers.

## FUNCȚIONAREA CONSOLEI



## PORNIRE RAPIDĂ

Atunci când consola indică „GO”, puteți începe exercițiul. Consola pornește după o secundă de exersare. O apăsare lungă pe tasta permite activarea (AUTO) deflării automate a indicatorilor în fiecare secundă sau dezactivarea (OFF).

## MOD ȚINTĂ

Atunci când consola indică „GO”, apăsați tasta pentru a defila diferitele obiecte: TIMP () , DISTANȚĂ () , CALORII () , NUMĂR DE PAȘI () . Puteți alege câte un singur obiectiv pe rând. Reglați valoarea obiectivului cu ajutorul tastelor + sau - și începeți să mergeți pe bandă pentru a porni cronometrarea. Consola se oprește după ce v-ați atins obiectivul.

## REGLAREA VITEZEI

Este disponibilă o manetă pe brațul lateral dreapta al benzii de alergare pentru a regla intensitatea efortului. Pentru a accelera, poziționați maneta pe „+”. Pentru a reduce viteza, poziționați maneta pe „-”.

## SETĂRI

Pentru a accesa ecranele de setări ale benzii, atunci când consola afișează „GO”, apăsați simultan tastele + și - timp de 3 sec.

### ECRANUL 1: LUNGIMEA PASULUI

Pentru a fiabiliza contorizarea, aveți posibilitatea de a introduce lungimea pasului. Valoarea 0,70 m se afișează implicit. Ajustați această valoare cu ajutorul butoanelor + sau - și apoi validați apăsând 3 sec pe pentru a reveni la ecranul GO sau 1 dată pe pentru a trece la ecranul 2.

### ECRANUL 2: SCHIMBAREA UNITĂȚILOR KM/MI

Selectați unitatea dorită cu ajutorul butoanelor + și -, apoi validați apăsând 3 sec pe pentru a reveni la ecranul GO sau 1 dată pe pentru a trece la ecranul 3.

### ECRANUL 3: TIMPUL TOTAL

Afișează durata totală de utilizare. Apăsați 3 sec pe pentru a reveni la ecranul GO sau 1 dată pe pentru a trece la ecranul 4.

### ECRANUL 4: DISTANȚA TOTALĂ

Afișează distanța totală. Apăsați 3 sec pe pentru a reveni la ecranul GO sau 1 dată pe pentru a trece la ecranul 5.

### ECRANUL 5: VERSIUNE FIRMWARE

Afișează versiunea firmware-ului consolei. Apăsați 3 sec pe pentru a reveni la ecranul GO sau 1 dată pe pentru a trece la ecranul 6.

### ECRANUL 6: CONTROLUL AFIȘAJULUI

Permite controlarea calității afișajului. Apăsați 1 dată pe pentru a reveni la „GO”.

## TENSIUNEA BENZII DE MERS

Dacă simțiți fluctuații în timpul exersării, aceasta înseamnă că banda de mers nu este suficient de întinsă. Pentru a întinde banda, răsuciți cele două șuruburi de reglare cu 1/2 tură în același timp, în sensul acelor de ceasornic.

Repetati operația până când banda funcționează fluid, fără întreruperi. Atenție, în cazul unei tensiuni excesive a benzii, acest lucru va crește intensitatea exersării și riscul de deteriorare a rolelor.

## RECOMANDĂRI PRIVIND UTILIZAREA

Dacă sunteți la început, antrenati-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, antrenati-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 înainte 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. Antrenati-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 amelorează 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 ușor 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 crampeilor și a contracțiilor musculare).

## ÎNȚEȚINEREA BENZII DE ALERGARE

Înțelegerea regulată este esențială pentru a se asigura performanța optimă și o durată de viață prelungită a benzii de alergare. Citiți și respectați instrucțiunile de mai jos. Dacă banda de alergare nu este întreținută conform indicațiilor, aceasta se poate uza în exces și se poate deteriora iremediabil. Pentru orice întrebare, contactați magazinul Decathlon sau accesați site-ul decathlon.com

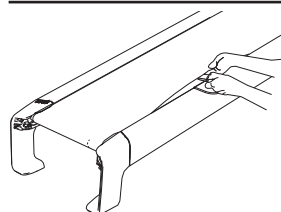
## DUPĂ FIECARE UTILIZARE

Inspectați și strângeți corect toate piesele externe ale benzii de alergare. Componentele uzate sau deteriorate vor fi înlocuite imediat sau banda de alergare va fi scoasă din uz până când se realizează reparația. Nu se vor utiliza decât componente provenite de la producător-furnizor sau aprobate de acesta pentru a întreține și repara banda de alergare.

## CURĂȚARE:

- Praful și transpirația pot deteriora rapid banda de alergare. Se recomandă să curățați cu atenție echipamentul după fiecare utilizare.
- Aplicați o cantitate mică de produs de curățare universal pe o lavetă din bumbac 100%, apoi îndepărtați praful și petele de pe manere, suportul de ghidon, suporturi pentru picioare, cadru și carcasa motorului.
- Nu utilizați substanțe de curățare sub covorul rulant.
- Nu pulverizați produsele de curățare direct pe banda de alergare și nu utilizați produse de curățare pe bază de amoniac sau de acizi.
- Asigurați centrarea și poziționarea corecte în cazul covorului rulant. Dacă nu este cazul, nu efectuați niciun reglaj. În caz contrar, consultați instrucțiunile de mai jos.

## ÎNȚEȚINEREA REGULATĂ



### Lubrifierea covorului rulant:

Pentru a se limita frecările dintre covorul rulant și parchet, se recomandă lubrifierea benzii. Lubrifierea nu este însă necesară dacă se observă urme de silicon pe fața interioară a covorului rulant sau pe platformă (suprafață umedă și ușor grasă).

Ridicați marginile benzii și aplicați pe suprafața interioară cu 5 - 10 ml de silicon.\*

Rulați banda timp de 10 - 20 secunde

Banda este gata de utilizare! \*Atenție! Excesul de silicon poate dăuna bunei funcționări a benzii de alergare (riscul de patinare).

Pentru cumpărarea de lubrifianți, adresați-vă magazinului DECATHLON de unde vă faceți cumpărăturile în mod obișnuit sau accesați [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

## ÎNȚEȚINERE PREVENTIVĂ

- Schimbarea covorului rulant se efectuează la 500 de ore de utilizare sau 3000 km
- Schimbarea rolelor se face o dată la 600 de ore de utilizare sau la 3.600 km.
- Schimbarea platformei de alergare se efectuează la 700 de ore de utilizare sau 4200 km

## DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

### BANDA DE ALERGARE NU PORNEȘTE:

- Verificați starea bateriilor

### BANDA SE OPREȘTE ÎN TIMPUL UTILIZĂRII:

- Verificați să nu existe un contact imperfect cu bateriile

### BANDA ÎNCETINEȘTE ÎN TIMP CĂ VĂ AFLAȚI PE AE:

- Dacă banda este prea întinsă, există riscul scăderii performanțelor și al deteriorării.
- Cu ajutorul cheii hexagonale, învârtiți șuruburile de reglare un sfert de rotație în sensul invers acelor de ceasornic, pentru a centra banda și a regla tensionarea acesteia. Când banda este întinsă corespunzător, trebuie să puteți ridica fiecare margine 3-4 cm deasupra platformei.
- Asigurați-vă că banda este centrată.
- Puneți în funcțiune banda de alergare timp de câteva minute

#### BANDA FACE ZGOMOT:

- Zgomot de frecare: Verificați dacă banda de alergare este corect centrată (nu trebuie să se frece pe părțile laterale) și corect întinsă (nu trebuie să alunece)
- Banda scârțâie: Inspectați și strângeți, dacă este necesar, toate piesele externe ale benzii de alergare.

#### DECALAREA BENZII DE ALERGARE



Spre deosebire de benzile motorizate, utilizatorul este cel care deplasează banda.

Banda se poate decala pe o parte în funcție de forța de apăsare a picioarelor, care poate fi dezechilibrată între partea dreaptă și cea stângă, chiar și în cazul unei benzi bine reglate.

Banda de alergare se va decala cu atât mai ușor dacă se află pe un sol ușor înclinat. Este esențial să se verifice instalarea benzii înainte de prima utilizare și la fiecare deplasare, cu o nivelă, pentru a fi perfect dreaptă, folosind picioarele de reglare (instrucțiunea de la pagina 3, repetul 12).

Acest lucru va evita accentuarea decalării benzii de alergare.

Dacă banda de alergare este decalată în timpul utilizării acesteia, puteți să o re poziționați ușor cu picioarele.

## SK

#### VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

1. Pred použitím bežeckého pásu si v používateľskej príručke prečítajte všetky varovania, pokyny a postupy v súvislosti s bežeckým pásom tak, aby ste ich pochopili, a dodržiavajte ich. Tieto pokyny si ponechajte.
2. Skôr, ako začnete cvičiť podľa akéhokoľvek cvičebného programu, sa poraďte so svojim lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami alebo osoby, ktoré už niekoľko rokov nešportovali.
3. Skladujte mimo dosahu detí.
4. Ak cítite závrate, nevoľnosť, bolesť v hrudi alebo iný nezvyčajný symptóm, okamžite prestajte cvičiť a vyhľadajte svojho lekára.
5. UPOZORNENIE! Kontrolné systémy srdečného tepu môžu byť nepresné. Preťažovanie organizmu môže mať za následok vážne poranenia a v niektorých prípadoch aj smrť. Ak cítite bolesť či nevoľnosť, musíte tréning okamžite ukončiť.
6. Toto zariadenie nie je navrhnuté na používanie ľuďmi (vrátane detí) so zníženými telesnými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo pri nedostatku skúseností a znalostí, ak nemajú dozor či pokyn týkajúci sa použitia zariadenia od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť. Deti by mali byť pod dozorom, aby sa nehrali so zariadením.
7. Ak máte kardiostimulátor, pás na meranie tepovej frekvencie nepoužívajte. Prístroj môže zaznamenať rušenie monitora.
8. VAROVANIE ! Aby ste sa vyhli vážnym poraneniam, bežecký pás nesmie používať viacero osôb naraz. Zvieratá by nemali používať bežecký pás.
9. Domyos sa zjavuje akejkoľvek zodpovednosti týkajúcej sa žalôb v prípade zranení alebo škôd spôsobených na osobách alebo majetku, spojené s použitím, alebo zlým použitím tohto výrobku kupujúcim alebo

bo inou osobou.

10. Nedávajte ruky do blízkosti pohybujúcich sa častí. Nikdy nedávajte ruky a nohy pod pás. Mohli by ste sa poraniť.
11. POZOR ! Noste športové topánky v dobrom stave. Aby ste stroj nepoškodili, uistite sa, že sa na podrážke nenachádzajú žiadne nečistoty ako napríklad štrk a kamienky.
12. VAROVANIE ! Stiahnite si vlasy. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by vám počas cvičenia mohlo prekážať. Pred cvičením si odložte všetky šperky. Mohli by ste sa zaseknúť a/alebo zraniť.
13. Pri zmontovaní aj rozmontovaní bežeckého pásu treba byť opatrní.
14. Pred vystúpením na konci cvičenia vyčkajte kompletne zastavenie pásu.
15. Pre núdzové vystúpenie sa chytnite držadiel a stúpajte si na stúpačky.
16. POZOR ! Nevylievajte tekutiny na ovládací panel ani na kryt motora. Mohlo by to viesť k poškodeniu produktu.
17. VAROVANIE ! Úpravy a manipuluácie, ktoré nie sú popísané v tejto príručke môže uskutočniť iba oprávnený technik. Nedodržanie tohto opatrenia môže spôsobiť vážne, v niektorých prípadoch aj smrteľné poranenia.
18. Pred každým použitím skontrolujte bežecký pás, či nemá nesprávne, opotrebované či chýbajúce súčiastky, v prípade potreby ich opravte, vymeňte alebo utiahnite.
19. Zariadenie sa musí umiestniť na rovnú, stabilnú plochu.
20. Pred každým skladaním počkajte, kým sa bežecký/chodecký pás úplne nezastaví, a potom pás vypnite.
21. Skladaný bežecký pás by sa nemal používať

#### POKYNY NA INŠTALÁCIU

- Bežecký pás treba skladovať v interiéri na suchom mieste, na rovnom povrchu ďaleko od vlhkosti a s príslušným odvetrávaním. Nepoužívajte bežecký pás na vlhkých alebo mokrych miestach.
- Musíte nechať voľný priestor okolo bežeckého pásu, približne 200 cm za ním a 100 cm po bokoch.
- Aby sa minimalizoval hluk a aby sa znížili nárazy voči zemi, majte na podlahe ochrannú podložku

- Používateľ je zodpovedný za kontrolu a riadne utiahnutie všetkých častí pred každým používaním výrobku. Okamžite vymeňte všetky opotrebované alebo poškodené diely.

- Spodná časť pásu bola vo výrobní namazaná. Je možné, že počas prepravy mazadlo vyteklo na hornú stranu pásu a na kartón. Ak sa objaví mazadlo na hornej strane pásu, vyčistite ho pomocou handry a neabrazívneho čistiaceho prostriedku.

#### OPIS

Chôdza na bežiacom páse poskytuje kompletný tréning srdca aj svalov. Prínosy tohto cvičenia sú nasledujúce:

- Zlepšenie dýchania a kardiovaskulárnej sústavy
- Ako sa udržiavať vo forme

- Rehabilitácia pomocou príslušných cvičení
- Schudnite vďaka kombinácii s vhodnou stravou.





#### TECHNICKÉ VLASTNOSTI

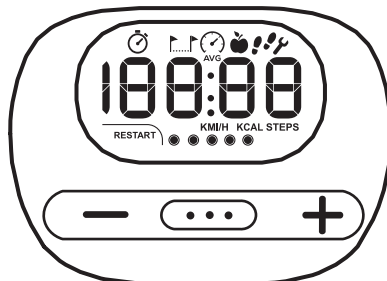
Tento nemotorizovaný bežecký pás bol navrhnutý na chôdzu. Bežecká plocha meria 38 x 115 cm s trvalým sklonom 15 %. Je vybavený systémom manuálneho nastavenia rýchlosti s rôznymi úrovňami, ktoré umožňujú zmenu intenzity námahy. Ovládací panel má obrazovku, na ktorej sa zobrazuje 5 indikátorov: čas, vzdialenosť, rýchlosť, kalórie a počet krokov. Aby vás sprevádzala v priebehu tréningu, umožňuje vám zvoliť si cieľ každej relácie vzhľadom na: čas, vzdialenosť, kalórie alebo počet krokov. Odporúčaná maximálna hmotnosť používateľa je 110 kg. Tento bežiaci pás je určený na domáce použitie až 5 hodín týždenne. (trieda použitia HC)

#### SPUSTENIE

Pri vystupovaní na pás sa postavte na schody a postójte na bočných okrajoch predtým, ako sa postavíte na plochu pásu.

#### FUNKCIA OVLÁDACIEHO PANELA


- nastavenie cieľových hodnôt 
- vám umožňujú zmeniť obrazovku počas relácie 
- označuje trvanie cvičenia 
- označuje ubehnutú vzdialenosť 



-  označuje rýchlosť tréningu
-  označuje spotrebované kalórie
-  označuje počet vykonaných krokov
-  umožňuje vynulovanie relácie



## RÝCHLE SPUSTENIE

Keď sa na ovládacom paneli zobrazí „GO“, môžete začať s cvičením. Ovládací panel sa zapne po jednej sekunde tréningu. Dlhým stlačením tlačidla  sa aktivuje (AUTO) automatické rolovanie indikátorov každú sekundu alebo sa ním deaktivuje (OFF).

## CIEĽOVÝ REŽIM

Keď konzola ukazuje „GO“, stlačením tlačidla  sa posúvajte rôznymi cieľmi: ČAS (  ), VZDIALENOSŤ (  ), KALÓRIE (  ), POČET KROKOV (  ). Môžete si naraz vybrať iba jeden cieľ. Hodnotu cieľa upravte pomocou tlačidiel + alebo - a začnite chodiť na pás, čím sa spustí odpočítavanie. Po dosiahnutí vášho cieľa sa ovládací panel zastaví.



## NASTAVENIE RÝCHLOSTI

Po pravej ruke na bežiacom pásu je k dispozícii pákový ovládač, ktorým nastavíte intenzitu námahy. Ak chcete zrýchliť, umiestnite páčku do polohy „+“. Ak chcete spomaliť, umiestnite páčku do polohy „-“.



## NASTAVENIE:

Ak sa na konzole zobrazí obrazovka GO, na prístup k obrazovkám konfigurácie bežiacieho pásu sa dostanete súčasným stlačením tlačidiel + a - na 3 sekundy.

### OBRAZOVKA 1: DĹŽKA KROKU

Ak chcete spresniť počítanie, máte možnosť zadať dĺžku svojho kroku. Štandardne sa zobrazí hodnota 0,70 m. Upravte túto hodnotu pomocou tlačidiel - alebo + a potvrdte stlačením  na 3 sekundy na návrat na obrazovku GO alebo 1-krát na  prejdite na obrazovku 2.

### OBRAZOVKA 2: ZMENA JEDNOTIEK KM / MI

Vyberte požadovanú jednotku pomocou tlačidiel + a -, a potom potvrdte stlačením  na 3 sekundy, aby ste sa vrátili na obrazovku GO alebo 1-krát na , aby ste prešli na obrazovku 3.


### OBRAZOVKA 3: CELKOVÝ ČAS

Zobrazuje celkovú dobu používania. Stlačením  na 3 sekundy, aby ste sa vrátili na obrazovku GO alebo 1-krát na  na obrazovku 4.

### OBRAZOVKA 4: CELKOVÁ VZDIALENOSŤ

Zobrazuje celkovú vzdialenosť. Stlačením  na 3 sekundy, aby ste sa vrátili na obrazovku GO alebo 1-krát na  na obrazovku 5.

### OBRAZOVKA 5: VERZIA FIRMVÉRU

Zobrazuje verziu firmvéru konzoly. Stlačením  na 3 sekundy, aby ste sa vrátili na obrazovku GO alebo 1-krát na  na obrazovku 6.

### OBRAZOVKA 6: OVLÁDANIE ZOBRAZOVANIA

Umožňuje ovládať kvalitu displeja. Jedným stlačením  sa vrátite na „GO“.

## NAPNUTIE NA CHODIACEHO PÁSA

Ak počas cvičenia cítite otrasy, znamená to, že bežecký pás nie je dostatočne napnutý. Na utiahnutie remeňa otáčajte súčasne dvoma nastavovacími skrutkami o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek.

Zopakujte postup, až kým pás nepôjde plynulo a bez otrasov. Buďte opatrní, v prípade nadmerného napnutia pásu, to zvýši intenzitu cvičenia a riziko poškodenia valčikov.

## ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ

Ak ste začiatčovník, počas niekoľkých 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 ktorej sa nachádza bežecký pás.

- Udržiavanie / Zahriatie: Postupná námaha od 10 minút Ak sa chcete udržiavať v kondícii alebo rehabilitovať, cvičte každý deň aspoň 10 minút. Tento typ cvičenia napomáha, aby svaly a kĺby zľahka pracovali, a dá sa použiť na zahriatie pred namáhavejšou telesnou aktivitou. Ak si chcete viac vyrysovať svaly nôh, zvolte si väčšie naklonenie a predĺžte dobu cvičenia.
- Aeróbne cvičenie na zníženie hmotnosti: Stredná namáhavosť počas 35 až 60 minút. Tento druh tréningu umožňuje efektívne spaľovať kalórie.

Nie je nutné prekračovať svoje hranice, k najlepším výsledkom vás privedú frekvencia (najmenej 3 krát týždeň) 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 vyvážené diéty.

- Zlepšite svoju vytrvalosť: Výrazná námaha počas 20 až 40 minút. Tento druh tréningu umožňuje posilniť srdcový sval a zlepšiť dýchanie. Cvičte najmenej 3 krát týždeň 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.

- Ukludnenie: Po každom tréningu kráčajte niekoľko minút pri nízkej rýchlosti, aby váš organizmus prešiel progresívne do kludu. Táto fáza ukludnenia zaisťuje 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).

## ÚDRŽBA BEŽECKÉHO PÁSA

Pravidelná údržba je nevyhnutná na zaistenie optimálneho výkonu a dlhej životnosti bežeckého pásu. Prečítajte si a dodržiavajte nižšie uvedené pokyny. Pri nedodržaní predpísanej údržby môže dôjsť k nadmernému opotrebovaniu pásu a k jeho trvalému poškodeniu. Ak máte nejaké otázky, obráťte sa na svoj obchod Decathlon alebo navštívte stránku decathlon.com

### ÚDRŽBA PO KAŽDOM POUŽITÍ

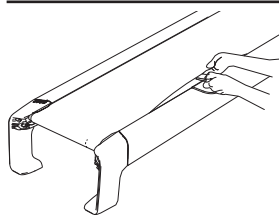
Skontrolujte a riadne utiahnite všetky vonkajšie časti bežeckého pásu. Opatrebované alebo poškodené súčiastky sa musia ihneď vymeniť alebo treba bežecký pás vyradiť z prevádzky, kým sa neopraví. Údržbu aj opravu bežeckého pásu sa smú používať iba súčiastky schválené výrobcom/dodávateľom.

### ČISTENIE:

- Prach a pot môžu bežecký pás rýchlo poškodiť. Odporúča sa po každom použití pás dôkladne vyčistiť.
- Naneste malé množstvo jemného univerzálneho čistiaceho prostriedku na handričku zo 100 % bavlny a odstráňte prach a škrvy na zábradlí, stĺpkoch, stúpačniciach, ráme a kryte motora.
- Nepoužívajte čistiaci prostriedok pod bežeckým pásom.
- Nestriekajte čistiaci prostriedok priamo na bežecký pás a nepoužívajte čistiace prostriedky obsahujúce amoniak alebo kyselinu.

- Uistite sa, či je bežecký pás vycentrovaný a správne napnutý. Ak áno, nevykonávajte žiadne nastavenia. Ak je potrebné nastaviť ho, konzultujte ďalej uvedený popis.

### PRAVIDELNÁ ÚDRŽBA



Mazanie bežeckého pásu:

Odporúča sa mazanie bežeckého pásu, aby sa minimalizovalo trenie medzi pásom a doskou. Mazanie sa nevyžaduje, ak sa na vnútornej strane bežeckého pásu alebo na doske nachádzajú stopy silikónového maziva (vlhky a mierne mastný povrch).

Nadvihnite okraje bežeckej podložky a vnútorný povrch pokryte 5 až 10 ml silikónu.

Otáčajte páskou po dobu 10 až 20 sekúnd

Váš pás je pripravený na použitie! \*Pozor, nadmerné množstvo silikónového maziva môže brániť správnej prevádzke vášho pásu (riziko prešmykovania).

Pred kúpou zvlhčovača sa obráťte na svoj obvyklý obchod DECATHLON alebo na stránku www.decathlon.com.

### PREVENTÍVNA ÚDRŽBA

- Výmena bežeckého pásu po každých 500 hodinách používania alebo 3000 km
- Výmena kolies každých 600 hodín používania alebo po 3 600 km.
- Výmena bežeckej dosky po každých 700 hodinách používania alebo 4200 km

### RIEŠENIE PROBLÉMOV

#### BEŽECKÝ PÁS SA NEZAPÍNA :

- Skontrolujte stav batérie

#### BEŽECKÝ PÁS SA POČAS POUŽÍVANIA VYPÍNA:

- Skontrolujte, či nie je zlý kontakt s batériami

#### BEŽECKÝ PÁS POČAS CHÔDZE SPOMALUJE:

- Ak je bežecká podložka príliš napnutá, môže sa znížiť jej výkon a môže sa poškodiť.
- Pomocou imbusového kľúča potočte zaskruštenie bežeckej podložky a napínacie skrutky v protismere hodinových ručičiek o štvrt otáčky. Keď je bežecká podložka správne utiahnutá, mali by sa vám dať nadvihnúť všetky okraje bežeckej podložky o 3 až 4 cm nad dosku. Skontrolujte, či zostala bežecká podložka vycentrovaná.
- Bežecký pás spustite na niekoľko minút

#### BEŽECKÝ PÁS HUČÍ:

- Šúchanie: Skontrolujte, či je bežecká lišta správne vycentrovaná (nemala by sa trieť po stranách) a správne napnutá (nesmie sa kĺzať)
- Vrzganie: Skontrolujte všetky vonkajšie súčasti bežeckej podložky a v prípade potreby ich utiahnite.



Na rozdiel od motorizovaných pásov pohybuje pásom používateľ.

Pás sa môže posunúť na jednu stranu v závislosti od prítlaku chodidiel, ktorý môže byť nevyvážený medzi pravou a ľavou stranou, a to aj pri správne nastavenom páse.

Bežecský pás sa bude posúvať ešte ľahšie, ak je bežecský pás na mierne svahovitom podklade. Inštaláciu bežecského pásu bezpodmienečne pred prvým použitím a vždy, keď ho budete presúvať, skontrolujte pomocou vodováhy, aby ste ho pomocou nastavovacích nožičiek dokonale narovnali (pokyny na strane 3, položka 12).

Takto sa vyhnete narastajúcemu posunu bežecského pásu.

Ak je bežecský pás pri používaní nesprávne nastavený, môžete ho ľahko nahradiť svojimi nohami.

CS

## OBEČNÁ DOPORUČENÍ

1. Pred použitím zariadení si pozorne prečítajte a dodržujte veškeré pokyny, upozornění a postupy užívání, které jsou uvedeny na běžec-kém pásu a v návodu. Tyto pokyny si uschovejte.
2. Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s předchozími zdravotními problémy nebo pro osoby, které po několika předchozích letech neprovozovaly žádný sport.
3. Uchovávejte mimo dosah dětí.
4. Pokud cítíte závrať, nevolnost, bolest hrudi či jakýkoli jiný abnormální symptom, okamžitě ukončete cvičení a kontaktujte vašeho lékaře.
5. UPOZORNĚNÍ! Systémy pro měření srdečního tepu nemusí být zcela přesné. Přetížení může vést k vážným zraněním až s následkem smrti. Při jakémkoli pocitu bolesti či nevolnosti je třeba cvičení neprodleně ukončit.
6. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými či duševními schopnostmi nebo bez patřičných zkušeností a znalostí. Zmíněné osoby mohou přístroj používat pouze pod dohledem či pokud je při používání instruuje jiná osoba, která je odpovědná za jejich bezpečnost. Děti musí být pod dozorem, aby si s přístrojem nehrály.
7. Nepoužívejte pás pro snímání tepové frekvence, používáte-li kardiostimulátor. Může docházet k interferencím.
8. VAROVÁNÍ! Běžecský pás může v jednu chvíli používat vždy jen jedna osoba, aby nedošlo k vážným zraněním. Běžecský pás není vhodný pro zvířata.
9. DOMYOS se zřídka jakékoliv odpovědnosti za zranění nebo škody způsobené osobám, jejichž původcem je používání nebo špatné používání tohoto výrobku kupujícím nebo jinou osobou.
10. Držte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohybujících se dílů. Nikdy nekládejte ruce ani nohy pod běžecský pás. Mohli byste se poranit.
11. UPOZORNĚNÍ! Noste sportovní obuv v dobrém stavu. Abyste zamezili poškození stroje, ujistěte se, že podrážky jsou zbaveny veškerých nečistot, např. štěrků či kamínků.
12. VAROVÁNÍ! Sepněte si vlasy. Nenoste volné oblečení, které by vám během cvičení mohlo překážet. Před cvičením sundejte šperky. Mohli byste se přiskřípnout a/nebo poranit.
13. Při sestavování a rozkládání běžecského pásu postupujte opatrně.
14. Na konci cvičení počkejte na úplné zastavení pásu, než z něj sestoupíte.
15. Pro nouzové opuštění běžecského pásu uchopte madla a dejte chodidla na stupačky.
16. UPOZORNĚNÍ! Zabraňte vylití tekutiny na ovládací panel či kryt motoru. Výrobek by se mohl poškodit.
17. VAROVÁNÍ! Jiná nastavení a manipulace než ta popsaná v této příručce mohou být prováděna pouze autorizovaným technikem. Nedodržení tohoto bezpečnostního opatření může vést k vážným až smrtelným zraněním.
18. Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou některé součásti běžecského pásu nesprávně zapojené, opotřebené či uvolněné. Poté je případně upravte, vyměňte nebo utáhněte.
19. Výrobek musí být umístěn na rovném, stabilním povrchu.
20. Před jakoukoli manipulací či složením počkejte, až se běžecský/ chodící pás zcela zastaví a uvolní jeho napnutí.
21. Nespouštějte běžecský pás, když je složený

## POKYNY K INSTALACI

- Běžecský pás umístěte do interiéru na suché místo bez vlhkosti, s dobrým větráním a na rovnou podlahu. Nepoužívejte chodící pás v mokrú ani vlhku.
- Kolem běžecského pásu ponechte prostor 200 cm vzadu a 100 cm po stranách.
- Pro omezení hluku a poškození podlahy použijte ochrannou podložku

- Je na odpovědnosti uživatele, aby před každým použitím zkontroloval a popřípadě dotáhl všechny díly. Jakékoli opotřebené či vadné díly okamžitě vyměňte.
- Spodní část běžecského pásu je namazaná z výroby. Během přepravy je možné, že lubrikant vytekl na horní část pásu a na krabici. Pokud lubrikant vytekl na horní část pásu, očistěte pás hadříkem a neabrazivním čisticím prostředkem.

## POPIS

Chůze na chodícím pásu zajišťuje kompletní trénink srdeční aktivity a svalů. Tento trénink představuje následující výhody:

- Zlepšení dýchání a posílení kardiovaskulární soustavy
- Udržení v kondici

- Rehabilitace pomocí vhodných cvičení
- Snížení váhy v kombinaci s vhodnou dietou.

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Tento nemotorizovaný chodící pás je určen k chůzi. Povrch pásu má rozměry 38 x 115 cm a permanentní sklon 15 %. Pás je vybaven manuálním systémem nastavení rychlosti, pomocí nějž si můžete nastavit různé stupně intenzity zátěže. Na displeji ovládacího panelu se zobrazuje 5 ukazatelů: doba tréninku, vzdálenost, rychlost, spálené kalorie a počet kroků. S tréninkem vám pomůže možnost zvolit si v rámci každého cvičení konkrétní cíl: dobu tréninku, vzdálenost, počet spálených kalorií či počet kroků. Doporučená maximální hmotnost uživatele je 110 kg. Chodící pás je určen k domácímu použití až 5 hodin týdně. (třída použití HC)

## UVEDENÍ DO PROVOZU

Stoupněte si nejprve na boční stupátka a přidržujte se postranních madel, až poté se postavte na povrch chodícího pásu.

## OVLÁDÁNÍ PANELU








## RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

Když je na displeji zobrazeno „GO“, můžete zahájit trénink. Po jedné vteřině od započítání chůze se na displeji aktivuje měření. Dlouhým stisknutím tlačítka (•••) můžete aktivovat (AUTO) či deaktivovat (OFF) automatické přepínání jednotlivých ukazatelů.



## REŽIM CÍLE

Když je na displeji zobrazeno „GO“, stiskněte tlačítko  a můžete si vybrat z nabízených cílů: DOBA TRÉNINKU (  ), VZDÁLENOST (  ), KALORIE (  ), POČET KROKŮ (  ). Pro každý trénink si můžete zvolit jen jeden cíl. Pomocí tlačítek + a - nastavte požadovanou hodnotu cíle a začněte s chůzí, aby se spustilo měření. Ve chvíli, kdy svého cíle dosáhnete, se měření na ovládacím panelu zastaví.



## NASTAVENÍ RYCHLOSTI

Na pravém bočním rameni chodícího pásu je páčka, která slouží k nastavení intenzity zátěže. Pro zrychlení umístíte páčku na „+“. Pro zpomalení umístíte páčku na „-“.

## NASTAVENÍ PARAMETRŮ:

Když je na displeji zobrazeno „GO“, stiskněte najednou tlačítka + a - a držte je 3 vteřiny, tím se dostanete do režimu nastavení parametrů chodícího pásu.



### OBRAZOVKA 1: DÉLKA KROKU

Abyste měření co nejpřesněji, máte možnost si na pásu nastavit délku svého kroku. Základní nastavená délka kroku je 0,70 m. Tuto hodnotu upravíte pomocí tlačítek - a +, poté podržte tlačítko  3 vteřiny, chcete-li se vrátit na obrazovku „GO“, nebo tlačítko  chcete-li pokračovat na obrazovku 2.

### OBRAZOVKA 2: ZMĚNA JEDNOTKY KM/MI

Požadovanou hodnotu nastavíte pomocí tlačítek - a +, poté podržte tlačítko  3 vteřiny, chcete-li se vrátit na obrazovku „GO“, nebo tlačítko  jednou stisknete, chcete-li pokračovat na obrazovku 3.

### OBRAZOVKA 3: CELKOVÁ DOBA CVIČENÍ

Zobrazuje celkovou dobu používání. Podržte tlačítko  3 vteřiny, chcete-li se vrátit na obrazovku „GO“, nebo tlačítko  jednou stisknete, chcete-li pokračovat na obrazovku 4.

### OBRAZOVKA 4: CELKOVÁ VZDÁLENOST

Zobrazuje celkovou překonanou vzdálenost. Podržte tlačítko  3 vteřiny, chcete-li se vrátit na obrazovku „GO“, nebo tlačítko  jednou stisknete, chcete-li pokračovat na obrazovku 5.

### OBRAZOVKA 5: VERZE FIRMWARE

Zobrazuje verzi firmware panelu. Podržte tlačítko  3 vteřiny, chcete-li se vrátit na obrazovku „GO“, nebo tlačítko  jednou stisknete, chcete-li pokračovat na obrazovku 6.

### OBRAZOVKA 6: KONTROLA ZOBRAZENÍ

Umožňuje zkontrolovat kvalitu zobrazení. Na obrazovku „GO“ se vrátíte jedním stisknutím tlačítka .

## NAPNUTÍ CHODÍCÍHO PÁSU

Pokud se pás nepohybuje plynule a cítíte zadržování, znamená to, že není dostatečně napnutý. Pás napnete tak, že otočíte oběma regulačními šrouby najednou o půl otáčky ve směru hodinových ručiček.

Tento postup opakujte, dokud se pás nepřestane zadržovat a nepoběží plynule. Pozor, v případě, že by byl pás napnutý příliš, zvýšila by se intenzita jeho chodu a mohly by se ponížit válečky pásu.

## DOPORUČENÍ K POUŽITÍ

Jste-li začátečník, začněte s několikadenním tréninkem při nízké rychlosti, abyste se příliš nevyškolili, a v případě potřeby občas odpočívajte. 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 rozvíčka před náročnější fyzickou aktivitou. Pro zpevnění svalů na nohách zvolte větší sklon a zvýšte 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. kyselnu mléčnou, jejíž nahromadění je jednou z hlavních příčin bolesti svalů (křeče a namožení).

## ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO PÁSU

Abyste zajistili optimální výkon a dlouhú životnost běžeckého pásu, je nezbytné provádět pravidelnou údržbu. Přečtěte si a řiďte se prosím níže uvedenými pokyny. Nebude-li u běžeckého pásu prováděna údržba dle pokynů, může se pás nadměrně opotřebovávat nebo může dojít k jeho trvalému poškození. V případě jakýchkoli dotazů se obraťte na nejbližší prodejnu Decathlon nebo navštivte stránky decathlon.com

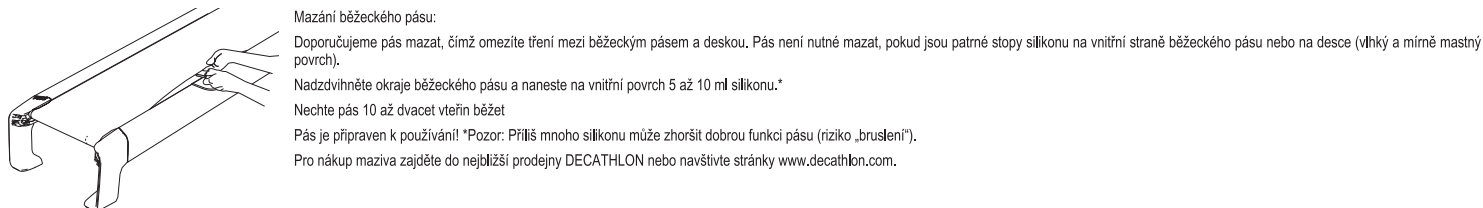
### ÚDRŽBA PO KAŽDÉM POUŽITÍ

Zkontrolujte a řádně utáhněte veškeré externí součástky běžeckého pásu. Opatřebované a poškozené díly se musí ihned vyměnit. Běžecký pás, který nefunguje správně, se nesmí používat, dokud nebude opraven. Pro údržbu a opravu běžeckého pásu je možné používat pouze originální náhradní díly nebo díly schválené od výrobce/dodavatele.

### ČIŠTĚNÍ:

- Prach a pot mohou váš běžecký pás snadno poškodit. Proto doporučujeme stroj po každém použití důkladně vyčistit.
- Naneste malé množství univerzálního neagresivního čisticího prostředku na hadřík ze 100% bavlny a utřete prach a skvrny na madlech, sloupcích, nožních opěrkách, rámu a krytu motoru.
- Pod běžeckým pásem nepoužívejte čisticí prostředek.
- Nerozprašujte čisticí prostředek přímo na běžecký pás a nepoužívejte čisticí prostředky na bázi čpavku či kyseliny.
- Ujistěte se, že je běžecký pás vycentrován a správně natažen. Je-li tomu tak, nijak jej neseřizujte. Je-li nutné jej seřadit, postupujte dle níže uvedeného popisu.

## PRAVIDELNÁ ÚDRŽBA



## PREVENTIVNÍ ÚDRŽBA

- Výměna běžeckého pásu každých 500 hodin používání nebo po 3000 km
- Výměna koleček vždy po 600 hodinách používání nebo po 3600 km.
- Výměna běhové desky každých 700 hodin používání nebo po 4200 km

## ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

### BĚŽECKÝ PÁS NEJDE ZAPNOUT:

- Zkontrolujte stav baterií

### BĚŽECKÝ PÁS SE PŘI POUŽÍVÁNÍ VYPÍNÁ:

- Zkontrolujte, zda jsou baterie vloženy správně a všechny kontakty fungují

### PŘI CHŮZÍ PO PÁSU SE BĚŽECKÝ PÁS ZPOMALUJE:

- Je-li běžecký pás příliš napnutý, sníží se funkčnost stroje a pás se může poškodit.
- Pomocí hexagonálního klíče otočte šrouby pro vycentrování a napnutí běžeckého pásu o čtvrtinu otáčky proti směru hodinových ručiček. Je-li běžecký pás správně napnutý, mělo by být možné nadzdvihnout pás na každém okraji o 3 až 4 centimetry nad došlapovou plochu. Dbejte na to, aby byl pás stroje neustále vycentrován.
- Nechte pás několik minut běžet

### BĚŽECKÝ PÁS JE HLUCNÝ:

- Zvuk drhnutí: Zkontrolujte, zda je běžecký pás řádně vycentrován (nesmí drhnout o strany) a napnutý (nesmí sklouzávat)
- Zvuk skřípání: Zkontrolujte výrobek a v případě potřeby utáhněte všechny vnější části běžeckého pásu.



Na rozdíl od motorizovaných pásů posouvá tento pás uživatel.

Pás se může posunout na jednu stranu v závislosti na síle došlapu, čímž se může narušit rovnováha mezi pravou a levou stranou, i když byl pás správně vycentrován.

Chodící pás se posune ještě snáze, pokud je stroj umístěn na lehce nakloněném povrchu. Před prvním použitím je zásadní zkontrolovat správné nainstalování pásu, stejně tak po každém použití, a to pomocí vodováhy. Pás musí být zcela rovný, k vyrovnaní použijte regulační nožičky (postupujte dle pokynů na straně 3, bod 12).

Vyhnete se tím výraznějšímu posunu chodícího pásu.

Pokud není chodící pás v průběhu používání v rovnováze, můžete ho vrátit do správné pozice pomocí nohou.

SV

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

- Innan du använder löpbandet ska du läsa igenom, förstå och noga följa alla varningar, anvisningar och rutiner för löpbandet och i bruksanvisningen. Spara bruksanvisningen.
- Rådfråga alltid läkare innan du startar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35, för personer som har haft hälso- problem eller för dem som inte har sportat på många år.
- Håll barn på avstånd.
- Om du blir yr eller illamående, känner smärta i bröstet eller får något annat symptom som verkar onormalt ska du omedelbart avsluta övningen och uppsöka läkare innan du återupptar träningen.
- WARNING! Systemet för mätning av hjärtfrekvensen kan ibland ge sakna precision. Överansträngning kan leda till allvarlig skada eller t.o.m. dödsfall. Vid smärta eller obehag ska träningen omedelbart avbrytas.
- Denna apparat kan endast användas av personer (inklusive barn) med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller av personer som saknar erfarenheter eller kunskaper, om de övervakas eller utbildas av en person som ansvarar för deras säkerhet. Barn måste övervakas för att se till att de inte leker med anordningen.
- Använd inte pulsmätarbältet om du har en pacemaker. Det kan förekomma störningar i övervakningen.
- WARNING! För att undvika allvarliga skador bör löpbandet användas av en person i taget. Djur får inte använda löpbandet.
- DOMYOS fransäger sig allt ansvar för kroppsskador eller andra skador som har åsamkats personer eller egendom till följd av att användaren eller någon annan har använt produkten eller använt den felaktigt.
- Håll händerna på avstånd från alla rörliga delar. Stick aldrig in händerna eller fötterna under löpbandet. Du kan bli skadad.
- VIKTIGT! Bär sportskor i gott skick. För att undvika skador på maskinen, bör du försäkra dig om att skosulorna är fria från skräp såsom grus eller småsten.
- WARNING! Ha håret uppsatt. Bär inte vida kläder som kan komma i vägen under träningen. Tag av alla smycken. Du kan fastna och/eller bli skadad.
- Var noga när du monterar och tar isär löpbandet.
- När du avslutar ditt träningspass, ska du vänta tills löpbandet har stannat upp helt innan du kliver ner.
- Om du behöver stiga av enheten i en nödfallsituation, greppar du stödstångerna och sätter fötterna på fotstöden.
- VIKTIGT! Håll inte vätska på konsolen eller motorhöljet. Det kan skada produkten.
- WARNING! Inställningar eller ändringar som inte beskrivs i den här bruksanvisningen får endast utföras av en auktoriserad tekniker. Om denna säkerhetsåtgärd inte iakttas kan allvarliga skador, och i värsta fall dödsfall, uppstå som följd.
- Gå igenom löpbandet före användning för att leta efter felaktiga, slitna eller lösa komponenter och sedan korrigera, byta ut eller dra åt dessa.
- Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt underlag.
- Vänta tills löp-/gåbandet står helt stilla och stäng av strömmen innan du faller ihop maskinen.
- Ett hopfällt löpband ska inte användas

INSTALLATIONSANVISNINGAR

- Bandet ska placeras inomhus, på en torr plats, skyddat från fukt, med tillräcklig ventilation och på en plan och horisontell yta. Använd inte löpband på fuktiga eller våta platser.
- Du måste lämna ett fritt utrymme runt löpbandet på 200 cm bakåt och 100 cm på varje sida.
- Använd en skyddsmatta för att minimera bullret och minska stötarna mot golvet.
- Det är användarens ansvar att kontrollera, och om nödvändigt skruva åt, samtliga delar innan varje användning av produkten. Byt omedelbart ut slitna eller skadade delar.
- det dock möjligt att smörjmedel hamnar på löpbandets ovansida och på kartongen. Om det har hamnat smörjmedel på löpbandets ovansida, ska bandet rengöras med en trasa och ett icke-slipande rengöringsmedel.

PRESENTATION

Att gå på ett löpband möjliggör en komplett träning för hjärta- och muskler. Den här träningsformen erbjuder följande fördelar:

- Förbättrar andningen och hjärt-kärlsystemet
- Hålla sig i form
- Kan användas för rehabilitering med anpassade övningar
- Gå ner i vikt genom en kombination med lämplig diet.

SPECIFIKATIONER

Det här ej-motorstyrda bandet är avsett för gångträning. Bandytan är 38 x {1}115 {2}cm med en lutning på {3}15 {4}%. Den är utrustad med ett manuellt system för justering av hastigheten med olika nivåer som gör det möjligt att variera intensiteten på ansträngningen. Konsolen har en skärm som visar 5 indikatorer: tid, sträcka, hastighet, kalorier och antal steg. För att ledsaga dig i din träning kan du välja ett mål för varje träningsstund: tid, sträcka, kalorier eller antal steg. Rekommenderad maxvikt för användare är 110 kg. Detta gåband är konstruerat för en hemanvändning upp till 5 timmar i veckan. (HC-användningsklass)

UPPSTART

Placera dig själv på fotstödet när du går upp på mattan och håll i sidostängerna innan du går upp på gångbandet.

KONSOLENS FUNKTION

reglage av målets värden - +

ändrar skärm under träningspasset (three dots icon)

visar träningspassets varaktighet (clock icon)

visar tillryggalagd sträcka. (flag icon)

visar träningspassets hastighet (speedometer icon)

visar antal förbrukade kalorier (apple icon)

visar antalet steg som gjorts (footprints icon)

RESTART (button icon)

nollställer passet

SNABBSTART

När konsolen visar "GO" kan du starta träningspasset. Konsolen startar efter en sekunds användning. Ett långt tryck på (three dots icon)-knappen aktiverar (AUTO) den automatiska rullningen av indikatorerna varje sekund eller inaktiverar (AV).

MÅLLÄGE

När konsolen visar «GO», trycker du på (three dots icon)-knappen för att bläddra igenom de olika målen: TID (clock icon), DISTANS (flag icon), KALORIER (apple icon), ANTAL STEG (footprints icon). Du väljer ett enda mål i taget. Justera målets värden med knapparna + eller - och börja gå på bandet för att börja räkna. Konsolen stannar när du nått ditt mål.



## INSTALLNING AV HASTIGHETEN



En joystick finns på höger sida av ditt löpband för att justera intensiteten på ansträngningen. Ställ in joysticken på «+» för att accelerera. Ställ in joysticken på «-» för att sakta ner.

## CÁC THAM SỐ:

När konsolen indikerar «GO», tryck på - och + knapparna samtidigt i 3 sekunder för att komma åt inställningsskärmen för att göra detta.

### SKÄRM 1: LÅNGD PÅ STEGET

För att göra räkningen mer pålitlig har du möjlighet att ange längden på ditt steg. Värdet 0,70 m visas som standard. Justera detta värde med knapparna - eller + och bekräfta genom att trycka på knappen  för att gå tillbaka till "GO" eller en gång på knappen  för att gå vidare till skärm 2.

Välj önskad enhet med knapparna - eller + och bekräfta genom att trycka på knappen  i tre sekunder för att gå tillbaka till "GO" eller en gång på knappen  för att gå vidare till skärm 3.

### SKÄRM 3: TOTAL TID

Visar total användningstid. Tryck på knappen  i tre sekunder för att gå tillbaka till "GO" eller en gång på knappen  i tre sekunder för att gå vidare till skärm 4.

### SKÄRM 4: TOTAL DISTANS

Visar total distans. Tryck på knappen  i tre sekunder för att gå tillbaka till "GO" eller en gång på knappen  för att gå vidare till skärm 5.

### SKÄRM 5: MASKINVARUVERSION

Visar konsolens Firmware-version. Tryck på knappen  i tre sekunder för att gå tillbaka till "GO" eller en gång på knappen  för att gå vidare till skärm 6.

### SKÄRM 6: DISPLAYKONTROLL

Gör att du kan kontrollera skärmens kvalitet. Tryck en gång på knappen  för att gå tillbaka till «GO».

## SPÄNNING AV LÖPBANDET

Om du känner små hack under din övning, betyder det att löpbandet inte är tillräckligt spänt. Vrid de två justeringskruvorna ½ varv åt gången, medurs för att dra åt bandet. Upprepa åtgärden tills bandet går med ett jämnt flyt utom hack. Var försiktig, om bandet är för hårt spänt, ökar övningens intensitet och vilket gör att rullarna kan skadas.

## 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 träningsstypen 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 andfädd). 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 är för att återgå till lugnet försäkras en återgång till de kardiovaskulära och respiratoriska systemens, blodflödets och musklernas normaltilstånd. Detta bidrar till att eliminera negativa effekter såsom mjölksyra vars uppkomst är en av de främsta orsakerna till muskelsmärta (kramp och träningsvärk).

## UNDERHÅLLA LÖPBANDET

Regelbundet underhåll är nödvändigt för att ditt löpband ska fungera optimalt och hålla länge. Läs och följ anvisningarna nedan. Om löpbandet inte underhålls enligt anvisningarna kan det leda till överdrivet slitage och till permanenta skador. Kontakta din Decathlon-butik eller besök webbplatsen decathlon.com om du har några frågor

### UNDERHÅLL EFTER VARJE ANVÄNDNING

Inspektera och fäst alla löpbandets externa delar korrekt. Slita eller skadade komponenter ska bytas ut omedelbart eller så ska löpbandet tas ur funktion tills reparationen är utförd. Endast tillverkarens/leverantörens eller godkända komponenter får användas för att underhålla och reparera löpbandet.

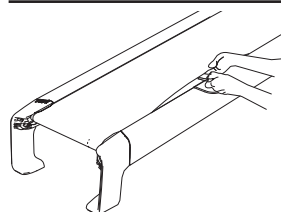
### RENGÖRING:

- Damm och svett kan snabbt leda till att löpbandet skadas. Vi rekommenderar att du rengör det efter varje användning.
- Fukta en trasa i 100 % bomull med en liten mängd mildt allrengöringsmedel och torka bort damm och fläckar från ramper, monteringar, fotstöd, ram och motorns kåpa.
- Använd inte rengöringsmedel under löpbandet.
- Spreja inte rengöringsmedel direkt på löpbandet och använd inte rengöringsmedel

med ammoniak eller syra.

- Kontrollera att löpbandet är centrerat och ordentligt sträckt. Om så är fallet ska du inte göra några justeringar. Om bandet måste justeras ska du följa beskrivningen nedan.

## REGLBUNDET UNDERHÅLL



Smörjning av löpbandet:

Smörjning av löpbandet rekommenderas för att undvika friktion mellan löpbandet och brädan. Du behöver inte smörja om det finns spår av silikon på bandets undersida eller på brädan (fuktig och lite fet yta).

Lyft upp kanterna på löpbandet och smörj den invändiga ytan med 5 till 10 ml silikon.\*

Låt bandet snurra i 10 till 20 sekunder

Ditt löpband är redo att användas! \*Obs! Överskott av silikon kan skada löpbandets funktion (risk att bandet slirar).

Kontakta din vanliga DECATHLON-butik eller gå till [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) avseende köp av smörjmedel.

### FÖREBYGGANDE UNDERHÅLL

- Byte av löpbandet efter 500 timmars användning eller 3000 km.
- Byte av rullar efter 600 användningstimmar eller 3 600 km
- Byte av brädan efter 700 timmars användning eller 4200 km.

## FELSÖKNING

### DET GÅR INTE ATT SLÅ PÅ LÖPBANDET:

- Kontrollera batteristatus

### LÖPBANDET STÅNGS AV UNDER ANVÄNDNINGEN:

- Kontrollera att det inte är dålig kontakt med batterierna

### LÖPBANDET SAKTAR NED NÄR DU GÅR PÅ DET:

- Om löpbandet är för spänt finns det en risk för att löpbandets prestanda försämras och att löpbandet skadas.
- Använd insexnyckeln för att vrida justeringskruvorna 1/4 varv moturs för att centrera och späna löpbandet. När löpbandet är korrekt spänt ska du kunna lyfta upp kanterna på bandet 3–4 cm ovanför gångplattformen. Var noga med att hålla löpbandet centrerat.
- Låt löpbandet gå i några minuter(SVL>

### LÖPBANDET LÅTER:

- Gnidningsljud: Kontrollera att löpbandet är korrekt centrerat (det ska inte gnida på sidorna) och att det är sträckt (det får inte glida)
- Gnissljud: Inspektera och dra vid behov åt alla utvändiga delar på löpbandet.

## FÖRSKJUTNING AV GÅBANDET



Till skillnad från motoriserade band är det användaren som flyttar bandet.

Gåbandet kan förskjutas åt sidan beroende på fotens kraft som kan vara obalanserad mellan höger och vänster sida, även med en korrekt justerad matta.

Bandet förskjuts ännu lättare om mattan ligger på ett något sluttande underlag. Det är viktigt att du kontrollerar installationen av dess matta före första användningen, och varje gång du flyttar den, med en vattenpass, så att den är helt plant med justeringsföterna (instruktion sidan 3, artikel 12).

Detta kommer att undvika att accentuera förskjutningen av gåbandet.

Om bandet blir feljusterat när du använder löpbandet kan du enkelt byta ut det med dina fötter.



## OPĆE PREPORUKE

1. Pročitajte, usvojite i pažljivo slijedite sva upozorenja, upute i postupke za traku za trčanje navedene u korisničkom priručniku prije nego što krenete s upotrebom. Sačuvajte ove upute.
2. Prije početka programa vježbanja, posavjetujte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe koje su prije imale zdravstvenih problema i ako se niste bavili sportom nekoliko godina.
3. Držite podalje od djece.
4. Ako osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili druge abnormalne simptoma, prestanite vježbati te se odmah posavjetujte s liječnikom.
5. **UPOZORENJE!** Sustavima nadzora otkucaja srca može nedostajati preciznost. Prekomjerno vježbanje može uzrokovati teške ozljede ili smrt. U slučaju bilo kakvog osjećaja boli ili slabosti trening se mora odmah prekinuti.
6. Uređajem se ne bi trebale koristiti osobe (uključujući djecu) smanjenih fizičkih, osjetilnih ili mentalnih sposobnosti, ili osobe kojima za to nedostaje iskustvo ili znanje, osim ako nisu pod nadzorom ili ih je osoba odgovorna za njihovu sigurnost uputila kako se uređajem koristi. Djecu je potrebno nadzirati kako se ne bi igrala s uređajem.
7. Ne upotrebljavajte pojas za mjerenje otkucaja srca ako imate srčani stimulator. Može doći do smetnji u nadzoru.
8. **UPOZORENJE!** Da biste izbjegli ozbiljne ozljede, traku za trčanje može koristiti samo jedna osoba. Životinje ne bi smjele koristiti traku za trčanje.
9. **DOMYOS** se odriče kakve odgovornosti za pritužbe zbog ozljede ili oštećenja bilo koje osobe ili bilo koje imovine koji proizlaze iz uporabe ili zlorabe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje

druge osobe.

10. Držite ruke podalje od svih pokretnih dijelova. Nikada ne stavljajte ruke ili noge ispod trake koja se kreće. Može doći do ozljede.
11. **OPREZ!** Nosite tenisice koje su u dobrom stanju. Da bi se spriječilo oštećenje stroja, pazite da na tenisicama nema krhotina kao što su kamenčići ili šljunak.
12. **UPOZORENJE!** Zavežite kosu. Ne nosite široku odjeću koja bi vas tijekom vježbanja mogla ometati. Skinite sav nakit. Možete se zaglaviti i/ili ozlijediti.
13. Pazite kad sastavljate i rastavljate traku za trčanje.
14. Na kraju vježbanja, u potpunosti zaustavite traku prije nego silazite s nje.
15. U hitnom slučaju uhvatite rukohvate a noge prebacite na potpore za noge.
16. **OPREZ!** Ne prolijevajte tekućinu po upravljačkoj ploči ili kućištu motora. Proizvod se može oštetiti.
17. **UPOZORENJE!** Popravke i instalacije koje nisu navedene u ovom priručniku smije obavljati samo ovlašteni električar. Nepridržavanje ovih sigurnosnih mjera može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti.
18. Prije svake upotrebe traku za trčanje pregledajte i provjerite ima li kvarova, habanja ili labavih dijelova, te prema potrebi uklonite kvar, zamijenite ili zategnite dio.
19. Opremu treba postaviti na ravnu, stabilnu površinu.
20. Pričekajte da se traka potpuno zaustavi i isključite je iz struje prije bilo kakvog sklapanja.
21. Sklopljena traka za trčanje ne smije se koristiti

## SAVJETI ZA POSTAVLJANJE

- Stavite svoju traku za trčanje na ravnu, suhu i uravnoteženu površinu unutar zatvorenog dovoljno prozračenog prostora gdje je zaštićena od vlage. Traku za hodanje nemojte koristiti na vlažnim i mokrim mjestima.
- Ostavite slobodan prostor od 200 cm sa stražnje strane trake za trčanje i 100 cm s njezinih bočnih strana.
- Kako biste smanjili buku i udaranje o pod, upotrijebite zaštitnu podnu podlogu.

- Odgovornost je korisnika pregledati i po potrebi pričvrstiti dijelove prije svakog korištenja proizvoda. Odmah zamijenite sve istrošene ili oštećene dijelove.
- Donja strana trake za trčanje podmazana je u tvornici. Moguće je da se, tijekom prijevoza, mazivo se izlilo na traku za trčanje ili karton. Ukoliko ima maziva na traci za trčanje, očistite traku pomoću neabrazivne krpe za čišćenje.

## PREZENTACIJA

Vježbanje na traci za hodanje obuhvaća kardio i mišićni trening. Navedena aktivnost ima sljedeće prednosti:

- Poboljšava disanje i kardiovaskularni sustav
- Održava kondiciju

- Izvode se prilagođene vježbe
- Omogućuje gubljenje kilograma u kombinaciji s odgovarajućim načinom prehrane.

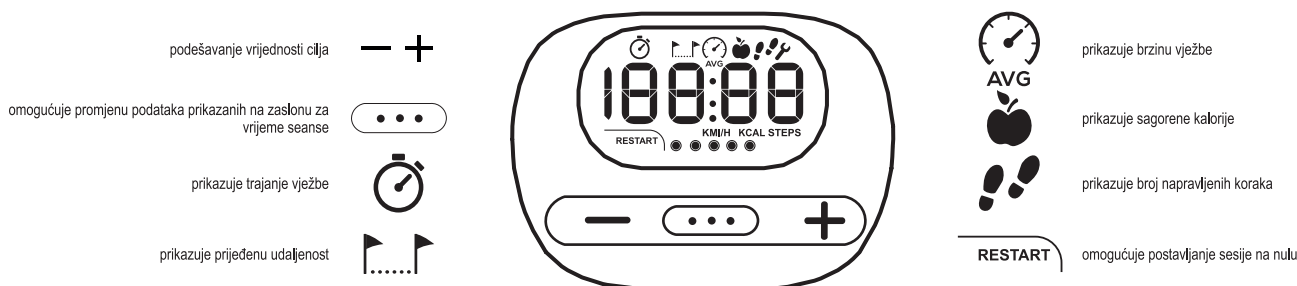
## TEHNIČKE ZNAČAJKE

Ova pokretna traka bez motora namijenjena je za hodanje. Dimenzije površine za hodanje su 38 x 115 cm, uz stalni nagib od 15 %. Opremljena je ručnim sustavom podešavanja brzine s različitim razinama, što omogućuje postavljanje željenog intenziteta vježbe i razine napora. Konzola ima zaslon s 5 pokazatelja: vrijeme, udaljenost, brzina, kalorije i broj koraka. Kao pomoć pri vježbanju možete odabrati cilj za svaku seansu: vrijeme, udaljenost, kalorije ili broj koraka. Maksimalna preporučena težina korisnika jest 110 kg. Ova pokretna traka za hodanje namijenjena je za kućnu upotrebu do 5 sati tjedno. (uporabna klasa HC)

## POKRETANJE

Stanite na stepenice kad se penjete na traku i primite se za bočne šipke prije nego što pokrenete traku.

## RAD KONZOLE



## BRZO POKRETANJE

Kad se na konzoli prikaže „GO“, možete početi hodati. Konzola se pali nakon 1 sekunde od početka hodanja. Dugim pritiskom tipke (•••) aktivira se (AUTO) ili deaktivira (OFF) automatski prikaz pokazatelja svake sekunde.

## CILJANI NAČIN HODANJA

Kad se na konzoli prikaže „GO“, pritisnite tipku (•••) za prikaz različitih ciljeva: VRIJEME (🕒), UDALJENOST (🚩), KALORIJE (🍏), BROJ KORAKA (👣). Istovremeno možete odabrati samo jedan cilj. Vrijednost cilja odredite tipkama + ili - te započnite hodati da biste pokrenuli odbrojavanje. Odbrojavanje se zaustavlja kada dosegnete postavljeni cilj.

## PODEŠAVANJE BRZINE

Ručica na desnoj šipki trake za hodanje omogućuje podešavanje intenziteta. Za ubrzavanje, ručicu postavite na znak „+“. Za usporavanje, ručicu postavite na znak „-“.

## INSTÄLLNINGAR:

Za pristup zaslonima s postavkama trake za hodanje istovremeno pritisnite tipke + i - i zadržite ih pritisnutima 3 sekunde kada se na konzoli prikaže „GO“.

## ZASLON 1: DUŽINA KORAKA

Da bi odbrojavanje bilo što točnije, možete unijeti podatak o dužini svog koraka. Zadana vrijednost koja se prikazuje jest 0,7 m. Prilagodite ovu vrijednost pomoću gumba - ili +, a zatim potvrdite pritiskom na tipku (•••) i zadržite je pritisnutom 3 sekunde da biste se vratili na zaslon GO ili za prijelaz na zaslon 2 jednom pritisnite tipku (•••) za prijelaz na zaslon 2.

## ZASLON 2: IZMJENJIVANJE KILOMETARA I MILJA

Odaberite željenu mjernu jedinicu pomoću gumba + i -, a zatim potvrdite pritiskom na tipku (•••) i zadržite je pritisnutom 3 sekunde da biste se vratili na zaslon GO ili za prijelaz na zaslon 3 jednom pritisnite tipku (•••).



#### ZASLON 3: UKUPNO VRIJEME

Prikazuje ukupno vrijeme upotrebe. Tipku **...** i zadržite je pritisnutom 3 sekunde da biste se vratili na zaslon GO ili za prijelaz na zaslon 3 jednom pritisnite tipku **...**.

#### ZASLON 4: UKUPNA UDALJENOST

Prikazuje ukupnu udaljenost. Tipku **...** i zadržite je pritisnutom 3 sekunde da biste se vratili na zaslon GO ili za prijelaz na zaslon 3 jednom pritisnite tipku **...**.

#### ZASLON 5: VERZIJA FIRMVERA

Prikazuje verziju firmvera konzole. Tipku **...** i zadržite je pritisnutom 3 sekunde da biste se vratili na zaslon GO ili za prijelaz na zaslon 3 jednom pritisnite tipku **...**.

#### ZASLON 6: UPRAVLJANJE PRIKAZOM

Omogućuje upravljanje kvalitetom prikaza. Jednom pritisnite tipku **...** da biste se vratili na zaslon „GO“.

#### ZATEGNUTOST TRAKE ZA HODANJE

Ako tijekom vježbe osjetite napore, to znači da traka za hodanje nije dovoljno zategnuta. Kako biste zategnuli traku, istovremeno okrenite dva vijka za podešavanje za pola okreta u smjeru kazaljki na satu. Ponavljajte postupak dok traka ne bude ravna i bez nabora. Upozorenje: prekomjerno zatezanje trake dovest će do povećanja intenziteta vježbe i može oštetiti valjke.

#### 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 učinkovite 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:** Neprekidni 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 brzim 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 normalan 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).

#### ODRŽAVANJE TRAKE ZA TRČANJE

Redovito održavanje neophodno je za osiguranje optimalnih performansi i dugotrajnosti trake za trčanje. Molimo da pročitate i slijedite dolje navedene upute. Ukoliko se traka za trčanje ne održava na propisani način, to može dovesti do njene prekomjerne istrošenosti i trajnih oštećenja. Ako imate bilo kakvo pitanje, obratite se trgovini Decathlon ili posjetite mrežno mjesto decathlon.com.

#### ODRŽAVANJE NAKON SVAKE UPORABE

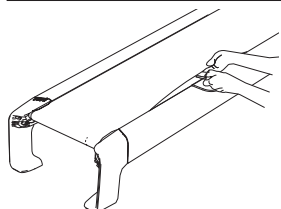
Pregledajte i pravilno stegnite sve vanjske dijelove trake za trčanje. Istrošeni ili oštećeni dijelovi moraju se odmah zamijeniti te se traka ne smije koristiti dok se ne napravi zamjena. Za održavanje i popravak trake smiju se koristiti samo dijelovi koje je proizvođač isporučio ili odobrio.

#### ČIŠĆENJE:

- Prašina i znoj mogu brzo oštetiti vašu traku za trčanje. Preporučujemo vam da pažljivo očistite traku za trčanje nakon svake uporabe.
- Nanesite manju količinu blagog univerzalnog sredstva za čišćenje na krpu od 100%-nog pamuka i obrišite prašinu i mrlje s rukohvata, držača, oslonca za stopala, okvira i poklopca motora.
- Ne koristite sredstvo za čišćenje ispod tepiha za trčanje.
- Ne raspršavajte sredstvo za čišćenje direktno na tepih za trčanje i ne koristite sred-

- tva za čišćenje na bazi amonijaka ili kiseline.
- Uvjerite se da je tepih ispravno centriran i pravilno zategnut. U tom slučaju ne trebate ništa podešavati. Ako tepih treba podesiti, podešavanje obavite prema niže navedenim uputama.

#### REDOVITO ODRŽAVANJE



Podmazivanje tepiha:  
Preporučljivo je podmazati tepih kako bi se smanjilo trenje između tepiha i ploče. Podmazivanje nije potrebno ako su tragovi silikona vidljivi s unutarnje strane tepiha ili na ploči (vlažna i lagano zamašćena površina).  
Podignite rubove trake za trčanje i nanesite s unutrašnje strane 5 do 10 ml silikona.\*  
Neka se traka pomiče 10 do 20 sekundi  
Vaša je traka za trčanje sada spremna za uporabu! \*Upozorenje: prevelika količina silikona može biti štetna za ispravno funkcioniranje vaše trake za trčanje (opasnost od proklizavanja).  
Kako biste kupili sredstvo za podmazivanje, posjetite trgovinu DECATHLON ili mrežno mjesto www.decathlon.com.

#### PREVENTIVNO ODRŽAVANJE

- Izmjena tepiha na svakih 500 sati rada ili 3000 km
- Kotačiće treba mijenjati svakih 600 sati upotrebe ili 3600 km.
- Izmjena ploče na svakih 700 sati rada ili 4200 km

#### DIJAGNOZA NEISPRAVNOSTI U RADU

##### TRAKA ZA TRČANJE NE POKREĆE SE:

- Provjerite stanje baterija

##### TRAKA ZA TRČANJE ISKLJUČUJE SE TIJEKOM UPORABE:

- Provjerite je li došlo do lošeg kontakta s baterijama

##### TRAKA ZA TRČANJE USPORAVA SE KADA ŠETATE PO NJOJ:

- Ako je traka za trčanje previše nategnuta, njezin se radni učinak može smanjiti i postoji opasnost da se ošteti.
- Uporabom šesterokutnog ključa okrenite u obrnutom smjeru od kazaljki na satu za pola okreta vijke za namještanje kako biste centrirali i nategnuli traku za trčanje. Traka za trčanje pravilno je nategnuta kada njezine rubove možete podignuti 3 do 4 cm iznad podnice. Uvijek držite traku za trčanje centriranom.
- Neka traka za hodanje bude uključena nekoliko minuta

##### TIJEKOM RADA TRAKE ZA TRČANJE ČUJE SE BUKA:

- Struganje: Provjerite je li traka za hodanje ispravno centrirana (ne smije prelaziti sa strane) i zategnuta (ne smije klizati)
- Škripanje: Provjerite i, ako je potrebno, pritegnite vanjske dijelove trake za trčanje.

#### DEVIJACIJA TRAKE ZA HODANJE



Za razliku od motoriziranih traka, ovdje korisnik pomiče traku.  
Traka se može pomaknuti u jednu stranu, ovisno o potisku nogu koji može biti nejednak na desnoj i lijevoj strani, čak i kad je podloga pravilno prilagođena.  
Traka za hodanje pomaknut će se još lakše ako je uređaj postavljen na tlo pod blagim nagibom. Ključno je libelom provjeriti je li traka za hodanje u ravni prije prve upotrebe i nakon svakog premještanja kako biste je savršeno poravnali pomoću nožica za prilagodbu (stranica 3, stavka 12 u uputama).  
Tako će se izbjeći pospješivanje pomicanja trake za hodanje.  
Ako traka za hodanje nije poravnata tijekom upotrebe uređaja, možete je lako poravnati nogama.

## SL

#### SPLOŠNA PRIPOROČILA

1. Pred uporabu tekalne steze morate prebrati, razumeti in pazljivo upoštevati vsa opozorila, navodila in postopke za uporabo tekalne steze. Ta navodila shranite.
2. Preden začnete kateri koli program vadbe, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno, če ste starejši od 35 let, če ste v preteklosti imeli težave z zdravjem in če se že več let niste ukvarjali s športom.
3. Izdelka ne smejo uporabljati otroci.
4. Če zaznate vrtoglavico, slabost, bolečine v prsih ali druge nenormalne simptome, takoj prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
5. OPOZORILO! Sistemi za spremljanje srčnega utripa včasih niso povsem nažančni. Preobremenitev lahko povzroči hude poškodbe ali celo smrt. Če občutite kakršno koli bolečino ali slabost, morate vadbo takoj prekiniti.
6. Naprave naj ne uporabljajo osebe (tudi otroci) z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali psihičnimi sposobnostmi oziroma osebe, ki nima-

jo potrebnih izkušenj ali znanja, razen v primeru, ko oseba, ki skrbi za njihovo varnost, nadzoruje uporabo naprave ali pa jim je takšna oseba podala navodila. Otroke morate nadzorovati in poskrbeti, da se ne igrajo z napravo.

7. Osebe s srčnim spodbujevalnikom ne smejo uporabljati pasu za merjenje srčnega utripa. Lahko povzroči motnje na zaslonu.
8. **OPOZORILO!** Da bi se izognili poškodbam, lahko tekalno stezo uporabljaja le ena oseba hkrati. Tekalne steze ne smejo uporabljati živali.
9. Domyos ne prevzema nobene odgovornosti za pritožbe zaradi telesnih poškodb ali škode, povzročene drugim osebam ali na premoženju med uporabo ali napačno uporabo tega izdelka s strani kupca ali druge osebe.
10. Z rokami ne segajte v bližino delov, ki se premikajo. V nobenem primeru ni dovoljeno položiti rok ali nog pod tekalno stezo. Lahko se poškodujete.
11. **OPOZORILO!** Uporabljajte športno obutev, ki je v dobrem stanju. Za zaščito pred poškodbami stroja na podplatih čevljev ne sme biti umazanije, predvsem ne kamenčkov ali peska.
12. **OPOZORILO!** Spnite lase. Ne nosite širokih oblačil, ki vas lahko

ovirajo pri vadbi. Snemite ves nakit. Lahko se ujamate in/ali poškodujete.

13. Pri sestavljanju in razstavljanju tekalne steze bodite pazljivi.
14. Po končani vadbe počakajte, da se tekalna steza zaustavi, preden sestopite.
15. Za izhod v sili se primite za ročaj in stopite na podstavke za noge.
16. **OPOZORILO!** Konzole ali ohišja motorja ne smete politi s tekočino. Lahko poškoduje izdelek.
17. **OPOZORILO!** Napravo lahko upravljajo samo strokovno usposobljene osebe in po navodilih tega priročnika. Neupoštevanje varnostnih ukrepov pomeni nevarnost resnih ali celo usodnih poškodb.
18. Pred vsako uporabo preverite, da deli na tekalni stezi niso nepravilno nameščeni, obrabljeni in razrahljani ter jih zamenjajte, pravilno namestite ali zategnite.
19. Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.
20. Preden izklopite tekalno stezo počakajte, da se trak in steza popolnoma ustavita.
21. Ne uporabljajte zložene tekalne steze

#### NAVODILA ZA NAMESTITEV

- Tekalno stezo namestite v zaprt, suh in zračen prostor, kjer ni vlage. Namestite na ravno podlago. Tekalne steze ne uporabljajte na vlažnem ali mokrem mestu.
- Iz za tekalne steze pustite 200 cm prostega prostora, ob straneh pa 100 cm.
- Da bi ublažili hrup in udarce ob tla, uporabite tepih za zaščito tal.

- Uporabnik je odgovoren za to, da pred vsako uporabo izdelka pregleda in po potrebi privije vse sestavne dele. Obrabljene ali okvarjene dele takoj zamenjajte.
- Spodnji del tekalne steze so podmazali v tovarni. Med transportom lahko mazivo steče na trak ali na karton. Mazivo, ki je steklo na tekalno stezo, očistite s krpo in čistilom, ki ni abrazivno.

#### PREDSTAVITEV

Vadba na tekalni stezi zagotavlja popolno krepitev mišic in srca. Prednosti takšne vadbe so:

- Izboljšanje dihalnega in srčno-žilnega sistema.
- Vzdrževanje fizične pripravljenosti.

- Okrevanje s prilagojenimi vajami.
- Izguba telesne teže v kombinaciji s prilagojeno prehrano.

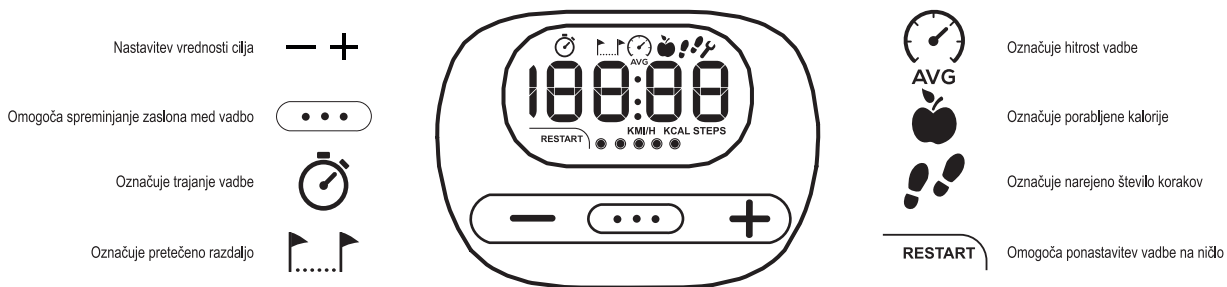
#### TEHNIČNE INFORMACIJE

Tekalna steza brez motorja je zasnovana za hojo. Tekalni trak meri 38 x 115 cm in ima stalen naklon 15 %. Ima sistem za ročno nastavitve različnih stopenj hitrosti, ki omogočajo spreminjanje intenzivnosti napora. Zaslona konzole prikazuje 5 podatkov: čas, razdalja, hitrost, kalorije in število korakov. Da bi vas spremljala pri vadbi, tekalna steza omogoča, da pri vsaki vadbi izberete cilj: čas, razdaljo, kalorije in število korakov. Največja priporočena teža uporabnika je 110 kg. Tekalna steza je zasnovana za domačo uporabo, do 5 ur na teden. (razred uporabe HC)

#### VKLOP NAPRAVE

Preden stopite na tekalni trak, se oprimita stranskega ročaja in se postavite na rob.

#### DELOVANJE KONZOLE



#### HITER ZAGON

Ko se na konzoli prikaže »GO«, lahko pričnete z vadbo. Po eni sekundi vadbe se bo konzola prižgala. Z dolгим pritiskom na tipko (three dots) vključite (AUTO) ali izključite (OFF) samodejno menjavanje prikazane vrednosti na vsako sekundo.

#### NAČIN CILJA

Ko se na konzoli prikaže »GO«, pritisnite na tipko (three dots), da se premikate med različnimi cilji: ČAS (clock icon), RAZDALJA (flag icon), KALORIJE (apple icon), ŠTEVILO KORAKOV (footprints icon). Naenkrat lahko izberete en cilj. Vrednost cilja prilagodite s tipkama + ali - in začnite hoditi, da vklopite števec. Ko dosegete cilj, se konzola ustavi.

#### NASTAVITEV HITROSTI

Na desnem ročaju se nahaja krmilna palica, s katero prilagodite intenzivnost napora. Za pospeševanje palico premaknite na »+«. Za upočasnjevanje palico premaknite na »-«.

#### NASTAVITEV:

Za dostop do zaslona za nastavitve tekalne steze počakajte, da se na konzoli prikaže »GO« in nato hkrati pritisnete tipki + in - ter ju držite 3 sekundi.

#### ZASLON 1: DOLŽINA KORAKA

Da bi poskrbeli za zanesljivejšo štetje, lahko določite dolžino koraka. Privzeto se prikaže vrednost 0,70 m. To vrednost prilagodite s tipkama + in - ter jo potrdite tako, da 3 sekunde držite tipko (three dots), da se vrnete na zaslon »GO«, ali pa enkrat pritisnete tipko (three dots). Za nadaljevanje na zaslon 2.

#### ZASLON 2: SPREMEMBA ENOT KMMI

S tipkama + in - izberite željeno enoto in jo potrdite tako, da 3 sekunde držite tipko (three dots), da se vrnete na zaslon »GO«, ali pa enkrat pritisnete tipko (three dots), da nadaljujete na zaslon 3.

#### ZASLON 3: SKUPNI ČAS

Prikazuje skupni čas uporabe. Tri sekunde držite tipko (three dots), da se vrnete na zaslon »GO«, ali pa enkrat pritisnete tipko (three dots), da nadaljujete na zaslon 4.

#### ZASLON 4: SKUPNA RAZDALJA

Prikazuje skupno razdaljo. Tri sekunde držite tipko (three dots), da se vrnete na zaslon »GO«, ali pa enkrat pritisnete tipko (three dots), da nadaljujete na zaslon 5.

#### ZASLON 5: RAZLIČICA PROGRAMSKE OPREME

Prikazuje različico programske opreme konzole. Tri sekunde držite tipko (three dots), da se vrnete na zaslon »GO«, ali pa enkrat pritisnete tipko (three dots), da nadaljujete na zaslon 6.

#### ZASLON 6: NADZOR PRIKAZA

Omogoča nadzor kakovosti prikazovanja. Enkrat pritisnete tipko (three dots), da se vrnete na zaslon »GO«.

#### NAPETOST TEKALNEGA TRAKU

Če med vadbo občutite gredico to pomeni, da tekalni trak ni dovolj napet. Za zategovanje traku zavrtite oba vijaka za 1/2 obrata v smeri urinega kazalca.

Postopek ponavljajte, dokler se trak ne premika gladko, brez gredic. Opozorilo! Če je trak prenapet, to vpliva na večjo intenzivnost vadbe in lahko poškoduje valje.

## NASVETI ZA UPORABO

- Çe ste začetnik, zaènite 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 najboljšo 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 napredovali 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 pomiritev 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).

## VADBA NA VAŠI TEKALNI STEZI

Napravo je treba obvezno redno vzdrževati, da se zagotovi optimalna zmogljivost in dolga življenjska doba tekalne steze. Preberite in upoštevajte navodila spodaj. Če tekalne steze ne vzdržujete v skladu s predpisi, lahko pride do prevelike obrabe steze in nepopravljivih poškodb. V primeru morebitnih vprašanj se obrnite na trgovino Decathlon ali obišèite spletno stran decathlon.com.

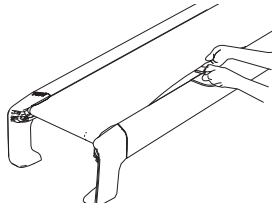
## VZDRŽEVANJE PO VSAKI UPORABI

Preglejte in pravilno pritrdite vse zunanje dele tekalne steze. Nemudoma zamenjajte poškodovane ali obrabljene dele tekalne steze ali pa tekalno stezo umaknite iz uporabe, dokler ne poskrbite za popravilo. Za popravilo tekalne steze lahko uporabite le dele, ki jih je odobril ali priskrbel proizvajalec ali dobavitelj.

## ÇIŠÇENJE:

- Prah in znoj lahko hitro poškodujeta vašo tekalno stezo. Priporočamo, da znoj po vsaki uporabi obrišete.
- Nanesite majhno kolièino neagresivnega univerzalnega čistilnega sredstva na krpo iz 100-odstotnega bombaža, pobrišite prah in madeže na ročajih, ogrodju, obmoèju za počitek, spodnjem delu tekalne steze in pokrovu motorja.
- Za èišèenje tekalne steze ne uporabljajte čistilnih sredstev.
- Ne razpršite čistilnega sredstva neposredno na tekalno stezo in ne uporabljajte čistilnih sredstev na osnovi amoniaka ali kislin.
- Preprièajte se, da je trak za tek poravnán na sredino in ustrezno raztegnjen. Če je nastavitve ustrezná, vam ni treba dodatno nastavljàti tekalne steze. Če je nastavitve treba prilagoditi, glejte opis spodaj.

## REDNO VZDRŽEVANJE



Mazanje traku tekalne steze: priporočeno je, da trak tekalne steze namažete ter tako omejite trenje med trakom in ploskvijo za tek na ogrodju. Mazanje ni potrebno, če so na notranji strani traku tekalne steze ali na ploskvi za tek nameščeni silikonski trakovi (ploskev je vlažna in rahlo namaščena).

Dvignite robove tekalnega traku in namažite spodnjo stran s 5 do 10 ml silikona.\*

Trak vrtite 10 do 20 sekund

Tekalna steza je zdaj pripravljena na uporabo! \*Pozor, zaradi prevelike kolièine silikona lahko pride do nepravilnega delovanja tekalne steze (tveganje zdrsov).

Glede nakupa maziva se obrnite na trgovino DECATHLON ali pa informacije poiščite na spletni strani www.decathlon.com.

## PREVENTIVNO VZDRŽEVANJE

- Trak tekalne steze je treba zamenjati na vsakih 500 ur uporabe ali na 3000 km
- Kolesca zamenjajte po vsakih 600 ur uporabe ali na 3600 km.
- Ploskev za tek pod trakom je treba zamenjati na vsakih 700 ur uporabe ali na 4200 km

## DIAGNOSTIKA TEŽAV

### TEKALNA STEZA SE NE VKLJUÇI:

- Preverite stanje baterij

### MED UPORABO SE TEKALNA STEZA UGAŠA:

- Preverite, da baterije niso v slabem stiku

### MED HOJO SE TEKALNI TRAK UPOÇASNI:

- Če je tekalni trak preveè napet se lahko zmogljivost tekalne steze zmanjša, tekalni trak pa se poškoduje.
- S pomoèjo imbus kljuèa obrnite nastavitvene vijake za èetirno obrata v nasprotni smeri urnega kazalca, da centrirate in napnete tekalni trak. Če je tekalni trak pravilno napet, lahko dvignete vsak rob tekalnega traku za 3 do 4 cm nad tekalno platformo. Tekalni trak naj bo vedno centriran.
- Poskrbite, da tekalna steza nekaj minut deluje

### TEKALNA STEZA PROIZVAJA HRUP:

- Hrup zaradi drgnjenja: Preverite, ali je tekalni trak ustrezno poravnán (ne sme se drgniti ob rob) in pravilno napet (ne sme drseti)
- Hrup zaradi škripanje: Preglejte in po potrebi privijte vse zunanje dele tekalne steze.

### ODMIK TEKAŠKE STEZE



Za razliko od motoriziranih stez, je uporabnik tisti, ki premika pohodni trak.

Pohodni trak se lahko premakne na eno stran, odvisno od potiska stopal, ki je lahko neuravnotežen med desnim in levim stopalom, tudi s pravilno nastavljenim podlogo.

Pohodni trak se bo še lažje premaknil, če je tekaška steza na rahlo nagnjenih tleh. Bistveno je, da pred prvo uporabo in pri vsakem premikanju preverite namestitve tekaške steze z vodno tehtnico, tako da je z nastavitvenimi nogami popolnoma ravna (navodila na strani 3, točka 12).

S tem prepreèite premikanje tekaške steze.

Çe se pohodni trak med uporabo tekaške steze premakne, ga lahko enostavno ponovno namestite z nogami.

## TR

## GENEL TAVSIYELER

1. Košu bandını kullanmadan önce košu bandındaki ve kullanıcı kılavuzundaki tüm uyarıları, talimatları ve prosedürleri okuyun, anlayın ve dikkatli bir şekilde uygulayın. Bu kılavuzu saklayın.
2. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu husus özellikle daha önce saėlık sorunları yaşamış veya 35 yaşıñ üzerinde olan ve yıllardır spor yapmamış kişiler için çok önemlidir.
3. Çocuklardan uzak tutun.
4. Eğer baş dönmesi, bulantı, göėüs ağrısı veya anormal başka herhangi bir belirti hissediyorsanız, hemen egzersizi yarıda kesip, antrenmana devam etmeden önce doktorunuza danışın.
5. UYARI! Kalp atış hızını gözetim altında tutan sistemler hassas olmayabilir. Sürmenaj ciddi yaralanmalara hatta ölüme yol açabilir. Herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissi duyulduğunda hemen antrenmana son verilmelidir.
6. Bu ürün, güvenliğinden sorumlu bir kişi tarafından kullanılmasıyla ilgili denetim veya talimat verilmedikçe, fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri azalmış kişiler veya (çocuklar da dahil) insanlar tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Çocukların cihazla oynamalarına dikkat edilmelidir.
7. Bir kalp pili kullanıyorsanız, kalp frekansı ölçme kemerini kullanmayın. Monitör enterferansına neden olabilir.
8. DİKKAT! Ciddi yaralanmaları önlemek için, košu bandı bir seferde bir kişi tarafından kullanılmalıdır. Hayvanların košu bandını kullanmasına izin verilmemelidir.
9. DOMEYOS, bu ürünün alıcısı veya diėer herhangi bir kimse tarafından kullanılması veya yanlış kullanılmasından kaynaklanan ve kişilerin yaralanması veya mallarda hasar oluşması nedeniyle yapılan şikâyetler konusunda hiçbir sorumluluk kabul etmez.
10. Ellerinizi hareket halindeki her türlü parçadan uzak tutun. Ellerinizi veya ayaklarınızı asla košu bandının altına koymayın. Yaralanmaya maruz kalabilirsiniz.
11. UYARI! İyi durumda olan spor ayakkabılarını giyin. Makinenize hasar vermemek için, ayakkabılarınızın altında çakıl taşı veya taş gibi hiçbir kalıntı bulunmadığını kontrol edin.
12. DİKKAT! Saėlarınıza bağlayın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız edebilecek geniş giysiler GİYMEYİN. Bütün mücevherlerinizi çıkartın. Sıkışabilir ve / veya yaralanabilirsiniz.
13. Košu bandını kurarken veya toplarken dikkatli olunmalıdır.
14. Egzersizin sonunda, inmeden önce košu bandının tamamen dur-



masını bekleyin.

15. Acil inmek için, tutunma barlarını kavrayın ve ayaklarınızı ayak dayama yerlerine koyun.

16. UYARI ! Konsol veya motor karteri üzerine sıvı dökmeyin. Ürünün hasar görmesine neden olabilir.

17. DİKKAT! Bu kullanım kılavuzunda tanımlananlardan farklı ayar ve işlemler yalnızca yetkili bir teknisyen tarafından gerçekleştirilmelidir. Bu güvenlik tedbirine uyulmaması durumunda ciddi hatta ölümcül yaralanma vakaları yaşanabilir.

#### KULLANIM TALİMATLARI

- Koşu bandınızı kapalı, kuru, rutubete maruz kalmayacağı ve yeterli havalandırmaya sahip bir ortamda, düz ve aynı seviyede bir zemin üzerinde muhafaza edin. Yürüme bandını nemli veya kaygan yüzeylerde kullanmayın.
- Koşu bandınızın, arkasında 200 cm ve yanlarında 100 cm mesafe bırakmalısınız.
- Gürültüleri en aza indirmek ve zemin üzerindeki hasarları azaltmak için, zemin üzerine koruyucu bir halı serin.

#### TANITIM

Yürüme bandında yürüyüş, eksiksiz bir kalp ve kas antrenmanı yapılmasını sağlar. Bu sporun faydaları şunlardır:

- Nefes alış ve kardiyovasküler sistemi düzenleme
- Formunu koruma

#### TEKNİK ÖZELLİKLER

Bu motorsuz yürüme bandı, yürüyüş için tasarlanmıştır. Yürüyüş yüzeyi, 38 x 115cm ölçülerindedir ve %15 daimi eğime sahiptir. Sarf edilen eforun yoğunluğunu değiştirmeye yarayan farklı seviyelere sahip manuel hız ayarı sistemi ile donatılmıştır. Konsolun 5 göstergeli bir ekranı vardır: zaman, mesafe, hız, kalori ve adım sayısı. Antrenmanınız sırasında size eşlik ederek her seans için bir hedef seçmenizi sağlar: zaman, mesafe, kalori ve adım sayısı. Tavsiye edilen maksimum kullanıcı ağırlığı 110kg'dır. Bu yürüme bandı, haftada 5 saate dek ev içinde kullanım için tasarlanmıştır. (HC Kullanım Sınıfı)

#### ÇALIŞTIRMA

Bant üzerine çıkarken önce basamaklara çıkın ve yürüme yüzeyine basmadan önce yanlardaki kollara tutunun.

#### KONSOLUN İŞLEYİŞİ



#### HIZLI BAŞLATMA

Konsolda "GO" yazısını gördüğünüzde egzersize başlayabilirsiniz. Egzersize başladıktan bir saniye sonra konsol çalışmaya başlar. tuşuna (•••) uzun süre basıldığında göstergelerin her saniye ekrana gelmesi (AUTO) veya kapatılması (OFF) sağlanır.

#### HEDEF MODU

Konsolda "GO" yazısını gördüğünüzde (•••) tuşuna basarak farklı hedefleri görüntüleyebilirsiniz: SÜRE (🕒), MESAFE (📏), KALORİ (🍏), ADIM SAYISI (👣). Tek seferde bir hedef seçebilirsiniz. + veya - tuşları yardımıyla hedefin değerini ayarlayın ve sayımı başlatmak için bant üzerinde yürüyün. Hedefe ulaştığınızda konsol durur.

#### HIZ AYARI

Yürüme bandının sağ yan kolundaki kumanda kolu ile zorluk derecesini ayarlayabilirsiniz. Hızlanmak için kumanda kolunu "+" işaretine getirin. Yavaşlamak için kumanda kolunu "-" işaretine getirin.

#### PARAMETRE AYARI:

Bandınızın ayarla ekranına erişim için, konsolda «GO» görüntülediğinde + ve - tuşlarına 3sn boyunca aynı anda basın.

#### 1. EKRAN: ADIM UZUNLUĞU

Sayımın doğruluğu için adımınızın uzunluğunu bildirebilirsiniz. Standart olarak 0,70m değeri görüntülenir. - veya + tuşları ile bu değeri ayarlayın, sonrasında (•••) üzerine 3sn basarak GO ekranına geri dönün veya (•••) 2. ekrana gitmek için.

#### 2. EKRAN: KM/MİL BİRİMLERİNİ DEĞİŞTİRME

+ ve - tuşları ile istediğiniz birimi seçin, sonrasında (•••) üzerine 3sn basarak GO ekranına geri dönün veya (•••) üzerine 1 kez basarak 3. ekrana gidin.

#### 3. EKRAN: TOPLAM SÜRE

Toplam kullanım süresini gösterir. (•••) üzerine 3sn basarak GO ekranına geri dönün veya (•••) üzerine 1 kez basarak 4. ekrana gidin.

#### 4. EKRAN: TOPLAM MESAFE

Toplam mesafeyi gösterir. (•••) üzerine 3sn basarak GO ekranına geri dönün veya (•••) üzerine 1 kez basarak 5. ekrana gidin.

#### 5. EKRAN: DONANIM YAZILIMI SÜRÜMÜ

Konsolun donanım yazılım sürümünü gösterir. (•••) üzerine 3sn basarak GO ekranına geri dönün veya (•••) üzerine 1 kez basarak 6. ekrana gidin.

#### 6. EKRAN: GÖRÜNTÜLEME KONTROLÜ

Görüntüleme kalitesinin kontrolünü sağlar. «GO» ekranına geri dönmek için (•••) üzerine 1 kez basın.

#### YÜRÜME BANDININ GERGİNLİĞİ

Egzersiz sırasında sarsıntı hissederseniz, yürüme bandı yeterince gergin değil demektir. Bandı gerkmek için, iki ayar vidasını saat yönünün aksine yarım tur çevirin.

Bant, sarsıntısız akıcı oluncaya kadar işlemi tekrar edin. Dikkat, bant aşırı gerildiğinde egzersizin şiddeti de artar ve rulolara hasar verebilir.

#### KULLANIM TAVSİYELERİ

Yeni başlıyorsanız, birkaç gün düşük hız ile alıştırmaya 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 antrenman: 35 ile 69 dakika boyunca orta seviyede efor sarf etme. Bu tür antrenman, etkin bir şekilde yağların yakılmasını sağlar. Vücudu stırlarının 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 ile 40 dakika boyunca yüksek efor. Bu tür bir antrenman kalp kaslarının güçlenmesini sağlar ve solunum kapasitesini artırır. Belirli bir ritimde (hızlı nefes alıp vererek) haftada en az 3 kez bu egzersizi yapın. Antrenman yaptıkça, bu efora daha iyi bir tempoda daha uzun süre dayanabileceksiniz. Daha yüksek ritimde yapılan antrenman (anaerobik egzersiz 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 çalışıldığında kas ağrılarına (kramp ve kas tutulması) sebebiyet veren laktik asit gibi kontra etkiye sahip salgıların önlenmesini sağlar.

18. Her kullanımdan önce, koşu bandının kusurlu, aşınmış veya gevşek bir parçası olup olmadığını kontrol edin ve duruma göre düzeltin, değiştirin veya sıkıştırın.

19. Donanımın düz ve dengeli bir yüzey üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.

20. Koşu/yürüyüş bandına herhangi bir katlama müdahalesinde bulunmadan önce, tamamen durmasını bekleyin ve gerilim dışına alın.

21. Katlanmış koşu bandı çalıştırılmamalıdır



## KOŠU BANDINIZIN BAKIMI

Košu bandinizin en iyi performansla uzun ömürlü olmasını sağlamak için düzenli bakım gereklidir. Aşağıda belirtilen talimatları okuyun ve takip edin. Košu bandının bakımının belirlendiği gibi yapılmaması kalıcı hasarların yanı sıra košu bandının aşırı derecede aşınmasına neden olabilir. Herhangi bir sorunuz için, Decathlon mağazanıza başvurun veya [decathlon.com](http://decathlon.com) İnternet sitesini ziyaret edin.

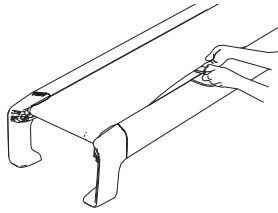
### HER KULLANIMDAN SONRAKİ BAKIM

Košu bandının tüm dış parçalarını kontrol edin ve doğru şekilde sıkın. Aşınan veya hasarlı parçalar derhal değiştirilmeli ve košu bandı onarımlara dek kullanılmamalıdır. Košu bandının teknik bakımı ve onarımı için, yalnızca imalatçı-tedarikçi parçaları veya aynı parçalar kullanılmalıdır.

#### TEMİZLİK:

- Toz ve ter, košu bandınızın hızlı şekilde hasar görmesine neden olabilir. Her kullanımdan sonra, toz ve terin temizlenmesine dikkat edilmesi önerilir.
- %100 pamuk bir beze az miktarda genel kullanım amaçlı yumuşak bir temizlik ürünü dökün ve tribazanlar, dik bölümler, ayak destekler, çerçeve ve motor kaputundaki tozları ve kirleri temizleyin.
- Košu bandının altına temizlik maddesi uygulamayın.
- Temizlik ürününü doğrudan košu bandına püskürtmeyin ve amonyak veya asit bazlı temizlik ürünleri kullanmayın.
- Košu bandının ortalanmış ve düzgün şekilde gerilmiş olduğundan emin olun. Böyle bir durumda hiçbir ayar yapmayın. Ayar gerekiyorsa aşağıdaki açıklamalara bakın.

### DÜZENLİ BAKIM



Košu bandını yağlama:

Košu bandı ve levha arasındaki sürtünmeleri sınırlandırmak için bandın yağlanması önerilir. Košu bandının veya levhanın iç kısmında silikon kalıntılar varsa (nemli ve biraz yağlı yüzey) yağlama gerekmez.

Košu bandının kenarlarını kaldırın ve iç yüzü 5 ila 10 ml silikon sürün.\*

Bandı 10 ila 20 saniye boyunca çalıştırın

Košu bandınız kullanıma hazırdır! \*Dikkat: aşırı silikon košu bandınızın düzgün çalışmamasına neden olabilir (patinaj riski).

Yağ satın alırken, DECATHLON mağazanıza başvurun veya [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) sayfasından sipariş verin.

### KORUYUCU BAKIM

- Her 500 saat veya 3000 km kullanımda košu bandının değiştirilmesi
- Her 600 saat veya 3600 km kullanımda, ruloları değiştirin.
- Her 700 saat veya 4200 km kullanımda košu levhasının değiştirilmesi

### ARIZA TEŞHİSİ

#### KOŠU BANDI ÇALIŞMIYOR:

- Pillerin durumunu kontrol edin

#### KOŠU BANDI KULLANIM SIRASINDA KAPANIYOR:

- Pillerde temasızlık olmadığını kontrol edin

#### KOŠU BANDI ÜZERİNDE YÜRÜNDÜĞÜNDE YAVAŞLIYOR:

- Košu bandı aşırı gergin ise, košu bandının performansı azalabilir ve košu bandı hasar görebilir.
- Yıldız anahtar ile, košu bandının ortalama ve gerginlik ayarı için, ayar vidasını çeyrek tur kadar, saat yönünün aksine çevirin. Košu bandı gerginlik ayarı doğru şekilde gerçekleştirildiğinde, košu bandının her iki kenarını, yürüme platformunun üzerinden 3 ila 4 cm kadar kaldırabilen olmanız gerekir.
- Košu bandını birkaç dakika çalıştırın

#### KOŠU BANDINDAN GÜRÜLTÜ ÇIKIYOR:

- Sürtünme sesi: Košu bandının düzgün biçimde ortalanmış olduğunu (kenarlara sürtünmemelidir) ve doğru biçimde gerilmiş olduğunu (kaymamalıdır) kontrol edin.
- Gıcırdatma sesi: Košu bandını inceleyin ve gerekirse tüm dış parçalarını sıkıştırın.

#### YÜRÜYÜŞ BANDINDA KAYMA



Motorlu bantların aksine bu bandı kullanıcı hareket ettirir.

Bant, ayakların bastırma kuvvetine bağlı olarak bir yana kayabilir ve mat düzgün ayarlanırsa olsa dahi bu kayma, sağa veya sola dengesizce olabilir.

Hafifçe eğimli bir yüzeye yerleştirildiğinde yürüyüş bandında daha kolay kayma olacaktır. İlk kullanımdan önce ve hareket ettirdikten sonra her defa yürüyüş bandının kurulumunu bir su terazisi ile kontrol etmeniz önemlidir. Gerekirse ayar ayakları ile dengeleyerek mükemmel biçimde düz olmalıdır (talimatlar sf 3, madde 12).

Bu şekilde, yürüyüş bandında aşırı kayma olmaması sağlanır.

Aletinizi kullanırken yürüyüş bandı yanlış hizalanırsa ayağınızla kolayca düzeltebilirsiniz.

## LT

### BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

1. Įsitinkite, kad prieš naudodami bėgimo takelį, perskaitėte, supratote ir laikėtės visų ant bėgimo takelio ir naudotojo vadove pateiktų įspėjimų, nurodymų ir procedūrų. Išsaugokite šias instrukcijas.
2. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų ir kelerius metus nesportavote.
3. Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
4. Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtinėje ar kitokius neįprastus požymius, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
5. ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistema gali būti nevisiškai tiksli. Treniruodamiesi pernelyg intensyviai galite patirti sunkų ar net mirtiną sveikatos sutrikimą. Jei pajutote skausmą ar pasijutote blogai, iškart nutraukite treniruotę.
6. Šiuo prietaisu, įskaitant vaikus, asmenys, turinys ribotų fizinių, sensorinių ar psichinių sugebėjimų arba asmenys, turintys nepakankamai patirties ir žinių, gali naudotis tik jei juos prižiūri už jų saugumą atsakingas asmuo arba jie būna išmokyti naudotis prietaisu. Prižiūrėkite, kad vaikai nežaistų su prietaisu.
7. Nenaudokite širdies ritmo matavimo diržo jei turite širdies stimuliatorių. Gali sutrikti monitoriaus darbas.
8. ĮSPĖJIMAS! Siekiant išvengti sunkių sužalojimų, bėgimo takeliu vietu metu gali naudotis tik vienas asmuo. Neleiskite gyvūnams naudotis bėgimo takeliu.
9. Bendrovė DOMYOS nepriima jokios atsakomybės už asmenų patirtus sužalojimus ar žalą turtui, atsiradusius dėl to, kad pirkėjas ar kitas asmuo naudojo arba netinkamai naudojo šį gaminį.
10. Laikykite rankas atokiai nuo judančių dalių. Niekuomet nedėkite rankų ar kojų ant judančios juostos. Galite susižaloti.
11. DĖMESIO! Avėkite geros būklės sportinę avalynę užrištais raisteliais. Kad nesugadintumėte bėgimo takelio, įsitinkite, kad avalynės pado nėra užstrigusio žvyro ar akmenukų.
12. ĮSPĖJIMAS! Susiriškite plaukus. Nevilkėkite drabužių, kurie gali jums trukdyti treniruotis. Nusiimkite visus papuošalus. Nekabinkite ant bėgimo takelio rankšluosčio. Galite patekti įstrigę ir (arba) sužeisti.
13. Sumontuojant ir išmontuojant bėgimo takelį būtina imtis atsargumo priemonių.
14. Baigę treniruotę palaukite, kol bėgimo takelis visiškai sustos ir tik tada nuėję nulpinkite.
15. Norėdami nulipti avariniu atveju, įsikibkite į laikymosi rankenas ir pastatykite kojas ant pėdų atramų.
16. DĖMESIO! Saugokite pultelį nuo skysčių. Tai gali sugadinti gaminį.
17. ĮSPĖJIMAS! Nustatymus ir veiksmus, kurie nėra aprašyti šiose instrukcijose, turi atlikti įgaliotas technikos specialistas. Nepaisant šios saugos nuostatos, kyla pavojus sunkiai susižeisti ar net žūti.
18. Prieš kiekvieną naudojimą apžiūrėkite bėgimo takelį ar visos jo dalys tvarkingos, nesusidėvėjusios, gerai priveržtos ir, jei reikia, pataisykite, pakeiskite ar priveržkite jas.
19. Treniruoklį pastatykite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
20. Prieš sulankstydami treniruoklį, palaukite, kol visiškai sustos bėgimo / ėjimo juosta ir sumažinkite juostos įtempimą.
21. Sulankstyto bėgtakio negalima naudoti

## ITAISYMO NURODYMAI

- Laikykitė bėgimo takelį patalpoje, sausoje, nuo drėgmės apsaugotoje ir pakankamai vėdinamoje vietoje, ant plokščio ir išlyginto paviršiaus. Nenaudokite judančio takelio drėgnose ar šlapiose vietose.
- Aplink bėgimo takelį būtina palikti laisvos vietos: 200 cm už jo ir 100 cm iš šonų.
- Norėdami sumažinti triukšmą ir smūgius į grindis, naudokite apsauginį grindų patiesalą

- Naudotojas privalo pats patikrinti visas treniuoklio dalis ir, jei reikia, priveržti prieš naudojimą. Nedelsdami pakeiskite visas susidėvėjusias ar sugadintas dalis
- Apatinė bėgimo juostos dalis buvo suoptuota gamybos metu. Galų būti, kad transportavimo metu iš juostos apatinės dalies ant kartono ištėkės šiek tiek tepalo. Tai normalu. Jei tepalo pateko ant bėgimo juostos viršaus, nuvalykite ją šluoste ir nebraižančia valymo priemone.

## APRAŠYMAS

Ėjimas judančiu takeliu leidžia visapusiškai treniuoti širdį ir raumenis. Šių treniuočių teikiama nauda:

- Kvėpavimo gerinimas, širdies ir kraujagyslių sistemos stiprinimas
- Fizinės formos palaikymas

- Reabilitacija atliekant pritaikytus pratimus
- Svorio mažinimas kartu laikantis pritaikytos dietos.

## TECHNINĖS SAVYBĖS

Šis judantis takelis be variklio skirtas ėjimo treniuotėms. Ėjimo paviršiaus matmenys 38 x 115cm, pastovus takelio pasvirimas 15%. Takelis turi rankinę įvairaus lygių greičio nustatymo sistemą, kuri leidžia keisti treniuotės intensyvumą. Valymo pultelio ekrane rodomi 5 parametrai: laikas, atstumas, greitis, kalorijos ir žingsnių skaičius. Pultelis gali padėti jums treniuotis: prieš kiekvieną užsiėmimą galite pasirinkti treniuotės tikslą: laikas, atstumas, kalorijos ir žingsnių skaičius. Didžiausias rekomenduojamas naudotojo svoris 110 kg. Šis judantis takelis skirtas naudoti namuose, iki 5 val. per savaitę. (naudojimo klasė HC)

## JUNGIMAS

Lipdami ant takelio atsistokite ant pakopų ir, prieš lipdami ant ėjimo paviršiaus, išsikibkite į šonines rankenas.

## PULTELIO VEIKIMAS



## GREITASIS PALEIDIMAS

Kai pulte parodomas pranešimas „GO“, galite pradėti treniuotę. Pultas įsijungia po sekundės ėjimo. Palaikius nuspauštą mygtuką (•••) galima įjungti (AUTO) nuoseklų rodmėnų keitimąsi kas sekundę arba jį išjungti (OFF).

## „TARGET“ REŽIMAS

Kai pulte parodomas pranešimas „GO“, spauskite mygtuką (•••) kad iš eilės atvertumėte įvairius tikslus: LAIKAS (🕒), ATSTUMAS (🚩), KALORIJOS (🍏), ŽINGSNIŲ SKAIČIUS (👣). Vienu metu galite pasirinkti tik vieną tikslą. Nustatykite tikslą mygtukais „+“ arba „-“ ir pradėkite eiti takeliu, kad prasidėtų skaičiavimas. Jums pasiekus tikslą pultas išsijungia.

## GREIČIO NUSTATYMAS

Ant dešinės šoninės jūsų takelio sijos yra intensyvumo reguliavimo rankenėlė. Norėdami sumažinti pagreitinti, nustatykite rankenėlę ties „+“. Norėdami sulėtinti, nustatykite rankenėlę ties „-“

## NUSTATYMAS:

Norėdami atverti takelio nustatymo ekranus, kai pulte rodomas pranešimas „GO“ vienu metu nuspauškite mygtukus „+“ ir „-“ ir palaikykite 3 sekundes.

### 1 EKRANAS: ŽINGSNIO ILGIS

Kad skaičiavimas būtų patikimesnis, jūs galite nurodyti savo žingsnio ilgį. Pagal numatytąsias nuostatas rodomas 0,70 m žingsnio ilgis. Nustatykite šią vertę mygtukais „-“ arba „+“ ir patvirtinkite 3 sekundes palaikę nuspauštą (•••), kad grįžtumėte į ekraną GO arba 1 kartą paspauskite (•••) kad pereitumėte į 2 ekraną.

### 2 EKRANAS: MATAVIMO VIENETŲ KM/MI KEITIMAS

Pasirinkite norimus matavimo vienetus mygtukais „-“ arba „+“ ir patvirtinkite 3 sekundes palaikę nuspauštą (•••), kad grįžtumėte į ekraną GO arba 1 kartą paspauskite (•••), kad pereitumėte į 3 ekraną.

### 3 EKRANAS: BENDRASIS LAIKAS

Rodo bendrą naudojimo laiką. 3 sekundes palaikykite nuspauštą (•••), kad grįžtumėte į ekraną GO arba 1 kartą paspauskite (•••), kad pereitumėte į 4 ekraną.

### 4 EKRANAS: VISAS ATSTUMAS

Rodo visą atstumą. 3 sekundes palaikykite nuspauštą (•••), kad grįžtumėte į ekraną GO arba 1 kartą paspauskite (•••), kad pereitumėte į 5 ekraną.

### 5 EKRANAS: GAMINTOJO PROGRAMINĖS ĮRANGOS VERSIJA

Rodo pulto gamintojo programinės įrangos versiją. 3 sekundes palaikykite nuspauštą (•••), kad grįžtumėte į ekraną GO arba 1 kartą paspauskite (•••), kad pereitumėte į 6 ekraną.

### 6 EKRANAS: RODMENŲ VALYMAS

Leidžia valdyti rodmėnų kokybę. 1 kartą paspauskite (•••), kad grįžtumėte į ekraną GO.

## ĖJIMO JUOSTOS ĮTEMPIMAS

Jei treniuotės metu jaučiate trūkčiojimus, tai reiškia, kad ėjimo juosta nepakankamai įtempta. Norėdami įtempti juosta, pasukite 2 reguliavimo varžtus pusę apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.

Operaciją kartokite kol juosta ims judėti sklandžiai, netrukdoma. Dėmesio, pernelyg įtempus juosta, padidės treniuotės intensyvumas ir galima sugadinti velenėlius.

## NAUDOJIMO PATARIMAI

Jei dar tik pradėdote sportuoti, keletą dienų treniuokitės nedideliu greičiu, nepersitempdami ir, jei reikia, pailsėdami. Palaipsniui didinkite seansų skaičių arba trukmę. Pasirūpinkite, kad treniuotės metu kambarys, kuriame yra bėgimo takelis, būtų gerai vėdinamas.

- Fizinės formos palaikymas / apšilimas : Nuo 10 minučių, palaipsniui didinant apkrovą (mažiausiai 3 kartus per savaitę) ir treniuotės bus ne trumpos (nuo 35 iki 60 minučių). Treniuokitės vidutiniu greičiu (nuosaiki apkrova be uždusimo). Norint sumažinti svorį, be reguliarios fizinės veiklos labai svarbi yra ir subalansuota mityba.
- Ištvėmės didinimas: Palaikoma apkrova 20–40 minučių. Tokios treniuotės leidžia sustiprinti širdies raumenį ir gerinti kvėpavimo takų darbą. Treniuokitės mažiausiai 3 kartus per savaitę geru tempu (greitas kvėpavimas). Nuolat treniuodamiesi galėsite išlaikyti šį krūvį vis ilgiau ir geru ritmu. Treniuotis didesniu ritmu (aerobinė treniuotė ir treniuotė raudonojoje zonoje) gali tik

patyrę sportininkai, tam reikia tinkamo pasirengimo.

- Atsipalaidavimas : Po kiekvienos treniuotės pažingsniuokite keletą minučių nedideliu greičiu, kad organizmas palaipsniui nurimtų. Ši atsipalaidavimo fazė padeda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo ir kraujotakos sistemoms, raumenims grįžti prie normalaus darbo. Jis padeda išvengti nepageidaujamo poveikio, tokio kaip pieno rūgšties susidarymas, kurios susikaupimas yra viena pagrindinių raumenų skausmo (mėšlungio ir maudimo) priežasčių.

## BĖGIMO TAKELIO PRIEŽIŪRA

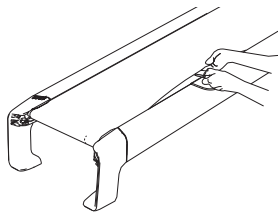
Būtina reguliariai prižiūrėti bėgimo takelį, kad jis optimaliai veiktų ir ilgai tarnautų. Perskaitykite toliau išdėstytus nurodymus ir jais vadovaukitės. Jei bėgimo takelis nebus prižiūrimas kaip nurodyta, jis gali pernelyg susidėvėti ir būti nepataisomai sugadintas. Visais klausimais galite kreiptis į artimiausią „Decathlon“ parduotuvę ar ieškoti informacijos interneto svetainėje Domyos.com

## PO KIEKVIENO NAUDOJIMO

Patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas išorines bėgimo takelio dalis. Susidėvėjusias arba sugadintas dalis būtina pakeisti nedelsiant arba nenaudoti bėgimo takelio kol bus pataisytas. Prižiūrėti ir remontuoti bėgimo takelį galima naudoti tik pardavėjo patvirtintas ar parduodamas dalis.

## VALYKITE BĖGIMO TAKELĮ:

- Dulkės ir prakaitas gali greitai jį sugadinti. Patariame nuvalyti bėgimo takelį po kiekvienos treniuotės.
- Užplikite šiek tiek švaraus universalaus valiklio ant šluostės iš 100 % medvilnės ir pašalinkite visas dėmes nuo rankenų, statramsčių, pėdų atramų, rėmo ir variklio gaubto.
- Nevalykite valikliu bėgimo juostos.
- Nepurškite valiklio tiesiai ant bėgimo takelio ir nenaudokite valikliu su amoniaku ar rūgštimi.
- Įsitikinkite, kad bėgimo juosta yra treniuoklio centre ir yra tinkamai įtempta. Jei taip, nieko reguliuoti nereikia. Jei juosta reikia reguliuoti, žr. toliau pateiktą aprašymą.



Bėgimo juostos sutepimas:

Patariname sutepti bėgimo takelį, kad sumažėtų trintis tarp bėgimo juostos ir pagrindo. Sutepti nereikia, jei ant apatinės bėgimo juostos pusės ar ant pagrindo yra silikono pėdsakų (paviršius drėgnas ir šiek tiek riebaluotas).

Pakelkite bėgimo juostos kraštus ir apatinę jos pusę sutepkite 5–10 ml silikono.\*

Leiskite juostai sukintis 10–20 sekundžių

Bėgimo takelis paruoštas naudoti! \* Silikono perteklius gali trukdyti jūsų bėgimo takeliui tinkamai veikti (slydimo pavojus).

Norėdami išgyti sutepimo priemonės, ieškokite jos DECATHLON parduotuvėje arba svetainėje [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

#### PROFILAKTINĖ PRIEŽIŪRA

• Bėgimo juostos keitimas kas 500 naudojimo valandų arba 3000 km

• Velenėlių keitimas kas 600 naudojimo valandų arba 3600 km\*.

• Bėgimo atramos keitimas kas 700 naudojimo valandų arba 4200 km

#### TRIKČIŲ NUSTATYMAS

##### BĖGIMO TAKELIS NEJSIJUNGIA:

- Patikrinkite baterijų būklę

##### BĖGIMO TAKELIS IŠSIJUNGĖ NAUDOJIMO METU:

- Patikrinkite, ar geras baterijų kontaktas

##### UŽLIPUS BĖGIMO JUOSTA SULĖTĖJA:

- Jei bėgimo juosta yra pernelyg įtempta, bėgimo takelio veikimo savybės gali suprastėti ir kyla pavojus sugadinti bėgimo takelį.

- Šešiabriauniu raktu pasukite regulavimo varžtą prieš laikrodžio rodyklę ketvirtį apsisukimo, kad nustatytumėte bėgimo juostą ties viduriu ir sureguliuotumėte jos įtempimą. Kai

bėgimo juosta yra tinkamai įtempta, jūs turite galėti pakelti kiekvieną juostos kraštą 3–4 cm nuo pagrindo. Žiūrėkite, kad bėgimo juosta būtų treniruoklio centre.

- Leiskite takeliui veikti kelias minutes

##### BĖGIMO TAKELIS KELIA TRIUKŠMĄ:

- Trinties garsas: Patikrinkite, ar bėgimo juosta yra treniruoklio centre (juosta neturi trintis į šonus) ir tinkamai įtempta (ji neturi slysti)
- Girdžėjimas: Patikrinkite ir, jei reikia, priveržkite visas išorines bėgimo takelio dalis.

##### TRENIRUOKLĖS BALSAS



Skirtingai nuo motorizuotų juostų, juostą judina naudotojas.

Juosta gali pasislinkti į vieną pusę, priklausomai nuo pėdų jėgos, kuri gali būti nesubalansuota tarp dešinės ir kairės, net ir naudojant tinkamai sureguliuotą kilimėlį.

Vaikščiojimo juosta pasislinks dar lengviau, jei bėgimo takelis bus padėtas ant šiek tiek nuožulnaus paviršiaus. Prieš pradėdami naudoti, būtina patikrinti bėgimo takelio įrengimą ir kiekvieną kartą pamatuoti gulsčiuuku, kad takelis būtų visiškai plokščias naudojant regulavimo pėdas (instrukcijos 3 psl., 12 punktas).

Taip išvengsite vaikščiojimo juostos poslinkio.

Jei naudojant bėgimo takelį, vaikščiojimo juosta tampa nelygi, galite lengvai ją sureguliuoti pėdomis.

## SR

#### OPŠTE PREPORUKE

1. Pobrinite se da dobro pročitate i razumete korisnički priručnik i da se pridržavate svih upozorenja, uputstava i procedura o traci za trčanje pre upotrebe. Sačuvajte uputstva.
2. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. FRL> To je naročito važno za osobe preko 35 godina ili koje su prethodno imale zdravstvene probleme i koje se nisu bavile sportom nekoliko godina.
3. Čuvati van domašaja dece.
4. Ukoliko osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji drugi neobičan simptom, odmah prekinite sa vežbanjem i posavetujte se sa lekarom.
5. UPOZORENJE! Sistemi praćenja srčanog pulsa mogu biti neprecizni. Zamor može dovesti do ozbiljnih povreda, čak i do smrti. Usled bilo kog osećaja bola ili lošeg stanja mora se odmah prekinuti trening.
6. Ovaj uređaj nije namenjen da ga koriste osobe (uključujući decu) sa smanjenim fizičkim, čulnim ili mentalnim mogućnostima ili bez iskustva ili znanja, osim ako one nisu pod nadzorom ili osposobljene od strane osobe odgovorne za njihovu bezbednost. Neophodno je nadzirati decu kako se ne bi igrala sa uređajem.
7. Ne koristiti pojas za merenje pulsa ako imate ugrađen pejsmejker. To bi moglo izazvati interferencije na monitoru.
8. UPOZORENJE! Kako bi se izbegle ozbiljne povrede, traku za trčanje može koristiti samo jedna osoba odjednom. Životinje ne smeju koristiti traku za trčanje.
9. DOMYOS ne preuzima nikakvu odgovornost u slučaju žalbi zbog povreda bilo kog lica ili predmeta usled loše upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
10. Držite ruke dalje od svih pokretnih delova. Ne stavljati nikad ruke ili noge ispod gazne trake. Možete da se povredite.
11. PAŽNJA! Nosite patike za sport koje su u dobrom stanju sa vezanim pertlama. Kako biste izbegli oštećenje trake, pobrinite se da na donovima ne oстане nikakav otpad, kao što je šljunak ili kamenje.
12. UPOZORENJE! Vežite kosu. Nemojte nositi široku odeću koja može da vam smeta tokom vežbanja. Skinite sav nakit. Nemojte kačiti peškir na traku za trčanje. Možete biti zarobljeni i / ili povređeni.
13. Treba poduzeti sve zaštitne mere prilikom sklapanja ili rasklapanja trake za trčanje.
14. Na kraju vežbanja, sačekajte da se traka sasvim zaustavi pre nego što sedete.
15. Za hitno silaženje, uhvatite se za ručke i stavite noge na oslonce za noge.
16. PAŽNJA! Ne prosipajte tečnost na konzolu. Može oštetiti proizvod.
17. UPOZORENJE! Podešavanja i postupke koji nisu opisani u ovom priručniku može da izvrši samo ovlašćeni tehničar. Nepridržavanje ovim bezbednosnim merama može uzrokovati ozbiljne povrede čak i smrtonosne.
18. Pre svake upotrebe, proverite traku za trčanje tražeći nepravilne delove, istrošene ili olabavljene, zatim ih popravite, zamenite ili zategnite.
19. Oprema se mora postaviti na ravnoj i stabilnoj površini.
20. Sačekati potpuno zaustavljanje gazne trake i isključiti je pre sklapanja.
21. Ne koristiti presavijenu traku za trčanje

#### UPUTSTVO ZA MONTAŽU

- Traka mora da se postavi u zatvorenom prostoru, na suvom mestu, bez vlage, provetrenom, na ravnoj i glatkoj površini. Ne upotrebljavati traku za trčanje u vlažnim ili mokrim mestima.
- Morate ostaviti slobodan prostor oko trake za trčanje od 200cm iza i 100cm sa strane.
- Kako bi se sasvim ublažila buka i smanjio uticaj na pod, koristite prostirku za zaštitu pada

- Korisnik ima odgovornost da prover i zategne sve delove pre svake upotrebe proizvoda. Zamenite odmah sve istrošene ili oštećene delove

- Dno gazne trake je podmazano u proizvodnji. Tokom transporta, može se desiti da mazivo iscure na gornji deo gazne trake ili na karton. To je normalno. Ako ima maziva na gornjem delu gazne trake, očistite ga krpom i neabrazivnim proizvodom za čišćenje.

#### PREZENTACIJA

Hodanje na traci omogućava kompletan kardio trening i trening za mišićnu masu. Prednosti trake su sledeće:

- Poboljšanje disanja i kardio vaskularnog sistema
- Održavanje forme
- Oporavak sa odgovarajućim vežbama
- Mršavljenje uz prilagođeni režim ishrane.



## TEHNIČKE KARAKTERISTIKE

Ova traka bez motora je namenjena za hodanje. Površina za hodanje je 38 x 115cm sa stalnim nagibom od 15%. Opremljena je ručnim sistemom za podešavanje brzine sa različitim nivoima koji omogućavaju da varira intenzitet napora. Konzola ima ekran koji prikazuje 5 indikatora: vreme, razdaljina, brzina, kalorije i broj koraka. Kako bi vas pratila u vežbanju, ona vam omogućava da izaberete cilj za svaku seansu: vreme, razdaljina, kalorije ili broj koraka. Maksimalna preporučena težina korisnika je 110kg. Ova traka je predviđena za kućnu upotrebu do 5h nedeljno. (upotrebna klasa HC)

## POKRETANJE

Stanite na stepenik pri penjanju na traku i držite se za lateralne šipke pre nego što stanete na površinu za hodanje.

## RAD KONZOLE



## BRZO POKRETANJE

Kada konzola prikaže "GO", možete započeti vežbu. Konzola se pokreće nakon jedne sekunde hodanja. Dugi pritisak na taster (dots) omogućava aktivaciju (AUTO) automatskog prikazivanja indikatora svake sekunde ili deaktivaciju (OFF).

## NAČIN CILJ

Kada konzola prikazuje "GO", pritisnuti taster (dots) kako bi se prikazali različiti ciljevi: VREME (clock icon), RAZDALJINA (flag icon), KALORIJE (apple icon), BROJ KORAKA (footprints icon). Možete izabrati po jedan cilj. Podesiti vrednosti cilja pomoću tastera + ili - i početi sa hodanjem na traci da bi se započelo brojanje. Konzola se zaustavlja kada ste postigli svoj cilj.

## PODEŠAVANJE BRZINE

Jedan upravljač je dostupan na desnoj lateralnoj šipci vaše trake kako bi se podesio intenzitet napora. Za povećanje brzine, postaviti upravljač na "+". Za smanjenje brzine, postaviti upravljač na "-".

## POSTAVKE:

Za pristup ekranima sa postavkama vaše trake, kada konzola prikazuje «GO», pritisnite istovremeno tastere + i - tokom 3 sek.

### EKRAN 1: DUŽINA KORAKA

Kako bi brojanje bilo pouzdano, imate mogućnost da unesete dužinu vašeg koraka. Vrednost 0,70m se prikazuje po defaultu. Podesiti tu vrednost zahvaljujući tasterima - ili + zatim potvrditi pritiskajući 3 sek na (dots) kako bi se vratilo na ekran GO ili jednom na (dots) za prelaz na ekran 2.

### EKRAN 2: MENJANJE JEDINICA KM/MI

Izabrati željenu jedinicu pomoću tastera + i - zatim potvrdite pritiskajući 3 sek na (dots) za povratak na ekran GO ili jednom na (dots) za prelaz na ekran 3.

### EKRAN 3: UKUPNO VREME

Prikazuje ukupno vreme upotrebe. Pritisnuti 3 sek na (dots) za povratak na ekran GO ili jednom na (dots) za prelaz na ekran 4.

### EKRAN 4: UKUPNA RAZDALJINA

Prikazati ukupnu razdaljinu. Pritisnuti 3 sek na (dots) za povratak na ekran GO ili jednom na (dots) za prelaz na ekran 5.

### EKRAN 5: FIRMWARE VERZIJA

Prikazuje firmware verziju konzole. Pritisnuti 3 sek na (dots) za povratak na ekran GO ili jednom na (dots) za prelaz na ekran 6.

### EKRAN 6: KONTROLA PRIKAZIVANJA

Omoćava kontrolu kvaliteta prikazivanja. Pritisnuti jednom na (dots) za povratak na «GO».

## NAPON TRAKE ZA TRČANJE

Ako osetite trzaje prilikom vežbanja, to znači da traka nije dovoljno zategnuta. Za zatezanje trake, zategnite dva šrafa za podešavanje za 1/2 kruga istovremeno, u smeru kazaljki na satu.

Ponovili postupak dok traka ne bude sasvim zategnuta, bez trzanja. Pažnja, u slučaju preterane zategnutosti trake, ona će pojačati intenzitet vežbanja i postoji rizik da ošteti valjke.

## SAVETI ZA UPOTREBU

Ako ste početnik, prvo nekoliko dana vozite sporo, bez naprezanja i ako je potrebno, pravite pauze za odmor. Postepeno povećavajte broj ili trajanje ciklusa. Tokom treninga, dobro proverite prostoriju u kojoj se nalazi traka.

- Održavanje / Zagrevanje: Postepeno povećavanje napora od 10. minuta za održavanje kondicije ili fizikalnu terapiju, možete vežbati svakog dana najmanje 10 minuta. Ove vežbe omogućuju da polako mišići i zglobovi polako rađe i mogu se koristiti kao zagrevanje pre intenzivnije fizičke aktivnosti. Za povećanje tonusa nogu, izaberite znatniji nagib i povećajte trajanje vežbi.

- Aerobni trening za mršavljenje: Umereni napor tokom 35 do 60 minuta. Ova vrsta treninga omogućava efikasno sagorevanje kalorija. Bespotrebno je forsirati iznad svojih granica, učestalost (manje od 3 puta nedeljno) i trajanje seansi (od 35 do 60 minuta) omogućuju da se postignu najbolji rezultati. Vežbajte na srednjoj brzini (umereni napor bez otežanog disanja). Za mršavljenje, osim redovnog bavljenja fizičkom aktivnošću, neophodno je imati uravnoteženu ishranu.

- Poboljšati izdržljivost: Konstantni napor tokom 20 do 40 minuta. Ova vrsta treninga omogućava jačanje srčanog mišića i poboljšanje disanja. Trenirajte najmanje 3 puta nedeljno ubrzanim ritmom (brzo disanje). Postepeno sa treninzima, moći ćete da izdržite ovaj napor duže vreme i sa boljim ritmom.

Trening sa bržim ritmom (anaerobni trening i trening u crvenoj zoni) je namenjen sportistima kojima je potrebna odgovarajuća priprema.

- Vraćanje u stanje mirovanja: Nakon svakog treninga, hodajte nekoliko minuta umerenom brzinom kako biste vratili postepeno telo u stanje mirovanja. Ova faza vraćanja u stanje mirovanja omogućava vraćanje u normalu kardio vaskularnog i respiratornog sistema, protoka krvi i mišića. To omogućava da se smanje kontraefekti kao što su mlečne kiseline čija akumulaciju predstavlja jedan od najčešćih razloga pojave bolova u mišićima (grčeva i bolova).

## ODRŽAVANJE TRAKE ZA TRČANJE

Redovno održavanje vaše trake za trčanje je neophodno kako bi se osigurao optimalni rad i dug vek trajanja. Pročitajte i pridržavajte se dole navedenih uputstava. Ako se traka za trčanje ne održava kako je navedeno, to može izazvati prekomernu istrošenost trake kao i trajna oštećenja. Za sva pitanja, kontaktirajte Decathlon-ovu radnju ili pogledajte sajt decathlon.com

## NAKON SVAKE UPOTREBE

Proverite i pravilno zategnite sve spoljne delove trake za trčanje. Istrošeni ili oštećeni delovi se moraju od zameniti ili se traka ne treba upotrebljavati dok se izvrši popravka. Koristite isključivo odobrene delove ili priložene od strane prodavca za održavanje ili popravku trake za trčanje.

## ČISTITE TRAKU ZA TRČANJE:

- Pršina i znoj mogu da brzo oštete traku za trčanje. Preporučuje se da se skrene pažnja na čišćenje sprave nakon svake upotrebe.
- Naneti malu količinu blagog univerzalnog proizvoda za čišćenje na krpu od 100% pamuka i skinuti pršinu i fleke sa ručki, nosača, oslonca za noge, okvira i poklopca

- motora.
- Ne koristiti proizvode za čišćenje ispod gazne trake.
- Ne prskati proizvod za čišćenje direktno na traku za trčanje i ne koristite proizvode

- na bazi amonijaka ili kiseline.
- Pobrinite se da gazna traka bude u sredini i pravilno zategnuta. Ako je tako, nemajte ništa podešavati. Ako je potrebno podešavanje, pogledajte objašnjenje u nastavku.

## REDOVNO ODRŽAVANJE

Podmazivanje gazne trake: Preporučuje se podmazivanje trake za trčanje kako bi se smanjilo trenje između gazne trake i daske. Podmazivanje nije neophodno ako postoje tragovi silikona na unutrašnjoj strani gazne trake ili na dasci (vlažna površina i blago masna). Podignite ivice gazne trake i podmažite unutrašnju stranu sa količinom od 5 do 10ml silikona.\*  
Pustite traku da radi 10 do 20 sekundi  
Vaša traka je spremna za upotrebu! \* Pažnja, prekomerna upotreba silikona može da ugrozi pravilan rad vaše trake za trčanje (opasnost od klizanja).  
Za kupovinu maziva, obratite se DECATHLON-ovoj radnji ili na [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).



## PREVENTIVNO ODRŽAVANJE

- Promena gazne trake na svakih 500 sati upotrebe ili na 3000 km
- Zamena valjka na svakih 600 sati upotrebe ili na 3600 km.
- Zamena daske za tračanje na svakih 700 sati upotrebe ili na 4200 km

## DIJAGNOZA NEPRAVILNOSTI

### TRAKA ZA TRČANJE SE NE UKLJUČUJE:

- Proveriti stanje baterija

### TRAKA ZA TRČANJE SE ISKLJUČUJE TOKOM UPOTREBE:

- Proveriti da li je kontakt sa baterijama dobar

### GAZNA TRAKA USPORI KADA NAGAZITE NA NJU:

- Ako je gazna traka previše zategnuta, učinak trake može da se umanj i traka može da se ošteti.
- Uz pomoć imbus ključa, okrenite u suprotnom pravcu od smera kazaljki na satu i za četvrtinu kruga, šraf za podešavanje napona i centriranje gazne trake. Kada je gazna traka pravilno zategnuta, moći ćete da podignete svaku stranu gazne trake za 3 do 4 cm iznad platforme za hodanje. Pobrinite se da gazna traka bude u sredini.
- Pustite traku da radi nekoliko minuta

### TRAKA ZA TRČANJE PRAVI BUKU:

- Buka usled trenja: Proveriti da li je traka pravilno centrirana (ne sme da se trlja o strane) i da je pravilno zategnuta (ne sme da klizi)
- Buka usled škiprija: Proverite i zategnite ako je neophodno sve spoljne delove trake za trčanje.

### POMERANJE TRAKE ZA HODANJE



Za razliku od traka sa motorom, ovde korisnik pomena traku.

Traka može da se pomeri na jednu stranu u zavisnosti od sile potiska stopala, koja može da bude neuravnotežena između desne i leve, čak i ako je traka dobro postavljena.

Traka za hodanje će se pomeriti jednostavnije ako je traka postavljena na pod sa blagim nagibom. Veoma je važno proveriti montažu trake pre prve upotrebe i pri svakom pomeranju, sa libelom, kako bi bila savršeno ravna koristeći podešavajuće stopice (uputstvo na strani 3, stavka 12).

Na taj način će se sprečiti naglašavanje pomeranja trake za hodanje.

Ako je traka nakrivljena dok koristite traku za hodanje, možete je lako vratiti u položaj vašim stopalima.

## EL

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1. Διαβάστε, κατανοήστε και τηρείτε προσεκτικά όλες τις προειδοποιήσεις, οδηγίες και διαδικασίες πάνω στον διάδρομο και στις οδηγίες χρήσης, πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο. Διατηρήστε τις οδηγίες χρήσης.
2. Πρωτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε.
3. Τα παιδιά πρέπει να μένουν σε απόσταση.
4. Εάν νιώσετε ίλιγγο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.
5. ΠΡΟΣΟΧΗ ! Τα συστήματα καταγραφής του καρδιακού σφυγμού ενδέχεται να μην είναι ακριβή. Τυχόν υπερπροπόνηση μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό, ακόμη και θάνατο. Σε περίπτωση πόνου ή δυσφορίας πρέπει να διακόπτεται αμέσως η προπόνηση.
6. Η συσκευή αυτή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (περιλαμβανομένων των παιδιών) με περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή πνευματικές ικανότητες ή που δεν διαθέτουν εμπειρία και γνώσεις, εκτός αν επιβλέπονται ή τους έχουν δοθεί οδηγίες σχετικά με την χρήση της συσκευής από ένα πρόσωπο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να είναι εξασφαλισμένο ότι δεν παίζουν με την συσκευή.
7. Μην χρησιμοποιείτε την καρδιακή ζώνη αν φέρετε βηματοδότη. Ενδέχεται να παρουσιαστούν παρεμβολές στην οθόνη.
8. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Για να αποφύγετε σοβαρούς τραυματισμούς, ο διάδρομος πρέπει να χρησιμοποιείται από ένα άτομο κάθε φορά. Τα ζώα δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τον διάδρομο.
9. Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν αναφερόμενους τραυματισμούς ή σωματικές ή υλικές βλάβες οφειλόμενες στη λειτουργία ή σε εσφαλμένη χρήση του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
10. Μην πλησιάζετε με τα χέρια σας κοντά σε εξαρτήματα που βρίσκονται σε κίνηση. Μην τοποθετείτε ποτέ τα χέρια ή τα πόδια σας κάτω από τον ιμάντα. Κίνδυνος τραυματισμού.
11. ΠΡΟΣΟΧΗ! Φοράτε αθλητικά παπούτσια σε καλή κατάσταση. Για να αποφύγετε την πρόκληση ζημιάς στο μηχανήμα σας, φροντίζετε οι σόλες των παπουτσιών σας να είναι απολύτως καθαρές, π.χ. από χαλίκια ή βότσαλα.
12. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Δένετε τα μαλλιά σας. Μην φοράτε ευρύχωρα ρούχα που μπορεί να σας εμποδίζουν κατά την άσκηση. Αφαιρέστε όλα τα κοσμημάτα σας. Κίνδυνος παγίδευσης και/ή τραυματισμού.
13. Ιδιαίτερα προσοχή πρέπει να δίνετε όταν συναρμολογείτε ή αποσυναρμολογείτε τον διάδρομο.
14. Στο τέλος της άσκησης, και πριν κατεβείτε, περιμένετε έως ότου ο διάδρομος σταματήσει τελείως.
15. Σε περίπτωση που πρέπει να κατεβείτε επείγοντως από το μηχανήμα, κρατηθείτε σφικτά από τις μπάρες κρατήματος και τοποθετήστε τα πόδια σας στα υποπόδια.
16. ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην χύνετε υγρό στην κονσόλα ή το κάρτερ κινητήρα. Ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο προϊόν.
17. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Ρυθμίσεις και χειρισμοί πέραν των όσων περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο μπορούν να πραγματοποιούνται μόνο από εξουσιοδοτημένο τεχνικό. Η μη τήρηση αυτού του μέτρου ασφαλείας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την πρόκληση σοβαρού τραυματισμού ή και θανάτου.
18. Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε τον διάδρομο για να εντοπίσετε ενδεχόμενα λανθασμένα, φθαρμένα ή χαλαρά στοιχεία και διορθώστε, αντικαταστήστε ή σφίξτε τα, αντίστοιχα.
19. Το μηχανήμα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
20. Πριν αναδιπλώσετε τον διάδρομο, περιμένετε να ακινητοποιηθεί πλήρως ο ιμάντας βάδισης και απενεργοποιήστε τον διάδρομο.
21. Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο τρεξίματος αναδιπλωμένο

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

- Ο διάδρομός σας πρέπει να αποθηκεύεται σε εσωτερικό χώρο ξηρό, μακριά από υγρασία, με επαρκή αερισμό, σε επίπεδη επιφάνεια και ευθυγραμμισμένα. Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο γυμναστικής σε υγρές περιοχές.
- Πρέπει να αφήνετε, γύρω από τον διάδρομό σας, έναν ελεύθερο χώρο 200 εκ. πίσω και 100 εκ. μπροστά.
- Για να ελαστοποιήσετε τους θορύβους και να μειώσετε τα κτυπήματα στο πάτωμα, χρησιμοποιείτε ένα στρώμα προστασίας πατωμάτων
- Ο χρήστης έχει την ευθύνη να επιθεωρεί και να σφίγγει, εάν χρειαστεί, όλα τα μέρη του προϊόντος πριν από κάθε χρήση. Αντικαθιστάτε άμεσα τα εξαρτήματα που έχουν φθαρεί ή είναι ελαττωματικά.
- Η κάτω πλευρά του ιμάντα έχει λιπανθεί από το εργοστάσιο. Κατά τη μεταφορά, ενδέχεται να έχει διαρρεύσει λιπαντικό στην επάνω πλευρά του ιμάντα και στο χαρτοκιβώτιο. Εάν παρατηρήσετε λιπαντικό στην επάνω πλευρά του ιμάντα, καθαρίστε το χρησιμοποιώντας ύφασμα και ήπιο καθαριστικό.

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το περπάτημα σε διάδρομο γυμναστικής αποτελεί πλήρη καρδιακή και μυϊκή άσκηση. 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

Αυτό ο μη μηχανοκίνητος διάδρομος γυμναστικής έχει σχεδιαστεί για την άσκηση του περπατήματος. Η επιφάνεια περπατήματος είναι 38 x 115 εκ. με μόνιμη κλίση 15%. Διαθέτει χειροκίνητο σύστημα ρύθμισης της ταχύτητας, με διαφορετικά επίπεδα, για πακλίκια έντασης της προσπάθειας. Η κονσόλα διαθέτει οθόνη με 5 ενδείξεις: χρόνο, απόσταση, ταχύτητα, θερμίδες και αριθμό βημάτων. Σε κάθε συνεδρία σας δίνει τη δυνατότητα να επιλέγετε έναν στόχο: χρόνο, απόσταση, θερμίδες ή αριθμό βημάτων. Το μέγιστο προτεινόμενο βάρος χρήστη είναι 110 κιλό. Ο συγκεκριμένος διάδρομος γυμναστικής προβλέπεται για χρήση στο σπίτι έως και 5 ώρες εβδομαδιαίως. (κατηγορία χρήσης HC)

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Τοποθετήστε τα πόδια σας στα πατήματα όταν ανεβαίνετε στον διάδρομο και κρατηθείτε από τις πλευρικές μπάρες πριν πατήσετε στην επιφάνεια περπατήματος.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



## ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Όταν η κονσόλα δείχνει «GO», μπορείτε να ξεκινήσετε την άσκηση. Η κονσόλα τίθεται σε λειτουργία στο πρώτο δευτερόλεπτο της άσκησης. Με ένα παρατεταμένο πάτημα στο πλήκτρο «⋮» μπορείτε να ενεργοποιήσετε (AUTO) ή να απενεργοποιήσετε (OFF) την αυτόματη κύλιση των ενδείξεων.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ TARGET (ΣΤΟΧΟΣ)

Όταν η κονσόλα δείχνει «GO», πατήστε το πλήκτρο «⋮» για να δείτε τους διαφορετικούς στόχους: ΧΡΟΝΟΣ (🕒), ΑΠΟΣΤΑΣΗ (📏), ΘΕΡΜΙΔΕΣ (🍏), ΑΡΙΘΜΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ (👣). Μπορείτε να επιλέξετε μόνο έναν στόχο τη φορά. Ρυθμίστε την τιμή του στόχου με τα πλήκτρα + ή - και ξεκινήστε να περπατάτε στον διάδρομο, για να ξεκινήσει η καταμέτρηση. Η κονσόλα σταματάει μόλις πετύχετε τον στόχο σας.

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Στον πλευρικό δεξί βραχίονα του διαδρόμου σας υπάρχει ένας μοχλός με τον οποίο μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της προσπάθειας. Για να επιταχύνετε, τοποθετήστε τον μοχλό στο «+». Για να επιβραδύνετε, τοποθετήστε τον μοχλό στο «-».

## ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΠΟΙΗΣΗ:

Για να μεταβείτε στις οθόνες παραμετροποίησης του διαδρόμου γυμναστικής, όταν η κονσόλα δείχνει «GO», πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα - και + για 3 δευτερόλεπτα.

### ΟΘΟΝΗ 1: ΜΗΚΟΣ ΒΗΜΑΤΟΣ

Για πιο αξιόπιστα καταμέτρηση, μπορείτε να ρυθμίσετε το μήκος του βήματός σας. Η προεπιλεγμένη τιμή που εμφανίζεται είναι «0,70m». Προσαρμόστε αυτήν την τιμή με τα πλήκτρα - ή + και, έπειτα, επιβεβαιώστε πατώντας για 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο «⋮» για να επανέλθετε στην οθόνη «GO» ή 1 φορά το πλήκτρο «⋮» για μετάβαση στην οθόνη 2.

### ΟΘΟΝΗ 2: ΑΛΛΑΓΗ ΜΟΝΑΔΩΝ ΣΕ ΧΛΜ/ΜΙΛΙΑ

Επιλέξτε τη μονάδα με τα πλήκτρα - ή + και, έπειτα, επιβεβαιώστε πατώντας για 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο «⋮» για να επανέλθετε στην οθόνη «GO» ή 1 φορά το πλήκτρο «⋮» για μετάβαση στην οθόνη 3.

### ΟΘΟΝΗ 3: ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΧΡΟΝΟΣ

Εμφανίζεται η συνολική διάρκεια χρήσης. Πατήστε για 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο «⋮» για να επανέλθετε στην οθόνη «GO» ή 1 φορά το πλήκτρο «⋮» για μετάβαση στην οθόνη 4.

### ΟΘΟΝΗ 4: ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Εμφανίζεται η συνολική απόσταση. Πατήστε για 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο «⋮» για να επανέλθετε στην οθόνη «GO» ή 1 φορά το πλήκτρο «⋮» για μετάβαση στην οθόνη 5.

### ΟΘΟΝΗ 5: ΕΚΔΟΣΗ FIRMWARE

Εμφανίζεται η έκδοση του firmware της κονσόλας. Πατήστε για 3 δευτερόλεπτα το πλήκτρο «⋮» για να επανέλθετε στην οθόνη «GO» ή 1 φορά το πλήκτρο «⋮» για μετάβαση στην οθόνη 6.

### ΟΘΟΝΗ 6: ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ

Επιτρέπει τον έλεγχο της ποιότητας των ενδείξεων. Πατήστε 1 φορά το πλήκτρο «⋮» για επιστροφή στην οθόνη «GO».

## ΤΑΣΗ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΒΑΔΙΣΗΣ

Αν αισθανθείτε χτυπήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης σας, αυτό σημαίνει ότι ο διάδρομος δεν είναι αρκετά τεντωμένος. Για να σφίξετε τον ιμάντα, γυρίστε τις δύο βίδες ρύθμισης κατά 1/2 στροφή δεξιά.

Επαναλάβετε τη διαδικασία έως ότου ο ιμάντας να κινείται ομοιόμορφα, χωρίς να χτυπάει. Να είστε προσεκτικοί καθώς σε περίπτωση υπερβολικού τεντώματος του ιμάντα, ενισχύεται η ένταση της άσκησης και ενδέχεται να προκληθεί ζημιά στους κυλίνδρους.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εάν είστε αρχάριοι, ξεκινήστε με μικρής ταχύτητας προπονήσεις για αρκετές ημέρες, χωρίς να πνέξετε 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 σώμα.

- **Συντήρηση / προθέρμανση.** Σταδιακή αύξηση της έντασης μετά από 10 λεπτά. Για άσκηση συντήρησης ή αποκατάστασης της φυσικής κατάστασής σας, να γυμνάσετε 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 κινήσεις 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 πνέξετε 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). Ασκήσιτε 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. Ασκήσιτε 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, βυθίστε 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).

## ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΑΣ

Η τακτική συντήρηση του διαδρόμου σας είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί η βέλτιστη απόδοση και η μακρά διάρκεια ζωής του. Παρακαλούμε, διαβάστε και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες. Αν ο διάδρομος δεν συντηρείται όπως πρέπει, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική φθορά του διαδρόμου καθώς και σε μόνιμες ζημιές. Για οικιόποτε ερώτηση, επικοινωνήστε με το κατάστημα Decathlon ή ανατρέξτε στον ιστότοπο [deathlon.com](http://deathlon.com)

## ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ

Επιθεωρείτε και σφίγγετε σωστά όλα τα εξωτερικά στοιχεία του διαδρόμου. Τα φθαρμένα ή κατεστραμμένα στοιχεία πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα ή ο διάδρομος να τίθεται εκτός λειτουργίας έως ότου πραγματοποιηθεί η επισκευή. Χρησιμοποιείτε μόνον αναλλακτικά εγκεκριμένα από τον κατασκευαστή-προμηθευτή για την συντήρηση και επισκευή του διαδρόμου.

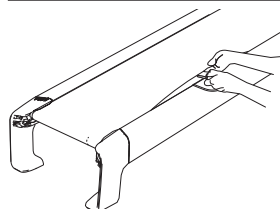
## ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΣΑΣ:

- Η σκόνη και ο ιδρώτας μπορούν να προκαλέσουν γρήγορα βλάβη στον διάδρομο σας. Συνιστάται να τον καθαρίζετε καλά μετά από κάθε χρήση.
- Χρησιμοποιήστε ένα απαλό πανί 100% βαμβάκερο και μια μικρή ποσότητα απαλού καθαριστικού προϊόντος για να αφαιρέσετε την σκόνη και τους λεκέδες στις χειρολαβές, τους ορθοστάτες, τα υποπόδια, το πλαίσιο και το κάλυμμα του κινήτρου.
- Μην χρησιμοποιείτε απορρυπαντικό κάτω από το χαλί τρέξιματος.
- Μην ψεκάζετε καθαριστικό κατευθείαν πάνω στο χαλί τρέξιματος και μην χρησιμοποιείτε καθαριστικό με βάση αμμωνία ή αξύ.

- Βεβαιωθείτε ότι η ταινία τρέξιματος είναι κεντραρισμένη και κατάλληλα τεντωμένη. Αν είναι έτσι, μην προχωράτε σε καμία ρύθμιση. Αν πρέπει να ρυθμίσετε, ανατρέξτε στην παρακάτω περιγραφή.

## ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Λίπανση του ιμάντα:  
Συνιστάται να πραγματοποιείτε λίπανση του διαδρόμου για να περιορίζονται οι τριβές μεταξύ του χαλιού τρέξιματος και του δαπέδου. Η λίπανση δεν είναι απαραίτητη αν υπάρχουν ίχνη σιλκόννης στην κάτω όψη του χαλιού τρέξιματος ή στο από κάτω δάπεδο (επιφάνεια υγρή και ελαφρώς λιπαρή).  
Ανασηκώστε τα άκρα του χαλιού τρέξιματος και εφαρμόστε στην εσωτερική πλευρά 5 ως 10 ml σιλκόννης.\*  
Γυρίστε τον ιμάντα για 10 έως 20 δευτερόλεπτα  
Ο διάδρομος είναι έτοιμος προς χρήση! \* Προσοχή: η υπερβόλυστα ποσότητα σιλκόννης μπορεί να βλάψει τη λειτουργία του διαδρόμου σας (κίνδυνος πατηνισμού).  
Για αγορά λιπαντικού, απευθυνθείτε στο οικείο σας κατάστημα DECATHLON ή στον ιστότοπο [www.deathlon.com](http://www.deathlon.com).



## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- Αλλαγή του χαλμού τρεξίματος κάθε 500 ώρες χρήσης ή 3000 χλμ
- Αλλαγή των κυλινδρών κάθε 600 ώρες χρήσης ή 3600 χλμ.
- Αλλαγή του δαπέδου τρεξίματος κάθε 700 ώρες χρήσης ή 4200 χλμ

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

### Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΔΕΝ ΑΝΑΒΕΙ:

- Ελέγξτε τις μπαταρίες

### Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΣΒΉΝΕΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ:

- Βεβαιωθείτε ότι η επαφή των μπαταριών είναι σωστή

### Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΕΠΙΒΡΑΔΎΝΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΒΑΔΙΖΕΤΕ ΕΠΙΛΩ ΤΟΥ:

- Αν το χαλί τρεξίματος είναι πολύ τεταμένο, η απόδοση του διαδρόμου κινδυνεύει να μειωθεί και να καταστραφεί το χαλί.
- Με την βοήθεια του εξάγωνου κλειδιού, γυρίστε κατά ένα τέταρτο στροφής, σε κατεύθυνση αντίθετη από αυτήν των δεικτών του ρολογιού της βίδας ρύθμισης για το κεντράρισμα και την τάση του χαλμού τρεξίματος. Όταν το χαλί τρεξίματος

είναι ορθά τεταμένο, πρέπει να είστε σε θέση να ανασηκώσετε κάθε άκρη του κατά 3 ή 4 εκ. πάνω από την πλατφόρμα βαδίσματος. Φροντίξτε το χαλί τρεξίματος να είναι κεντραρισμένο. Αφήστε τον διάδρομο να λειτουργήσει για λίγα λεπτά

### Ο ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΚΑΝΕΙ ΘΟΡΥΒΟ:

- Θόρυβος λόγω τριβής: Βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας είναι σωστά κεντραρισμένος (δεν πρέπει να τρίβεται στις πλευρές) και σωστά τεταμένος (δεν πρέπει να γλιστράει)
- Θόρυβος τρεξίματος: Επθεωρήστε και σφίξτε, αν είναι απαραίτητα, όλα τα εξωτερικά στοιχεία του διαδρόμου.

### ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΟΣ



Σε αντίθεση με τους μηχανοκίνητους ιμάντες, ο χρήστης μετακινεί τον ιμάντα.

Ο ιμάντας μπορεί να μετατοπιστεί προς τη μία πλευρά, ανάλογα με την κατεύθυνση της δύναμης των ποδιών, η οποία μπορεί να διαφέρει μεταξύ δεξιού και αριστερού ποδιού ακόμη και με ένα σωστά ισορροπημένο χαλάκι.

Ο ιμάντας περπατήματος θα μετατοπιστεί ακόμη ευκολότερα αν ο διάδρομος βρίσκεται σε ελαφρώς κεκλιμένο έδαφος. Είναι σημαντικό να ελέγξετε την εγκατάσταση του διαδρόμου πριν από την πρώτη χρήση του και μετά από κάθε μετακίνησή του, με αλφάδι, ώστε να είναι εντελώς επίπεδο. Αν χρειαστεί, χρησιμοποιήστε τα πόδια προσαρμογής (στις οδηγίες, στη σελίδα 3 στοιχείο 12).

Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται μείωση της μετατόπισης του ιμάντα περπατήματος.

Αν χαλάσει η ευθυγράμμιση του ιμάντα περπατήματος κατά τη χρήση του διαδρόμου, μπορείτε εύκολα να τον τοποθετήσετε στη σωστή θέση με τα πόδια σας.

BG

## ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

1. Прочетете, разберете и внимателно следвайте всички предупреждения, указания и процедури върху бягащата пътека и в ръководството за употреба преди да започнете да я използвате. Запазете тези инструкции.
2. Преди да започнете да следвате каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или такива, които са имали здравословни проблеми или не са спортували продължително време.
3. Не допускате деца в близост.
4. Ако почувствате световъртеж, повдигане, болка в гърдите или друг аномален симптом, незабавно преустановете упражнението и се консултирайте с вашия лекар преди да продължите тренировките.
5. **ΠΡΕΔΥΠΡΕЖΔΕΝΙΕ!** Системите за отчитане на сърдечния ритъм не винаги дават точни показания. Прекаленото натоварване може да причини сериозни наранявания и дори смърт. Ако почувствате болка или ви се завие свят, незабавно спрете тренировката.
6. Този уред не е предназначен за употреба от лица (включително деца) с намалени физически, сензорни или умствени възможности, от лица без опит и познания, освен ако не се наблюдават и не са инструктирани относно употребата на продукта от лице, отговорно за тяхната безопасност. Децата трябва да се наглеждат, за да сте сигурни, че не играят с уреда.
7. Не използвайте кардио колана, ако имате пейсмейкър. Могат да възникнат смущения в монитора.
8. **ΠΡΕΔΥΠΡΕЖΔΕΝΙΕ!** За да се избегнат сериозни наранявания, бягащата пътека трябва да се използва от не повече от един човек наведнъж. Бягащата пътека не трябва да се използва от животни.
9. Domyos се освобождава от отговорност по отношение на жалби, подадени при нараняване или щети, нанесени на лица или предмети, вследствие на неправилна употреба на този уред
10. Дръжте ръцете си далеч от движещите се части на уреда. Никога не поставяйте ръцете или краката си под бягащата лента. Може да се нараните.
11. **ВНИМАНИЕ!** По време на тренировка, носете здрави спортни обувки. За да предпазите уреда от повреда, уверете се, че по седалките няма малки предмети, като например дребни камъчета или чакъл.
12. **ΠΡΕΔΥΠΡΕЖΔΕΝΙΕ!** Вържете косата си. Не носете широки дрехи, които могат да ви пречат докато тренирате. Свалете всичките си бижута. Може да се заклепите и/или да се нараните.
13. Монтажът и демонтажът на бягащата пътека трябва да се извършват внимателно.
14. След края на упражнението, изчакайте пълното спиране на уреда, преди да слезете от пътеката.
15. Ако трябва спешно да слезете от уреда, хванете се здраво за дръжките и поставете крака на стъпненките.
16. **ВНИМАНИЕ!** Не сипвайте течности върху конзолата или корпуса на двигателя. Това може да повреди продукта.
17. **ΠΡΕΔΥΠΡΕЖΔΕΝΙΕ!** Настройки и манипулации, различни от описаните в настоящото упътване, може да извършват само от оторизиран техник. Неспазването на тази мярка за безопасност може да доведе до сериозни и дори смъртоносни наранявания.
18. Преди всяка употреба проверявайте бягащата пътека за повредени, износени или разхлабени компоненти, след което ги заменете или затегнете.
19. Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.
20. Изчакайте пълното спиране на лентата за бягане/ ходене и изключете бягащата пътека от контакта преди всякакви манипулации по съгване.
21. Пътеката за бягане не трябва да се експлоатира, ако е в сгънато положение

## ИНСТРУКЦИИ ЗА ΜΟΝΤΑЖ

- Пътеката трябва да бъде разположена в помещение, на сухо място далеч от влага и достатъчно проветриво, върху равна и нивелирана повърхност. Не използвайте пътеката за ходене във влажни или мокри помещения.
- Около бягащата пътека трябва да има пространство от 200 см отзад и 100 см от страни.
- За да се намали шумът и повредите по пода, използвайте предпазна постелка за под.
- Отговорност на потребителя е да провери и да завинти, ако е необходимо, всички компоненти преди всяка употреба на уреда. Незабавно сменете всички износени или дефектирани части.
- Долната част на пътеката е била смазана при производството на уреда. Възможно е, при транспортирането, смазката да е потекла по лентата и опаковката. Ако откриете смазка върху лентата, почистете я с кърпа и неабразивен почистващ препарат.

## ΟΠΙΣΑΝΙΕ

Практикуването на ходене на пътека за ходене позволява пълноценна тренировка за сърцето и мускулите. Ползите от това занимание са следните:

- подобряване на дишането и сърдечно-съдовата система
- поддържане на форма
- рехабилитация с подходящи упражнения
- отслабване при тренировки, съчетани със съобразен хранителен режим.

## ΤΕΧΝΙΕΣΚΙ ΧΑΡΑΚΤΕΡΙΣΤΙΚΙ

Тази немоторизирана пътека е разработена за практикуване на ходене. Повърхността за ходене е 38x115 см с постоянен наклон от 15%. Тя е оборудвана с ръчна система за регулиране на скоростта на различни степени, които позволяват смяна на интензивността на усилпето. Конзолата има екран с 5 различни показателя: за време, разстояние, скорост, калории и брой крачки. Тя ви придружава по време на вашата тренировка, като имате възможност да изберете цел за всяка сесия: за време, разстояние, калории или брой крачки. Препоръчаното максимално тегло на потребителя е 110 кг. Тази пътека за ходене е предвидена за употреба в домашни условия до 5 часа седмично, (клас на уреда: НС)



## ВКЛЮЧВАНЕ

Застанете върху предвидените стъпала, когато се качвате на пътеката и се дръжте за страничните прегради, преди да заемете място на повърхността за ходене.

## РАБОТА НА КОНЗОЛАТА



## БЪРЗ СТАРТ

Когато на конзолата се показва „GO“ (СТАРТ), можете да започнете упражнението. Конзолата се включва до 1 секунда след започване на дейност. Продължително натискане на бутон позволява активирането на автоматичното показване (AUTO) на индикаторите на всяка секунда или деактивирането на функцията (ИЗКЛ. (OFF)).

## РЕЖИМ С ПОСТАВЕНА ЦЕЛ

Когато на конзолата се показва „GO“ (СТАРТ), натиснете върху бутон за показване на различни цели на екрана една след друга. ВРЕМЕ () , РАЗСТОЯНИЕ () , КАЛОРИИ () , БРОЙ КРАЧКИ () . Можете да изберете само една цел за тренировка. Регулирайте параметрите на избраната цел с помощта на бутоните + или - и започнете да ходите по пътеката, за да стартира обратното броене. Конзолата спира след като постигнете целта си.

## РЕГУЛИРАНЕ НА СКОРОСТТА

На дясната странична подпора за ръцете на пътеката за бягане е налична ръкохватка за регулиране на интензитета на усилито. За да ускорите темпото си, поставете ръкохватката на позиция „+“. За да намалите темпото си, поставете ръкохватката на позиция „-“.

## НАСТРОЙКА НА ПАРАМЕТРИТЕ:

За достъп до екраните с параметрите за вашата пътека за ходене, когато на конзолата се покаже „GO“ (СТАРТ), натиснете едновременно бутони + и - за 3 секунди.

### ЕКРАН 1 ДЪЛЖИНА НА КРАЧКАТА

За да се отчита правилно броенето, можете да въведете информация за дължината на вашата крачка. По подразбиране се показва стойността от 0,70 м. Регулирайте тази стойност с помощта на бутоните - или + и след това потвърдете, като натиснете на бутон в продължение на 3 секунди, за да се върнете на екран GO или 1 път на за да преминете към екран 2.

### ЕКРАН 2: ПРОМЯНА НА МЕРНИТЕ ЕДИНИЦИ КМ/МИЛИ

Изберете желаната единица с помощта на бутоните + и -. След това потвърдете, като натиснете на бутон в продължение на 3 секунди, за да се върнете на екран GO или 1 път на , за да преминете към екран 3.

### ЕКРАН 3: ОБЩО ВРЕМЕ

Показва общото време на употреба. Натиснете на бутон в продължение на 3 секунди, за да се върнете на екран GO или 1 път на , за да преминете към екран 4.

### ЕКРАН 4: ОБЩО РАЗСТОЯНИЕ

Показва общото изминато разстояние. Натиснете на бутон в продължение на 3 секунди, за да се върнете на екран GO или 1 път на , за да преминете към екран 5.

### ЕКРАН 5: ВЕРСИЯ НА ФЪРМУЕРА

Показва версията на фърмуера на конзолата. Натиснете на бутон в продължение на 3 секунди, за да се върнете на екран GO или 1 път на , за да преминете към екран 6.

### ЕКРАН 6: НАСТРОЙКИ НА ДИСПЛЕЯ

Позволява регулирането на качеството на дисплея. Натиснете веднъж на бутон , за да се върнете към екран „GO“.

## ОБТЯГАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА ХОДЕНЕ

Ако по време на тренировката усещате краткотрайни прекъсвания, това означава, че лентата за ходене не е достатъчно обтегната. За обтягането на лентата, завийте едновременно двата регулиращи винта на половин оборот по посока часовниковата стрелка.

Подновете това действие докато лентата не потръгне гладко, без прекъсвания. Внимание, в случай на прекомерно обтягане на лентата, това ще доведе до по-голям интензитет на изпълнение и съществува риск от повреда в ролките.

## 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 проверявайте 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 тонауса на краката изберете по-голям наклон и увеличете продължителността на упражнението.
- Аеробна тренировка за намаляване на телпото: 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 задължаване). 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 издръжате

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 паявата на млечни киселини, чието натрупване е една от основните причини за болки в мускулите (схващания и крампии).

## ПОДДЪРЖКА НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

Редовната поддръжка е необходима, за да се гарантира оптималната ефикасност и дългия експлоатационен живот на бягащата пътека. Моля, прочетете и следвайте дадените по-долу инструкции. Неспазването на инструкциите за поддръжка може да доведе до преждевременно износване и постоянни повреди на пътеката. По всякакви въпроси се свързвайте с вашия магазин Decathlon или влезте на сайта decathlon.com

### ПОДДЪРЖКА СЛЕД ВСЯКА УПОТРЕБА

Направете оглед и стегнете добре всички външни елементи на бягащата пътека. Износените или повредени компоненти трябва незабавно да бъдат заменени или бягащата пътека да бъде изведена от експлоатация до извършването на ремонта. За поддръжката и ремонта на бягащата пътека трябва да се използват само части от производителя или такива одобрени от него.

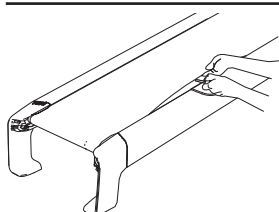
### ПОЧИСТВАНЕ:

- Прахът и потта могат да повредят бързо вашата бягаща пътека. Препоръчваме последната да се почиства внимателно след всяка употреба.
- Нанесете малко количество мек универсален почистващ препарат върху кърпа от 100 % памук и отстранете праха и петната върху паралетите, колоните, страничните релси, рамката и капака на двигателя.
- Не използвайте почистващ препарат под лентата за бягане.
- Не пръскайте почистващия препарат директно върху бягащата пътека и не

използвайте препарати, съдържащи амоняк или киселина.

- Уверете се, че лентата за бягане е центрирана и добре обтегната. Ако това е така, не е необходимо никакво регулиране. Ако същата трябва да се регулира, вижте обяснението по-долу.

### РЕДОВНА ПОДДЪРЖКА



Смазване на лентата за бягане:

Препоръчва се пътеката да се смазва, за да се ограничи триенето между лентата за бягане и дъската. Смазването не е необходимо, ако по вътрешната повърхност на лентата или по дъската има следи от силиконова смазка (влажна и леко мазна повърхност).

Повдигнете краищата на лентата за бягане и покрийте вътрешната страна с 5 до 10 мл силикон.\*

Завъртете лентата за 10 до 20 секунди

Пътеката е готова за употреба! \*Внимание, прекалено голямото количество силиконова смазка може да попречи на правилното функциониране на пътеката (опасност от приплъзване).

За закупуване на смазка се свържете с вашия магазин DECATHLON или на [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).



## ПРОФИЛАКТИЧНА ПОДДРЪЖКА

- Смяна на лентата за бягане на всеки 500 часа употреба или на всеки 3000 км
- Смяна на ролките на всеки 600 часа работа или 3600 км.
- Смяна на дъската за бягане на всеки 700 часа употреба или на всеки 4200 км

## ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

### БЯГАЩАТА ПЪТЕЧКА НЕ СЕ ВКЛЮЧВА:

- Проверете състоянието на батериите

### ПЪТЕКАТА СЕ ИЗКЛЮЧВА ПО ВРЕМЕ НА УПОТРЕБА.

- Проверете дали батериите осъществяват добър контакт

### ЛЕНТАТА СЕ ЗАБАВЯ, КОГАТО ХОДИТЕ ВЪРХУ НЕЯ:

- Ако лентата е твърде обтегната, съществува риск работата на пътеката да се влоши, а самата пътека да се повреди.
- С помощта на шестозъбелен ключ завъртете в посока обратна на часовниковата стрелка винта за настройка на центровката и обтегнатостта на лентата. Когато лентата

за бягане е обтегната правилно, вие трябва да можете да повдигнете всеки край на лентата на 3 до 4 см над платформата за ходене. Старайте се да поддържате

лентата центрирана.

- Включете пътеката за ходене да работи за няколко минути

### БЯГАЩАТА ПЪТЕКА ШУМИ:

- Шум на триене: Проверете дали лентата за ходене е правилно центрирана (не трябва да има триене по краищата) и дали е добре обтегната (не трябва да се тързала)
- Скъряне: Проверете и при необходимост затегнете всички външни части на пътеката за бягане.

### ИЗМЕСТВАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА ХОДЕНЕ



За разлика от моторизираните ленти, потребителят е този, който движи лентата.

Лентата може да се измести на една страна, в зависимост от притискащата сила на краката, която може да бъде небалансирана между дясната и лявата страна, дори и с правилно регулирана постелка.

Лентата за ходене ще се измести още по-лесно, ако бягащата пътека е на леко наклонен терен. Важно е да проверите монтажа на Вашата бягаща пътека преди първата употреба, както и всеки път, когато я премествате, с нивелир, така че да е идеално изравнена с помощта на регулиращите крачета (инструкции на страница 3, точка 12).

Така ще се избегне силното изместване на лентата за ходене.

Ако лентата за ходене е неправилно подравнена, можете лесно да я възстановите с краката си, докато използвате бягащата пътека.

## КК

### ЖАЛПИ ҰСЫНЫСТАР

1. Жүгіру жолағын пайдаланудың алдында жүгіру жолағындағы және пайдалану нұсқаулығындағы барлық ескертулерді, нұсқаулықтар мен процедураларды міндетті түрде оқып, игеріп, орындаңыз. Нұсқаулықтарды сақтап қойыңыз.
2. Кез келген жаттығулар бағдарламасын бастаудың алдында дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан, бұрын денсаулығы нашар болған немесе бірнеше жыл бойы спортпен айналыспаған адамдар үшін маңызды болады.
3. Балалардың қолы жетпейтін жерде сақтаңыз.
4. Егер бас айналу, жүрек айнуы, кеуде ауыруы немесе басқа да белгілер пайда болса, дереу жаттығуды тоқтатып, дәрігеріңізбен кеңесіңіз.
5. ЕСКЕРТУ! Жүрек соғуларының ырғағын бақылау жүйелеріне дәлдік жетіспеуі мүмкін. Қатты шаршау қатерлі жарақат алуға немесе өлімге әкеп соғуы мүмкін. Кез келген ауыртпалық немесе ыңғайсыздық болған кезде жаттығуды дереу тоқтату керек.
6. Бұл өнімді дене, сенсорлық немесе ақыл-ой қабілеттері шектеулі немесе тәжірибесі мен білімдері жетіспейтін тұлғаларға (соның ішінде балаларға) олардың қауіпсіздігі үшін жауапты тұлғаның қадағалауымен немесе үйретуімен болған жағдайлардан басқа жағдайда пайдалануға болмайды. Балалардың өніммен ойнамағанын қадағалап жүріңіз.
7. Кардиостимуляторыңыз болса, тамыр соққыларын есептегішті пайдаланбаңыз. Бұл монитордан келетін кедергілер келтіруі мүмкін.
8. ЕСКЕРТУ! Қатерлі жарақаттарды болырмау үшін жүгіру жолағын бір кезде бір адам ғана пайдалану керек. Жүгіру жолағын жануарларға пайдалануға болмайды.
9. DOMYOS осы өнімді сатып алушы немесе кез келген басқа адамның пайдалануына немесе дұрыс пайдаланбауына байланысты кез-келген адамға немесе мүлктің бүлінуіне байланысты барлық жауапкершіліктен бас тартады.
10. Қолдарыңызды қозғалып тұратын бөлшектерге жақындатпаңыз. Қолыңызды немесе аяғыңызды ешқашан жүгіру жолағының астына қоймаңыз. Жарақат алуыңыз мүмкін.
11. НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Бауы байланған жақсы күйдегі спорттық аяқ киім киіңіз. Жүгіру жолағыңызды зақымдамау үшін табандарыңызға ірі құм немесе қиыршық тас сияқты қоқыстың жабысып қалмағанын тексеріңіз.
12. ЕСКЕРТУ! Шашыңызды түйіп қойыңыз. Жаттығуларыңызға бөгет жасайтын аса кең киім кимеңіз. Барлық өшекей бұйымдарыңызды шешіп тастаңыз. Жүгіру жолағына сүлгі ілмеңіз. Сізге түсіп қалу және / немесе жарақат алу мүмкін.
13. Жүгіру жолағын монтаждаған немесе бөлшектеген кезде сақ болу керек.
14. Жаттығу аяқталған кезде жолақтың толық тоқтағанына дейін күтіп, содан кейін ғана түсіңіз.
15. Апаттық жағдайда түсу үшін тұтқалардан ұстап, аяқтарыңызды аяқ тіреуіштерге қойыңыз.
16. НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Консольге сұйықтық төкпеңіз. Ол өнімді зақымдауы мүмкін.
17. ЕСКЕРТУ! Осы пайдалану нұсқаулығында сипатталғаннан басқа баптаулар мен жұмыстарды тек авторизацияланған техник орындауы тиіс. Осы қауіпсіздік шараларын сақтамау өлімге немесе ауыр жарақатқа әкеп соғуы мүмкін.
18. Әрбір қолданудың алдында жүгіру жолағын дұрыс болмаған, тозған немесе бекітілмеген бөлшектердің болмауын тексеріп, содан кейін оларды түзетіңіз, ауыстырыңыз немесе бекітіп қойыңыз.
19. Жабдық тегіс және тұрақты бетке орналастырылуы керек.
20. Жүгіру жолағын жинаудың алдында оның толық тоқтағанын күтіп, сөндіріңіз.
21. Жиналмалы жүгіру жолағын пайдалануға болмайды

### ОРНАТУ БОЙЫНША НҰСҚАУЛАР

- Жүгіру жолағыңызды бөлме-жайда, құрғақ, ылғалдан қашық, жеткілікті түрде желдетілетін жерде, тегіс және жазық бетке сақтау керек. Жүгіру жолақтарын ылғалды не сулы жерлерде пайдаланбаңыз.
- Жүгіру жолағыңыздың айналасында 200 см артынан және 100 см екі жағынан бос кеңістік қалдыруыңыз керек.
- Шуды азайту және жерге өсерін төмендету үшін еден үстіне қорғаныс кілемшесін төсеңіз

### ТАНЫСТЫРУ

Жүгіру жолымен жүру тәжірибесі жүрек пен булшық ет жұмысын толық жаттықтыруға мүмкіндік береді. Осы жаттығудан төмендегідей нәтижелер алуыңызға болады:

- Тыныс алуды және жүрек-қан тамыр жүйесін жақсарту
- Дененің жақсы күйде сақтау

### ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Осы моторланбаған жүгіру жолы жүрумен айналысуға арналған. Жүру ауданы 38 x 115 см құрайды, тұрақты енісі – 15%. Ол күш-жігердің қарқындылығын әртүрлі деңгейлер бойынша өзгертуге мүмкіндік беретін қарсылық қарқындылығын қолмен баптау жүйесімен жабдықталған. Консольдің келесі 5 индикаторды көрсететін экраны бар: уақыт, қашықтық, жылдамдық, калориялар мен адымдар саны. Жаттығу барысында сізге көмек ретінде ол әрбір сессия үшін мақсатты таңдауға мүмкіндік береді: уақыт, қашықтық, калориялар немесе адымдар саны. Пайдаланушының ұсынылатын ең жоғары салмағы 110 кг. Бұл жүгіру жолы аптасына 5 сағатқа дейін үйде пайдалануға арналған. (НС класын қолдану)

### ҚОСУ

Жүру аймағына басудан бұрын, баспалдаққа басып, жолдың үстіне көтеріліп, бүйір жақ панельдеріне тұрыңыз.

- Пайдаланушы өнімді әр кез пайдаланудың алдында қажет болғанда, барлық бөлшектерді тексеру және тартып қою үшін жауапты. Барлық тозған және зақымдалған бөлшектерді дереу ауыстырыңыз

- Жүгіру таспасының төменгі жағы өндіріс барысында майланған. Тасымалдау барысында жағармай жүгіру таспасының үстіңгі бетіне және қорпақа тегілуі мүмкін. Бұл қалыпты нәрсесі. Жүгіру таспасының үстіңгі бетінде жағармай болса, оны шүберекпен және абразивті емес құралмен сүртіп алыңыз.

- Лайықты жаттығулар арқылы дененің қалпына келтіру
- Қолайлы тамақтану режимімен бірге артық салмақты тастау.



**ТЕЗ ҚОСУ**

Консоль «GO» жазуын көрсеткен кезде, жаттығуды бастауыңызға болады. Консоль бір минут жаттығудан кейін қосылады. түймесін ұзақ басып (•••) тұру әр секунд сайын индикаторларды автоматты түрде айналдыруды қосуға (AUTO) немесе өшіруге (OFF) мүмкіндік береді.

**МАҚСАТТЫ РЕЖИМ**

Консоль «GO» жазуын көрсеткен кезде, әртүрлі мақсаттарды айналдыру үшін (•••) пернесін басыңыз: УАҚЫТ (🕒), ҚАШЫҚТЫҚ (📏), КАЛОРИЯЛАР (🍏), АДЫМДАР САНЫ (👣). Бір уақытта сіз тек бір ғана мақсатты таңдай аласыз. «+» немесе «-» пернелері арқылы мақсаттың мәнін реттеп, есептеудің басталуы үшін жолмен жүруді бастаңыз. Сіз өз мақсатыңызға жеткен кезде, консоль тоқтайды.

**ЖЫЛДАМДЫҚТЫ БАПТАУ**

Жүгіру жолағының бүйірлік оң жағында күш қарқындылығын реттеуге арналған джойстик бар. Ұлғайту үшін иінтіректі «+» белгісіне орнатыңыз. Баяулату үшін иінтіректі «-» белгісіне орнатыңыз.

**ПАРАМЕТРЛЕРДІ БАПТАУ:**

Жүгіру жолағыңыздың экранындағы көрсеткіштерге қол жеткізу үшін, консольде «GO» көрсетіліп тұрған кезде, «+» және «-» пернелерін 3 секунд бойы бірге басып тұрыңыз.

**1-ЭКРАН: АДЫМ ҰЗЫНДЫҒЫ**

Есептеу сенімділігін арттыру үшін, сіз адымыңыздың ұзындығын хабарлай аласыз. 0,70 м мәні әдепкі бойынша көрсетіледі. Осы мәнді «-» немесе «+» пернелері арқылы күйге келтіріңіз, содан кейін «GO» экранына қайта оралу үшін (•••) пернесін 3 секунд бойы басып тұрыңыз немесе 2-экранға өту үшін (•••) 2-экранға өту үшін.

**2-ЭКРАН: КМ/МИЛЯ БІРЛІКТЕРІН ӨЗГЕРТУ**

«+» және «-» пернелері арқылы тиісті бөлімді таңдап алыңыз, содан кейін «GO» экранына қайта оралу үшін (•••) пернесін 3 секунд бойы басып тұрыңыз немесе 3-экранға өту үшін (•••) пернесін 1 рет басыңыз.

**3-ЭКРАН: ЖАЛПЫ УАҚЫТ**

Жалпы пайдалану уақытын көрсетеді. «GO» экранына қайта оралу үшін (•••) пернесін 3 секунд бойы басып тұрыңыз немесе 3-экранға өту үшін (•••) пернесін 1 рет басыңыз.

**4-ЭКРАН: ЖАЛПЫ ҚАШЫҚТЫҚ**

Жалпы қашықтықты көрсетеді. «GO» экранына қайта оралу үшін (•••) пернесін 3 секунд бойы басып тұрыңыз немесе 3-экранға өту үшін (•••) пернесін 1 рет басыңыз.

**5-ЭКРАН: ЖАСАҚТАМА НҰСҚАСЫ**

Консоль жасақтамасының нұсқасын көрсетеді. «GO» экранына қайта оралу үшін (•••) пернесін 3 секунд бойы басып тұрыңыз немесе 3-экранға өту үшін (•••) пернесін 1 рет басыңыз.

**6-ЭКРАН: КӨРСЕТУДІ БАҚЫЛАУ**

Көрсету сапасын бақылауға мүмкіндік береді. «GO» экранына қайта оралу үшін (•••) пернесін 1 рет басыңыз.

**ЖҰРУ ТАСПАСЫНЫҢ ТАРТЫЛУЫ**

Егер жаттығу барысында түйірлер сезінсе, бұл жүру таспасы дұрыс тартылмағанын білдіреді. Таспаны тарту үшін екі баптау бұрандасын сағат тілінің бағытымен ¼ айналымға бұраңыз. Операцияны таспа икемді, түйірлерсіз болғанша қайталаңыз. Абай болыңыз, таспаны тым қатты тартқан кезде, жаттығу қарқындылығы ұлғайып, оның салдарынан аунақшалар зақымдануы мүмкін.

**ПАЙДАЛАНУ БОЙЫНША КЕҢЕСТЕР**

Егер жаттығуды жаңадан ғана бастап келе жатсаңыз, бірнеше күн бойы төмен жылдамдықпен жаттығудан бастаңыз, көп күш салмаңыз, қажет болса, демалып тұрыңыз. Жаттығулар санын немесе ұзақтығын біртіндеп ұлғайтыңыз. Жаттығу барысында жүгіру жолы орналасатын бөлмені жақсылап желдету жолын ойластырыңыз.

- Күтімжасаудененің қызындыру: 10 минут өткеннен кейін жаттығу тиімді бола бастайды. Денеңізге күтім жасау немесе қапына келтіру бойынша жұмыс үшін күн сайын кемінде 10 минуттан жаттығыңыз. Жаттығулардың бұл түрі бұлшық ет пен буындарға тегіс жұмыс істеуге көмектеседі және қарқынды дене белсенділігі алдында жаттығу ретінде пайдаланылуы мүмкін. Аяқтың тонусын арттыру үшін, аспапты көбірек еңкейтіп, жаттығудың ұзақтығын ұлғайтыңыз.
- Салмақ түсіруге арналған аэробтық жаттығу: 35-60 минут аралығында бірқалыпты күш салу. Жаттығудың бұл түрі тиімді түрде калорияларды жоюға көмектеседі. Ең жақсы нәтижелерге жету үшін шамаңыздан шығудың қажеті жоқ, бұл үшін осы жиілік (кем дегенде аптасына 3 рет) және жаттығу ұзақтығы (35-60 минут аралығында) жеткілікті. Жаттығуды орташа жылдамдықпен (енгігіп қалмай, қалыпты күш сала отырып) жасаңыз. Салмақ түсіру үшін, жүйелі дене белсенділігіне қоса, теңдестірілген диетаны сақтау керек.
- Тәзімділікті жетілдіру: 20-40 минут бойы жаттығу. Бұл жаттығу түрі жүрек бұлшық етін нығайтуға және тыныс алу жұмысын жақсартуға көмектеседі. Жаттығуды аптасына кемінде 3 рет тұрақты қарқынмен (жылдам тыныс алу) орындаңыз. Сіз жаттыққан сайын, осындай күш-жігерді ұзақ және жақсы қарқынмен сақтай аласыз.
- Жылдам қарқынмен жаттығу (анаэробтық жұмыс және қызып аймақта жұмыс жасау) спортшылар үшін резервке қойылған, бұл тиісті дайындықты талап етеді.
- Тыныштыққа оралу: Өркез жаттығудан кейін, денені тыныштық күйіне қайтару үшін, бірнеше минут төмен жылдамдықпен жүріңіз. Бұл тыныштық күйіне оралу кезеңі жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерінің, қан ағыны мен бұлшықеттердің қалыпты күйге қайтарылуын қамтамасыз етеді. Бұл жиналуы бұлшықеттегі ауыртпалықтың негізгі себебі болып табылатын сүт қышқылдары сияқты қарсы әсерлерді (сіңірдің тартылуы мен дене ауырсынуы) жоюға көмектеседі.

**ЖҰГІРУ ЖОЛАҒЫҢЫЗҒА КҮТІМ КӨРСЕТУ**

Жүгіру жолағыңызға тұрақты түрде қызмет көрсетіп отыру оңтайлы өнімділігін қамтамасыз ету және ұзақ қызмет етуі үшін қажет. Төмендегі нұсқаулықтарды оқып, орындауыңызды өтінеміз. Жүгіру жолағына нұсқаулықтарға сәйкес күтім көрсетілмесе, бұл жүгіру жолағының шамадан тыс тозуын және қайтымсыз зақымдануын тудыруы мүмкін. Барлық сұрақтар бойынша өзіңіздің Decathlon дүкеніңізге хабарласыңыз немесе decathlon.com сайтынан кеңес алыңыз.

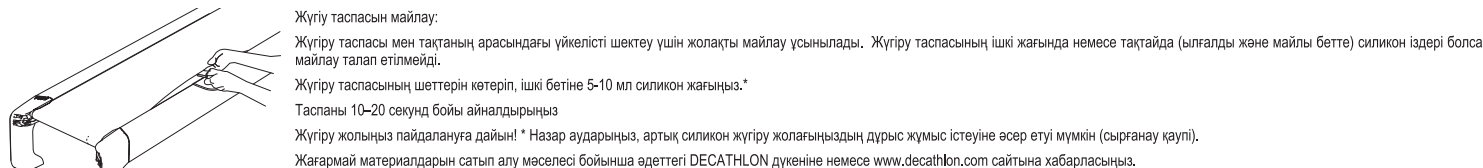
**ӘР КЕЗ ПАЙДАЛАНҒАННАН КЕЙІН**

Жүгіру жолағының барлық сыртқы бөліктерін тексеріп, дұрыстап тартып қойыңыз. Тозған немесе бүлінген бөлшектер дереу ауыстырылуы тиіс немесе жүгіру жолағы жөндеу аяқталғанға дейін пайдаланудан алынып тасталуы тиіс. Жүгіру жолағына қызмет көрсету және оны жөндеу үшін дистрибьютор мақұлдаған немесе жеткізген бөлшектер ғана пайдаланылуы тиіс.

**ЖҰГІРУ ЖОЛАҒЫҢЫЗДЫ ТАЗАЛАУ:**

- Шаң мен тер жүгіру жолағына тез зақым келтіруі мүмкін. Өнімді пайдаланғаннан кейін әр кез тазалау ұсынылады.
- 100% мақта матаға жұмсақ тазалау құралының шамалы мөлшерін жағып, тұтқалардан, тіреуіштерден, аяқ тіреуіштерінен, рамалар мен қозғалтқыш капотынан шаң мен дақтарды тазалаңыз.
- Жүгіру жолағының астындағы бөлшектерді тазаламаңыз.
- Тазалау құралын тікелей жүгіру жолағына шашыратпаңыз және аммиак немесе қышқыл негізіндегі тазалау құралдарын пайдаланбаңыз.
- Жүгіру таспасының ортаға дәлдеп реттелгенін және дұрыс тартылғанын тексеріңіз. Осылай болса, ешқандай түзетулер енгізбеңіз. Оны күйге келтіру керек болса, төмендегі сипаттаманы қараңыз.

**ЖҮЙЕЛІ ТҮРДЕ КҮТІМ ЖАСАУ**



**ПРОФИЛАКТИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ**

- Жүгіру таспасын әр 500 сағат немесе 3000 км пайдаланғаннан ауыстырып отыру керек.
- Аунақшаларды әр 600 сағат немесе 3600 км пайдаланғаннан ауыстырып отыру керек.
- Жүгіру тақтасын әр 700 сағат немесе 4200 км пайдаланғаннан ауыстырып отыру керек.

**ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫ ҚОСЫЛМАЙДЫ:**

- Батареялардың күйін тексеріңіз

**ЖҮГІРУ ЖОЛАҒЫ ПАЙДАЛАНУ БАРЫСЫНДА ӨШІП ҚАЛАДЫ:**

- Батареялардың дұрыс тиіп тұрғанын тексеріңіз

**ЖҮГІРУ ТАСПАСЫ ОҒАН БАСҚАН КЕЗДЕ БАЯУЛАП ҚАЛАДЫ:**

- Егер жүгіру таспасының жүрісі тым тығыз болса, жүгіру таспасының өнімділігі төмендеуі, ал жүгіру жолағы зақымдануы мүмкін.
- Алты қырлы кілтті пайдалана отырып, жүгіру таспасын ортаға дәлдеп реттеу және тарту үшін күйге келтіру бұрандаларын сағат бағытына қарсы және айналымның

төрттен бір бөлігіне бұраңыз. Жүгіру таспасы тиісті түрде тартылған болса, сіз жүгіру таспасының әр шетін жүріске арналған платформаның 3-4 см-ге көтере аласыз. Жүгіру

- таспасының ортада орналасқанын тексеріңіз.
- Жүгіру жолағын бірнеше минутқа қосыңыз

**ЖҮГІРУ ТАСПАСЫ ШУ ШЫҒАРАДЫ:**

- Үйкеліс шуы: Жүгіру жолағының ортаға дәл келтірілгенін (шет жақтары үйкеленбеуі тиіс) және дұрыс тартылғанын (ол сырғамауы тиіс) тексеріңіз
- Сықрылаған шу: Жүгіру жолағының барлық сыртқы бөліктерін тексеріп, қажет болса, тартып қойыңыз.

**ЖҮРУ БЕЛДІГІНІ АУЫТҚУЫ**

Моторлы белдіктерден айырмашылығы, белдікті пайдаланушы қозғайды.

Белдік аяқтың қысу күшіне байланысты бір жағына қарай ығысуы мүмкін, дұрыс реттелген төсеніштің өзінде оң мен сол жақтың арасында тепе-теңдік жоғалуы мүмкін.

Егер жүгіру жолағы аздап көлбеу жерде болса, жүру белдігі оңай ығысады. Жүгіру жолағының орнатылуын бірінші рет қолданар алдында және оны жылжытқан сайын деңгеймен тексеріп отыру керек, сонда ол реттеу аяқтарын қолдана отырып тегіс болады (нұсқаулықтар 3-бет, 12-элемент).

Бұл жүру белдігінің жылжуын болдырмауға мүмкіндік береді.

Егер жүгіру жолағын пайдалану кезінде жүру белдігі дұрыс тураланбаса, оны аяқтарыңызбен оңай ауыстыруға болады.

RU

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Необходимо прочитать, понять и внимательно следовать всем предупреждениям, инструкциям и процедурам, содержащимся в документации по беговой дорожке, а также в руководстве пользователя, перед ее использованием. Сохраните это руководство.
2. Перед тем как приступить к выполнению тренировочной программы, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого ранее возникали проблемы со здоровьем, и для тех, кто не занимался спортом в течение нескольких лет.
3. Беречь от детей.
4. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или другие подобные симптомы, безотлагательно прервите тренировку и обратитесь к врачу.
5. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Перенапряжение может привести к серьезным травмам или смерти. При любом ощущении боли или дискомфорта тренировку следует немедленно прекратить.
6. Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также недостатком опыта и знаний, если они не находятся под наблюдением или не инструктируются со стороны лица, ответственного за их безопасность при использовании этого устройства. Необходимо наблюдать за детьми, чтобы они не играли с этим устройством.
7. Не используйте кардиобраслет, если вы являетесь носителем кардиостимулятора. Это может привести к сбоям отображения.
8. ВНИМАНИЕ! Во избежание серьезных травм данная беговая дорожка должна использоваться в ходе одного занятия только одним человеком. Запрещается допускать животных на беговую дорожку.
9. Компания DOMYOS не несет никакой ответственности за ущерб, нанесенный здоровью какого-либо лица или его имуществу,

**ПРАВИЛА УСТАНОВКИ**

- Ваша дорожка должна располагаться внутри помещения, в сухом месте, вдали от влаги, с достаточным проветриванием и на плоской и равномерной поверхности. Не используйте беговую дорожку во влажных помещениях.
- Вокруг дорожки необходимо оставить свободное пространство в 200 см сзади и 100 см по бокам.
- Для минимизации шумов и ударов о пол используйте защитный коврик для пола.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Занятия ходьбой на беговой дорожке является комплексной тренировкой для сердца и мышц. Такие упражнения имеют следующие преимущества:

- Улучшение дыхания и состояния сердечно-сосудистой системы
- Поддержание физической формы

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Эта механическая беговая дорожка разработана для занятий ходьбой. Поверхность полотна составляет 38 x 115 см с постоянным углом наклона 15%. Ручная система регулировки скорости имеет несколько уровней, позволяющих варьировать интенсивность нагрузки. Консоль снабжена экраном, на котором отображаются 5 показателей: время, расстояние, скорость, калории и число шагов. Сопровождая ваши занятия, она позволяет выбрать цель для каждого сеанса: время, расстояние, калории или число шагов. Рекомендованный максимальный вес пользователя 110 кг. Эта беговая дорожка предназначена для домашнего использования до 5 ч в неделю. (класс использования HC)

**ЗАПУСК**

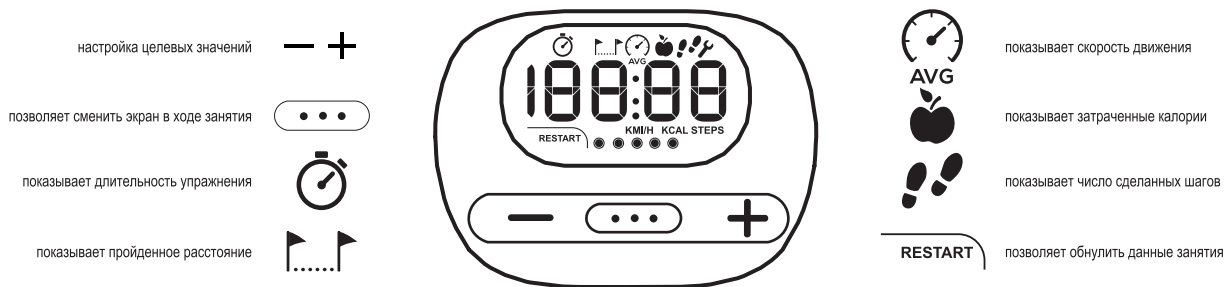
Прежде чем подняться на дорожку, встаньте на раму и возьмитесь за боковые поручни, затем перейдите на полотно дорожки.

10. Берегите руки от движущихся деталей. Никогда не помещайте руки или ноги под беговое полотно. Риск получения травмы.
11. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Спортивная обувь должна быть в надлежащем состоянии. Во избежание повреждения тренажера убедитесь в том, что на подошвах вашей обуви нет загрязнений, например гравия или мелких камней.
12. ВНИМАНИЕ! Соберите волосы. Надевайте на тренировку исключительно удобную одежду. Снимите все украшения. Риск травмирования и/или защемления.
13. Установку и демонтаж беговой дорожки необходимо выполнять осторожно.
14. По окончании тренировки дождитесь полной остановки беговой дорожки, прежде чем сойти с нее.
15. Если вам необходимо срочно сойти с беговой дорожки, возьмитесь за поручни и поставьте ноги на опоры дорожки.
16. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Не проливайте жидкость на панель или кожух мотора. Изделие может быть повреждено.
17. ВНИМАНИЕ! Все остальные работы, помимо описанных в настоящем руководстве, должен выполнять квалифицированный специалист. Несоблюдение указанных мер безопасности может привести к тяжелым телесным повреждениям и даже смерти.
18. Перед началом каждого занятия осматривайте беговую дорожку на наличие дефектных, изношенных или ослабленных компонентов. Ремонтуйте, заменяйте или затягивайте их.
19. Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
20. Дождитесь полной остановки дорожки для бега/ходьбы и отключить напряжение, прежде чем начинать складывать её.
21. Сложенная дорожка не должна использоваться

- В обязанности пользователя входит при необходимости проверять и закручивать все детали перед каждым использованием тренажера. Немедленно заменяйте все износившиеся или неисправные детали.
- Беговое полотно было смазано снизу в процессе производства. При перевозке смазка могла стечь и попасть на верхнюю часть полотна и картонную упаковку. При обнаружении смазки на верхней части полотна очистите его с помощью салфетки, смоченной в неабразивном чистящем средстве.

- Восстановление с помощью адаптированных упражнений
- Снижение веса при сочетании с соответствующим режимом питания.





**БЫСТРЫЙ ЗАПУСК**

Когда на консоли отображается "GO", вы можете начинать упражнение. Консоль включается по истечении первой секунды занятия. Долгое нажатие на кнопку (•••) позволяет активировать (AUTO) автоматическую смену показателей каждую секунду или отключить ее (OFF).

**РЕЖИМ ВЫБОР ЦЕЛИ**

Когда на консоли отображается "GO", нажать на кнопку (•••) для просмотра различных целей: ВРЕМЯ (🕒), РАССТОЯНИЕ (🚩), КАЛОРИИ (🍏), ЧИСЛО ШАГОВ (👣). Вы можете выбрать одну цель за один раз. Выберите целевое значение при помощи кнопок + или - и начните ходьбу, чтобы начать отсчет. Консоль останавливает счет, когда цель достигнута.

**РЕГУЛИРОВКА СКОРОСТИ**

Ручка для настройки интенсивности усилия находится с правой стороны руля беговой дорожки. Для ускорения установить ручку на "+". Для замедления установить ручку на "-"

**УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ:**

Для доступа к экранам установки параметров вашей дорожки, когда на консоли отображается «GO», одновременно нажимайте на кнопки + и – в течение 3 сек.

**ЭКРАН 1: ДЛИНА ШАГА**

Для более точного отсчета вы можете ввести длину вашего шага. По умолчанию установлено значение 0,70 м. Уточнить это значение с помощью кнопок - или +, затем подтвердить, нажимая на (•••) в течение 3 сек. для возврата на экран GO или 1 раз на (•••) для перехода на экран 2.

**ЭКРАН 2: ИЗМЕНЕНИЕ ЕДИНИЦ КММИЛИ**

Выбрать желаемую единицу при помощи кнопок + и -, затем подтвердить, нажимая 3 сек на (•••), для возврата на экран GO или 1 раз на (•••) для перехода на экран 3.

**ЭКРАН 3: СУММАРНОЕ ВРЕМЯ**

Показывает суммарную продолжительность использования. Нажимать 3 сек на (•••), для возврата на экран GO или 1 раз на (•••) для перехода на экран 4.

**ЭКРАН 4: СУММАРНОЕ РАССТОЯНИЕ**

Показывает суммарное расстояние. Нажимать 3 сек на (•••), для возврата на экран GO или 1 раз на (•••) для перехода на экран 5.

**ЭКРАН 5: ВЕРСИЯ FIRMWARE**

Показывает версию консоли firmware. Нажимать 3 сек на (•••), для возврата на экран GO или 1 раз на (•••) для перехода на экран 6.

**ЭКРАН 6: КОНТРОЛЬ ОТОБРАЖЕНИЯ**

Позволяет контролировать качество отображения. Нажать 1 раз на (•••) для возврата на «GO».

**НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА**

Если во время занятия вы ощущаете толчки, это значит, что натяжение бегового полотна недостаточно. Для натяжения полотна поверните оба регулировочных винта на 1/2 оборота по часовой стрелке.

Повторяйте эту операцию до тех пор, пока движение полотна не станет плавным, без толчков. Внимание, чрезмерное натяжение полотна усилит интенсивность нагрузки и риск повреждения роликов.

**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).

**УХОД ЗА ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ**

Для обеспечения оптимальных характеристик во время работы и длительного срока службы беговой дорожки необходимо проводить ее регулярное техническое обслуживание. Прочтите и выполняйте инструкции, приведенные ниже. Невыполнение данных инструкций по техническому обслуживанию может привести к преждевременному износу и поломкам беговой дорожки. Вы можете обращаться по любым вопросам в ваш магазин Decathlon или зайти на сайт decathlon.com.

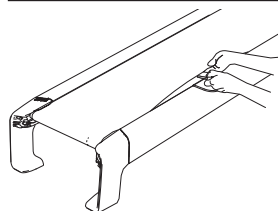
**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

Осмотрите и зажмите соответствующим образом все внешние детали беговой дорожки. Изношенные или поврежденные компоненты необходимо незамедлительно заменять. Полностью прекратите использование дорожки до проведения ее ремонта. Для проведения ремонта и обслуживания дорожки могут использоваться только компоненты производителя-поставщика или утвержденные им компоненты.

**ЧИСТКА**

- Пыль и пот могут быстро привести вашу дорожку в негодность. Рекомендуется обращать внимание на ее очистку после каждого использования.
- Нанесите небольшое количество мягкого универсального чистящего средства на кусок ткани из 100 % хлопка. Очистите от пыли и пятен перила, стойки, подножки, раму и крышку двигателя.
- Не используйте чистящее средство для очистки пространства под беговым полотном.
- Не распыляйте чистящее средство непосредственно на беговую дорожку. Не используйте чистящие средства, содержащие нашатырный спирт или кислоту.
- Убедитесь, что беговое полотно оцентрировано и правильно натянуто. Если это так, производить дополнительную регулировку не требуется. Если необходимо произвести регулировку, смотрите описание данного процесса, приведенное ниже.

**РЕГУЛЯРНЫЙ УХОД**



Смазка бегового полотна  
 Рекомендуется производить смазку беговой дорожки, чтобы уменьшить трение между беговым полотном и декой. Если следы силиконовой смазки присутствуют на внутренней поверхности бегового полотна или на деке (поверхность выглядит мокрой и слегка жирная), производить дополнительную смазку не требуется.  
 Приподнимите края беговой ленты и смажьте 5-10 мл силикона нижнюю поверхность.  
 Включите движение полотна на 10 - 20 секунд  
 Беговая дорожка готова к использованию! \*Внимание! Избыток смазки может нарушить правильную работу беговой дорожки (имеется риск появления пробуксовок).  
 Для покупки смазочных материалов обратитесь в ваш обычный магазин DECATHLON или зайдите на сайт www.decathlon.com.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- Замена бегового полотна каждые 500 часов работы или каждые 3000 км
- Замена деки каждые 700 часов работы или каждые 4200 км
- Замена роликов каждые 600 часов использования или 3600 км пробега.



**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ ВКЛЮЧАЄТЬСЯ:**

- Проверьте состояние батареек

**ДОРОЖКА ВЫКЛЮЧАЄТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Проверьте правильность контактов батареек

**БЕГОВАЯ ЛЕНТА ЗАМЕДЛЯЕТСЯ, КОГДА ВЫ ИДЕТЕ ПО НЕЙ:**

- Если лента дорожки натянута слишком сильно, эффективность дорожки может упасть, а лента может быть повреждена.
- С помощью шестигранного ключа поверните против часовой стрелки на четверть оборота регулировочные винты для центрирования и натяжения ленты. Когда она

правильно натянута, вы сможете приподнять каждый ее край на 3-4 см над ходовой платформой. Следите за тем, чтобы лента была центрирована.

- Включите движение дорожки на несколько минут

**ДОРОЖКА ИЗДАЕТ ШУМ:**

- Шум трения: Проверьте правильность центровки полотна (оно не должно тереться по бокам) и правильность натяжения (оно не должно скользить)
- Скрип: Осмотрите и при необходимости затяните все внешние части беговой дорожки.

**СМЩЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА**



В отличие от электрических дорожек, беговое полотно перемещает пользователь.

Беговое полотно может смещаться в сторону в зависимости от силы нажатия ног, которая может быть разной справа и слева, даже если дорожка правильно отрегулирована.

Беговое полотно смещается еще сильнее, если дорожка установлена на слегка наклонной поверхности. Очень важно проверить с уровнем, как установлена дорожка, перед первым использованием и после каждого перемещения и, используя регулировочные ножки, четко расположить ее в горизонтальной плоскости (руководство стр.3, пункт 12).

Это поможет избежать усиления смещения бегового полотна.

В случае смещения полотна при использовании дорожки, вы можете легко переместить его ногами.

**UK**

**ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

1. Перед використанням бігової доріжки уважно прочитайте інструкції, вказівки й застереження, наведені на біговій доріжці та в посібнику користувача, і дотримуйтеся їх. Зберігайте інструкції.
2. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років або тих, хто раніше мав проблеми зі здоров'ям чи не займався спортом протягом кількох років.
3. Зберігати в недоступному для дітей місці.
4. Якщо під час тренування ви відчуєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
5. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Показники систем контролю частоти серцевих скорочень можуть бути неточними. Перенавантаження може призвести до тяжких ушкоджень або смерті. У разі виникнення болю або поганого самопочуття необхідно негайно припинити тренування.
6. Цей пристрій не призначений для використання особами (зокрема дітьми) із обмеженими фізичними, сенсорними чи розумовими здібностями або особами, які не мають достатнього досвіду і знань для використання пристрою, окрім випадків, коли людина, відповідальна за їхню безпеку, може навчити їх або наглядати за їхнім тренуванням. Не дозволяйте дітям грати з пристроєм.
7. Не використовуйте нагрудний датчик, якщо у вас установлений кардіостимулятор. Це може викликати перешкоди в кардіомоніторі.
8. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Одночасно на доріжці може тренуватися лише одна особа. Не дозволяйте тваринам користуватися доріжкою.
9. Domyos не бере на себе жодної відповідальності з приводу будь-яких скарг щодо тілесних ушкоджень або пошкодження майна, що виникли внаслідок використання або неналежного

- використання продукту покупцем або будь-якою іншою особою.
10. Тримайте руки подалі від рухомих частин. Ніколи не встромляйте руки чи ноги під бігове полотно. Це може спричинити травму.
11. **УВАГА!** Спортивне взуття, яке ви взуваєте для тренувань, повинно бути в гарному стані; шнурки повинні бути зав'язані. Щоб уникнути пошкодження доріжки, переконайтеся, що на підшви немає сміття на кшталт гравію чи камінців.
12. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Зав'яжуйте волосся. Не надягайте просторий одяг, який буде ускладнювати рухи. Потрібно зняти всі прикраси. Не залишайте рушники на тренажері. Ви можете потрапити в пастку та / або отримати травму.
13. Під час монтування і демонтування тренажера слід застосовувати запобіжні заходи.
14. Наприкінці тренування дочекайтеся повної зупинки бігового полотна, перш ніж із нього зійти.
15. Щоб в екстреному порядку зійти з доріжки, схопіться руками за поперечини для підтримки і переставте ноги на підставку для ніг.
16. **УВАГА!** Уникайте потрапляння рідин на консоль. Це може пошкодити виріб.
17. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Налаштування та інші маніпуляції, описані в цьому посібнику, повинні виконуватися тільки авторизованим технічним спеціалістом. Ігнорування цього запобіжного заходу може призвести до серйозних травм і навіть смерті.
18. Перед кожним використанням перевіряйте бігове полотно на предмет зношення компонентів та надійності кріплень, потім відкоригуйте, замініть або затягніть потрібні деталі.
19. Обладнання слід розміщувати на рівній і стійкій поверхні.
20. Дочекайтеся повної зупинки бігового полотна і вимкніть живлення тренажера перед складанням.
21. Не використовуйте складену бігову доріжку

**ІНСТРУКЦІЇ ІЗ ВСТАНОВЛЕННЯ**

- Слід зберігати бігову доріжку подалі від вологи в сухому, добре вентильованому приміщенні на рівній поверхні. Не використовуйте механічну бігову доріжку у вологих або мокрих приміщеннях.
- Потрібно залишити вільний простір навколо доріжки: 200 см позаду і по 100 см з боків.
- Щоб мінімізувати шум і зменшити вплив на підлогу, підкладіть під тренажер захисний килимок

- Перед кожним використанням користувач повинен оглянути всі частини продукту, і в разі необхідності — затягнути їх. Негайно замініть усі зношені або несправні частини
- Нижня частина бігового полотна була змащена під час виробництва. Під час транспортування мастило може потрапити на лицьовий бік бігового полотна та пакування. Це нормально. Якщо мастило потрапить на лицьовий бік бігового полотна, видавіть його ганчіркою з неабразивним мийним засобом.

**КОРТОКИЙ ОГЛЯД**

Ходьба на біговій доріжці дозволяє повністю тренувати серцево-судинну й м'язову систему. Перевага таких занять:

- Поліпшення дихання і стану серцево-судинної системи
- Підтримання фізичної форми

- Реабілітація за допомогою спеціальних вправ
- Втрата зайвої ваги (у поєднанні з відповідною дієтою).

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Ця механічна бігова доріжка призначена для ходьби. Розміри її бігової поверхні складають 38 x 115 см, а рівень нахилу (постійний) — 15%. Доріжку оснащено системою ручного регулювання швидкості. Існує декілька її рівнів, що дозволяє змінювати інтенсивність навантаження. Консоль має екран, на якому відображається 5 показників: час, відстань, швидкість, витрата калорій і кількість кроків. Аби вам зручніше було тренуватися, на консолі можна обрати ціль кожного тренування: час, відстань, витрата калорій або кількість кроків. Максимальна рекомендована вага користувача становить 110 кг. Ця доріжка призначена для занять удома, загальною тривалістю до 5 годин на тиждень. (клас використання НС)

**ПОЧАТОК РОБОТИ**

Щоб розпочати тренування, спочатку станьте ногами на бокові смуги й візьміться руками за бічні поручні.

налаштування значення потрібної цілі



дає змогу перемикатися між екранами під час тренування



відображає тривалість тренування



відображає подолану відстань



відображає швидкість ходьби

AVG



відображає витрачені калорії



відображає кількість пройдених кроків

RESTART

дає змогу скинути тренування

## ШВИДКИЙ СТАРТ

Коли на консолі відображається «GO», можна починати тренування. Консоль ввімкнеться за секунду після початку тренування. Довге натискання кнопки дає змогу увімкнути (AUTO) або вимкнути (OFF) автоматичне прокручування показників щосекунди.

## РЕЖИМ ЦІЛЕЙ

Коли на консолі відображається «GO», натисніть клавішу для переходу між різними цілями: ЧАС (🕒), ВІДСТАНЬ (🚩), ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ (🍏), КІЛЬКІСТЬ КРОКІВ (👣). Можна вибрати лише одну ціль за раз. Налаштуйте показник цілі за допомогою кнопок «+» та «-», і розпочинайте ходьбу, аби відповідний показник почав підраховуватися. Після того як ви досягнете встановленої цілі, відображення на консолі зупиниться.

## РЕГУЛЮВАННЯ ШВИДКОСТІ

Джойстик, що дозволяє відрегулювати інтенсивність зусиль, міститься на правому бічному поручеві вашої бігової доріжки. Для прискорення перемістіть джойстик у положення «+». Для сповільнення перемістіть джойстик у положення «-».

## НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ:

Щоб отримати доступ до екранів налаштування бігової доріжки, коли на консолі відображається «GO», натисніть одночасно кнопки «+» та «-» і утримуйте протягом 3 секунд.

### ЕКРАН 1: ДОВЖИНА КРОКУ

Для більш точного підрахунку кроків ви можете зазначити довжину свого кроку. За замовчуванням відображається значення 0,70 м. Налаштуйте цей показник за допомогою кнопок «+/-», а потім підтвердьте, натиснувши й утримуючи протягом 3 секунд, щоб повернутися на екран «GO», або 1 раз натиснувши щоб перейти на екран 2.

### ЕКРАН 2: ЗМІНЕННЯ ОДИНИЦЬ ВІМІРУ

Виберіть бажану одиницю вимірювання за допомогою кнопок «+» та «-» і підтвердьте свій вибір натиснувши на 3 секунди, щоб повернутися на екран «GO», або 1 раз натиснувши , щоб перейти на екран 3.

### ЕКРАН 3: ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС

Відображає загальний час використання. Натисніть на 3 секунди, щоб повернутися на екран «GO», або 1 раз натиснувши , щоб перейти на екран 4.

### ЕКРАН 4: ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ

Відображає загальну відстань. Натисніть на 3 секунди, щоб повернутися на екран «GO», або 1 раз натиснувши , щоб перейти на екран 5.

### ЕКРАН 5: ВЕРСІЯ ПРОШИВКИ

Відображає версію прошивки консолі. Натисніть на 3 секунди, щоб повернутися на екран «GO», або 1 раз натиснувши , щоб перейти на екран 6.

### ЕКРАН 6: КЕРУВАННЯ ІНДИКАЦІЄЮ

Дає змогу керувати якістю індикації. 1 раз натисніть , щоб повернутися на екран «GO».

## НАТЯГ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Якщо під час тренування ви відчуваєте ривки, це свідчить про те, що бігове полотно натягнуто недостатньо. Щоб натягнути полотно, поверніть два регульовальні гвинти на півоберти за годинниковою стрілкою.

Повторіть операцію, доки полотно не почне пересуватися плавно, без ривків. Увага! Надмірний натяг бігового полотна може підвищити інтенсивність вправ і стати причиною пошкодження роликів.

## ПАРАДИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯ

Якщо ви початківець, потренуйтеся декілька днів на невеликій швидкості, не пересилиючи себе й за потреби даючи собі час на перепочинок. Поступово підвищуйте кількість або тривалість тренувань. Важливо, аби приміщення, у якому розташована бігова доріжка, добре провітрювалося під час тренування.

- Щоденне тренування/розминка: Поступове прогресування, від 10 хвилин тренується щодня протягом щонайменше 10 хвилин (це стосується як тренувань, так і реабілітації). Цей тип вправ дає змогу м'яко пропрацювати м'язи і суглоби, його можна використовувати в якості розминки перед більш інтенсивними навантаженнями. Для підвищення тонусу м'язів ніг слід вибрати більший нахил і збільшити тривалість тренування.

- Аеробні тренування для втрати ваги: Помірні зусилля протягом 35—60 хвилин. Тренування такого типу сприяють ефективному спаленню калорій. Не потрібно виходити за його межі — частота (щонайменше 3 рази на тиждень)

- тривалість сеансів (від 35 до 60 хвилин), які дають змогу досягти найкращих результатів. Підтримуйте середню швидкість (помірні зусилля, без задихи). Щоб схуднути, окрім регулярної фізичної активності необхідно дотримуватися збалансованої дієти.

- Підвищення витривалості: Фізична активність упродовж 20—40 хвилин. Такий тип тренувань сприяє зміцненню серцевого м'яза і поліпшенню дихання. Тренуйтеся хоча б 3 рази на тиждень в швидкому темпі (прискорене дихання). Із кожним тренуванням ви будете здатні витримувати таке навантаження довше й у швидкому ритмі. Інтенсивніше тренування (анаеробна робота та червона зона) призначене для

спортсменів і вимагає відповідної підготовки.

- Повернення до спокійного стану: Після кожного тренування пройдіть кілька хвилин на низькій швидкості, щоб поступово повернути організм до спокійного стану. Ця фаза повернення до спокійного стану забезпечує повернення серцево-судинної і дихальної систем, кровотоку та м'язів до нормальної роботи. Вона запобігає побічним ефектам, зокрема від утворення молочної кислоти, накопичення якої є однією з основних причин болю в м'язах (судоми і ломота).

## ДОГЛЯД ЗА БІГОВОЮ ДОРІЖКОЮ

Регулярне технічне обслуговування бігової доріжки має ключове значення для забезпечення її оптимальної роботи та тривалого терміну служби. Уважно ознайомтеся з інструкціями, наведеними нижче. Неналежне використання бігової доріжки може призвести до її надмірного зношення та пошкодження. Якщо у вас виникнуть запитання, зверніться до вашого магазину Decathlon або відвідайте веб-сайт [decathlon.com](http://decathlon.com)

## ПІСЛЯ КОЖНОГО ВИКОРИСТАННЯ

Перевірте і затягніть усі зовнішні деталі бігової доріжки. Зношені або пошкоджені деталі слід негайно замінити, або припинити використання доріжки до проведення ремонту. Для технічного обслуговування і ремонту бігової доріжки слід використовувати тільки затверджені компоненти або надані постачальником тренажера.

## ОЧИЩЕННЯ ДОРІЖКИ

- Пил та піт можуть швидко пошкодити бігову доріжку. Радимо прибирати сліди поту на тренажері після кожного використання.

- Нанесіть невелику кількість універсального м'якого мийного засобу на бавовняну ганчірку й видаліть пил і плями з пандусів, стійок, підставок для ніг,

рами та кришки двигуна.

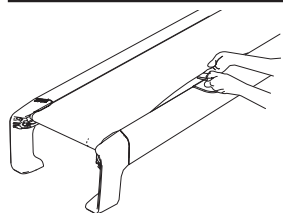
- Не очищуйте простір під біговим полотном за допомогою мийного засобу.

- Не розпилюйте мийний засіб безпосередньо на бігову доріжку і не

використовуйте мийні засоби, виготовлені на основі аміаку чи спирту.

- Переконайтеся, що бігове полотно центровано і правильно натягнуто. Якщо це так, не вносьте жодних корективів. Якщо полотно потрібно відрегулювати, ознайомтеся з інформацією, наведеною нижче.

## РЕГУЛЯРНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ



Змащення бігового полотна:

Радимо змащувати доріжку — це допоможе зменшити тертя між біговим полотном і пластиною. Якщо із зовнішнього боку бігового полотна або на пластині помітні сліди силікону (поверхня волога і трішки масна), змащення можна не проводити.

Підніміть край бігового полотна і покрийте внутрішню поверхню 5—10 мл силікону.\*

Повертайте полотно протягом 10—20 секунд

Доріжка готова до використання! \* Увага! Надмірна кількість силікону може погіршити роботу доріжки (можливе проковзування).

Придбати змащувальні матеріали можна в магазині DECATHLON або онлайн за адресою [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).

## ПРОФІЛАКТИЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- Замінійте бігове полотно за кожні 500 годин використання або 3000 км

- Замінійте ролики за кожні 600 годин використання або 3600 км.

- Замінійте бігову пластину за кожні 700 годин використання або 4200 км

**БІГОВА ДОРІЖКА НЕ ВМИКАЄТЬСЯ:**

- Перевірте стан батарейок

**ДОРІЖКА ВМИКАЄТЬСЯ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ:**

- Перевірте якість контакту батарейок

**БІГОВЕ ПОЛОТНО СПОВІЛЬНЮЄТЬСЯ, КОЛИ ВИ ХОДИТЕ ПО НЬОМУ:**

- Якщо бігове полотно занадто сильно натягнуто, продуктивність бігової доріжки може знизитися, а бігове полотно — пошкодитися.
- За допомогою шестигранного ключа поверніть регульовальні гвинти на чверть оберта проти годинникової стрілки, щоб відцентрувати і натягнути

бігове полотно. Якщо ви можете підняти краї бігової платформи для ходьби, то бігове полотно натягнуто достатньо. Бігове полотно повинно

бути центроване.

- Увімкніть бігову доріжку на кілька хвилин

**БІГОВА ДОРІЖКА ВИДАЄ ШУМ:**

- Звук тертя: Перевірте центрування бігової платформи (не повинно тертися об кутки) і його натяг (не повинно проковзувати)
- Скрип: Перевірте і за потреби затягніть усі зовнішні деталі бігової доріжки.

**ЗМІЩЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА**



На відміну від моторизованих бігових доріжок на механічних бігових доріжках бігове полотно рухає сам користувач.

Полотно може зміститися в один бік відповідно до того, на яку ногу користувач спирається більше; це може трапитися навіть із добре відрегульованою доріжкою.

Бігове полотно буде зміщуватися швидше, якщо бігову доріжку встановлено на підлозі з невеликим нахилом. Перед першим використанням та після кожного переміщення слід перевіряти розміщення доріжки на підлозі за допомогою будівельного рівня. У випадку виявлення нахилу відрегулюйте доріжку за допомогою регульовальних ніжок (див. інструкцію на стор. 3, пункт 12).

Це попередить зміщення бігової платформи під час користування доріжкою.

Якщо бігове полотно зміститься під час використання доріжки, його можна легко пересунути на місце ногами.

**VI**

**KHUYẾN CÁO CHUNG**

1. Hãy đọc, hiểu rõ, và cẩn thận tuân theo tất cả các cảnh báo, hướng dẫn, và các quy trình trên máy chạy bộ và trong hướng dẫn sử dụng trước khi sử dụng máy chạy bộ. Hãy lưu giữ bản hướng dẫn này.
2. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập nào. Đặc biệt là những người trên 35 tuổi hoặc có tiền sử bị bệnh hoặc không luyện tập thể dục thể thao trong nhiều năm.
3. Hãy giữ trẻ em tránh xa máy.
4. Nếu bạn bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực hoặc các triệu chứng bất thường khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.
5. CẢNH BÁO! Hệ thống giám sát nhịp tim có thể thiếu chính xác. Cố gắng quá sức có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong. Nếu cảm thấy đau nhức hay khó chịu trong khi đang tập, hãy dừng lại ngay lập tức.
6. Thiết bị này không dành cho người sử dụng (kể cả trẻ em) có khả năng về thể chất, cảm giác hoặc tinh thần suy giảm, hoặc thiếu kinh nghiệm và kiến thức, trừ khi họ được giám sát hoặc hướng dẫn về việc sử dụng thiết bị bởi người có trách nhiệm về an toàn của chúng. Trẻ em phải được giám sát nhằm đảm bảo rằng chúng không đùa nghịch với thiết bị.
7. Không sử dụng đại đo nhịp tim khi bạn đang dùng máy trợ tim. Màn hình hiển thị có thể bị nhiễu.
8. Cảnh báo ! Để tránh những chấn thương nghiêm trọng, máy chạy bộ chỉ nên được sử dụng bởi một người trong một lần. Không nên để động vật sử dụng máy chạy bộ.
9. DOMYOS không chịu trách nhiệm về các thương tích hoặc tổn thất về người hoặc tài sản do sử dụng hoặc lạm dụng phẩm này gây ra cho người mua hoặc bất kỳ người nào khác.
10. Hãy để tay cách xa mọi bộ phận đang chạy của máy. Không được để tay hoặc chân bên dưới thảm chạy. Bạn có thể bị thương.
11. Chú ý ! Đeo giày thể thao tốt trong quá trình luyện tập. Để tránh hai máy, hãy chắc chắn rằng đế giày của bạn không bị dính bất kỳ mảnh vỡ nào, như sỏi hoặc đá rậm.
12. Cảnh báo ! Buộc tóc gọn gàng. Không mặc quần áo rộng thùng thình khi luyện tập. Tháo tất cả các đồ trang sức ra. Bạn có thể bị mắc kẹt và / hoặc bị thương.
13. Cần cẩn thận khi lắp hoặc tháo dàn máy chạy bộ.
14. Sau khi luyện tập xong, đợi cho máy dừng hoàn toàn trước bước xuống.
15. Để bước xuống khẩn cấp, hãy giữ chặt tay nắm và để chân trên chỗ để chân.
16. Chú ý ! Không đổ nước vào bàn điều khiển hoặc vỏ động cơ. Nó có thể làm hỏng sản phẩm.
17. Cảnh báo ! Các điều chỉnh và thay đổi khác với những mô tả trong sách hướng dẫn này phải được thực hiện bởi một kỹ thuật viên có ủy quyền. Việc không tuân theo các hướng dẫn an toàn có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng, thậm chí tử vong.
18. Trước mỗi lần sử dụng, kiểm tra máy chạy bộ xem có các bộ phận không đúng, bị mòn, hoặc bị lỏng và sau đó hãy sửa, thay thế, hoặc vận chuyển lại.
19. Thiết bị phải được đặt ở trên bề mặt bằng phẳng, vững chắc.
20. Đợi băng chạy/đi bộ dừng hẳn và tắt thảm trước khi gấp.
21. Không được sử dụng thảm đã bị gấp nửa

**HƯỚNG DẪN LẮP ĐẶT**

- Bảo quản máy chạy bộ tại nơi khô ráo trong nhà, không có hơi ẩm và thoáng khí, trên mặt sàn bằng phẳng. Không sử dụng thảm cuộn ở những nơi ẩm ướt FRL>
- Để một khoảng trống cách 200cm tính từ dưới máy và 100cm tính từ hai bên thân máy.
- Để giảm thiểu tiếng ồn và lực tác động lên nền nhà, hãy sử dụng thảm bảo vệ sàn
- Người sử dụng phải có trách nhiệm kiểm tra và nếu cần phải vận chuyển lại tất cả các bộ phận trước khi sử dụng sản phẩm. Bất kỳ bộ phận nào bị mòn hoặc bị lỗi đều phải thay thế ngay lập tức.
- Mặt dưới của thảm được bôi trơn trong suốt quá trình sản xuất. Trong khi vận chuyển, chất bôi trơn có thể bị đẩy lên mặt trên của thảm chạy và gây ra thủng các-tông đựng máy. Nếu mặt trên của thảm chạy bị dây chất bôi trơn, hãy dùng một miếng giẻ có làm chất tẩy rửa không mài mòn để lau sạch.

**GIỚI THIỆU**

Tập đi bộ trên thảm cuộn giúp tập luyện cho toàn bộ tim và cơ. Thói quen trên mang đến những lợi ích như sau:

- Cải thiện hệ thống hô hấp và tim mạch
- Giữ gìn vóc dáng
- Hồi phục bằng những bài tập phù hợp
- Giảm cân thông qua một tổ chức với một chế độ ăn uống phù hợp.

**ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT**

Thảm cuộn không có mô tơ được thiết kế để tập đi bộ. Bề mặt là 38 x 115cm với độ nghiêng thường trực là 15%. Sản phẩm được trang bị một hệ thống điều chỉnh tốc độ thủ công với các mức độ khác nhau để thay đổi cường độ nỗ lực tập luyện. Bảng điều khiển có màn hình hiển thị 5 chỉ số: Thời gian, quãng đường, tốc độ, lượng calo, số bước chân. Để đồng hành cùng với việc tập luyện của bạn, bảng điều khiển giúp bạn lựa chọn mục tiêu cho mỗi phiên tập: Thời gian, quãng đường, lượng calo hoặc số bước đi được. Trọng lượng tối đa của người dùng được khuyến cáo là 110kg. Thảm cuộn này được thiết kế sử dụng trong nhà lên đến 5h mỗi tuần. (loại sử dụng HC)

**VẬN HÀNH**

Định vị bước chân khi bạn leo lên thảm và bạn đứng ở các cạnh bên trước khi đứng vào vùng đi bộ.





**KHỞI ĐỘNG NHANH**

Khi bảng điều khiển hiển thị chữ "GO", bạn có thể khởi động bài tập. Bảng điều khiển sẽ bật sau 1 giây tập luyện. Nhấn và giữ phím để kích hoạt (AUTO) tự động cuộn các chỉ báo mỗi giây hoặc hủy kích hoạt (OFF).

**CHẾ ĐỘ MỤC TIÊU**

Khi bảng điều khiển hiển thị "GO", nhấn phím để chuyển qua các mục tiêu khác nhau: THỜI GIAN (🕒), QUẢNG ĐƯỜNG (🚩), LƯỢNG CALO (🍏), SỐ BƯỚC (👣). Bạn có thể lựa chọn một mục tiêu mỗi lần Cài đặt giá trị mục tiêu bằng các nút + hoặc - và bắt đầu đi bộ trên thảm để khởi động bộ đếm. Bảng điều khiển dừng khi bạn đạt đến mục tiêu đặt ra.

**ĐIỀU CHỈNH TỐC ĐỘ**

Một phím điều khiển có sẵn trên cánh tay phải của máy chạy bộ của bạn để điều chỉnh cường độ tập luyện. Để tăng tốc, đặt tay gạt lên "+". Để giảm tốc, đặt tay gạt lên "-"

**CÁC THAM SỐ:**

Để đến màn hình cấu hình của máy chạy bộ của bạn, khi bảng điều khiển hiển thị «GO», nhấn đồng thời các phím + và - trong 3 giây.

**MÀN HÌNH 1 : ĐỘ DÀI CỦA BƯỚC CHÂN**

Để làm cho số đếm đáng tin cậy hơn, bạn có thể nhận thông báo độ dài của bước của bạn. Giá trị 0,70m hiển thị tự động. Điều chỉnh giá trị này bằng các nút - hoặc + sau đó xác nhận bằng cách nhấn trong 3 giây để quay lại màn hình GO hoặc một lần lên để chuyển sang màn hình 2.

**MÀN HÌNH 2 : THAY ĐỔI CÁC ĐƠN VỊ KM/DĂM**

Chọn đơn vị mong muốn bằng các nút + và -, sau đó xác nhận bằng cách nhấn trong 3 giây để quay lại màn hình GO hoặc một lần để chuyển đến màn hình 3.

**MÀN HÌNH 3 : TỔNG THỜI GIAN**

Hiển thị tổng thời gian sử dụng. Nhấn trong 3 giây để quay lại màn hình GO hoặc 1 lần lên để chuyển sang màn hình 4.

**MÀN HÌNH 4 : TỔNG QUẢNG ĐƯỜNG**

Hiển thị tổng quãng đường. Nhấn trong 3 giây để quay lại màn hình GO hoặc 1 lần lên để chuyển đến màn hình 5.

**MÀN HÌNH 5 : PHIÊN BẢN PHẦN MỀM**

Hiển thị phiên bản phần mềm của bảng điều khiển. Nhấn trong 3 giây để quay lại màn hình GO hoặc 1 lần lên để chuyển đến màn hình 6.

**MÀN HÌNH 6 : KIỂM SOÁT HIỂN THỊ**

Giúp kiểm soát chất lượng hiển thị. Nhấn một lần lên để trở về «GO».

**SỨC CĂNG CỦA BĂNG CHẠY BỘ**

Nếu bạn cảm thấy bị đờn trong quá trình tập luyện, điều đó có nghĩa là máy chạy bộ không đủ căng Để căng băng chạy, xoay hai vít điều chỉnh ½ vòng cùng một lúc, theo chiều kim đồng hồ.

Lặp lại thao tác cho đến khi băng chạy căng, không còn lỏng nữa. Hãy cẩn thận, trong trường hợp băng chạy bị căng quá sẽ dẫn đến làm tăng cường độ của bài tập và có nguy cơ làm hỏng con lăn.

**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).

**BẢO QUẢN MÁY CHẠY BỘ**

Bảo dưỡng định kỳ để đảm bảo hiệu quả tối ưu và tuổi thọ của máy chạy bộ. Hãy đọc kỹ và tuân thủ theo các hướng dẫn dưới đây. Nếu không được bảo dưỡng theo quy định, máy có thể bị hao mòn quá và bị hỏng. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào, vui lòng liên hệ của hàng Decathlon nơi bạn mua sản phẩm hoặc truy cập decathlon.com

**BẢO DƯỠNG SAU MỖI LẦN SỬ DỤNG**

Hãy kiểm tra và vận chất tất cả các bộ phận bên ngoài của máy chạy bộ. Các bộ phận bị mòn hoặc bị hư hỏng sẽ được thay thế ngay lập tức hoặc máy chạy bộ không nên được sử dụng cho đến khi sửa chữa xong. Chỉ sử dụng các bộ phận được nhà sản xuất cung cấp hoặc phải được đề xuất và sửa chữa máy chạy bộ.

**VỆ SINH MÁY:**

- Bụi và mồ hôi có thể khiến máy chạy bộ nhanh hỏng hơn. Vui lòng lau rửa bộ phận đã dùng của máy một cách cẩn thận sau khi sử dụng.
- Hãy thấm một lượng nhỏ dung dịch tẩy rửa thông thường vào một miếng vải cotton 100%, và lau sạch bụi và các vết bẩn trên tay cầm, trục đứng, thảm chạy, khung và nắp động cơ.
- Không sử dụng dung dịch tẩy rửa để vệ sinh phần bên dưới thảm chạy
- Không xịt trực tiếp dung dịch tẩy rửa vào máy chạy bộ, và không sử dụng chất tẩy rửa có chứa amoniac hoặc axit.
- Thảm chạy phải được đặt ở vị trí giữa và có độ căng hợp lý. Nếu thảm chạy đã ở đúng vị trí và có độ căng hợp lý thì không phải điều chỉnh gì. Nếu cần phải điều chỉnh thảm chạy, hãy tham khảo mô tả dưới đây.

**BẢO QUẢN THÔNG THƯỜNG**

Bôi trơn thảm chạy:  
 Nền tra dầu mỡ vào máy để giảm thiểu ma sát giữa thảm chạy và ván đỡ. Không cần tra dầu mỡ nếu mặt trong của thảm chạy hoặc trên ván đỡ có silicon (bề mặt ướt và hơi trơn).  
 Nâng các cạnh của đai chạy và bọc mặt trong bằng 5 đến 10ml silicon.\*  
 Kiểm tra tình trạng pin  
 Bạn đã có thể sử dụng máy được rồi! \*Lưu ý: nếu bôi quá nhiều silicon sẽ làm ảnh hưởng đến hoạt động của máy (có thể bị trơn quá).  
 Để mua dầu bôi trơn, vui lòng liên hệ cửa hàng DECATHLON gần bạn nhất hoặc truy cập www.decathlon.com.

**BẢO TRÌ DỰ PHÒNG**

- Thay mới thảm chạy sau mỗi 500 giờ sử dụng hoặc 3000 km
- Thay con lăn mỗi 600 giờ hoặc 3600km sử dụng.
- Thay mới ván đỡ sau mỗi 700 giờ sử dụng hoặc 4200 km

**HỖ TRỢ KỸ THUẬT**

**NẾU MÁY CHẠY BỘ KHÔNG KHỞI ĐỘNG:**

•

**MÁY CHẠY BỘ NGỪNG HOẠT ĐỘNG KHI ĐANG SỬ DỤNG:**

•



#### ĐAI CHẠY CHẠM LẠI KHI NHẢM LÊN:

- Nếu đai chạy quá chặt, năng suất hoạt động của máy chạy bộ sẽ bị giảm sút và đai chạy sẽ bị hỏng.
- Sử dụng chìa khóa lục giác, xoay đai chạy giữ nguyên tâm và xoắn chặt ốc ngược chiều kim đồng hồ ¼ vòng. Sau khi đai chạy đã được siết chặt, bạn có thể nhấc phần đai chạy lên 3 đến 4 cm cách phần sàn. Hãy đảm bảo rằng phần đai chạy được giữ nguyên tâm.
- Chạy máy chạy bộ trong vài phút

#### MÁY CHẠY BỘ CÓ TIẾNG ỒN:

- Tiếng sột soạt: Kiểm tra xem băng chạy có được cân chỉnh xác ở giữa không (băng chạy không được cạ sát ở hai bên) và được căng chính xác (không được trượt)
- Tiếng ken két: Kiểm tra và siết chặt mọi phần bên ngoài của đai chạy nếu cần.

#### Dịch chuyển thảm đi bộ



Không giống như thảm gắn mô tơ, chính người sử dụng là người di chuyển thảm.

Thảm có thể dịch chuyển sang một bên tùy thuộc vào lực xuống của bàn chân, có thể không cân bằng giữa phải và trái, ngay cả khi đã điều chỉnh đúng cách.

Thảm đi bộ sẽ dễ dàng dịch chuyển hơn nếu thảm nằm trên mặt đất hơi dốc. Điều cần thiết là phải kiểm tra việc lắp đặt thảm của bạn trước khi sử dụng lần đầu tiên và mỗi lần bạn dịch chuyển nó, với ống bọt nước, sao cho nó phẳng hoàn toàn bằng cách sử dụng các chân điều chỉnh (hướng dẫn trang 3, mục 12).

Điều này sẽ tránh làm tăng sự dịch chuyển của thảm đi bộ.

Trong trường hợp thảm không thẳng khi sử dụng bạn có thể dễ dàng thay thế nó bằng chân của mình.

## ID

#### REKOMENDASI UMUM

1. Sebelum menggunakan treadmill, bacalah, pahami, serta taatilah semua peringatan, petunjuk, dan prosedur yang berada pada treadmill dan dalam buku petunjuk. Simpanlah petunjuk ini.
2. Sebelum memulai latihan apapun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun.
3. Jauhkan anak-anak.
4. Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan konsultasi dengan Dokter Anda.
5. PERINGATAN! Sistem pengawasan detakan jantung bisa mengalami kekurangan presisi. Penggunaan secara berlebihan dapat mengakibatkan luka parah, bahkan kematian. Apabila terasa sakit atau kurang nyaman, maka latihan harus dihentikan segera.
6. Perangkat ini tidak dirancang untuk dapat digunakan oleh orang (termasuk anak-anak) dengan kemampuan fisik, sensoris ataupun mental yang terbatas, ataupun oleh orang yang kurang pengalaman dan pengetahuan, kecuali apabila dipantau atau diberi petunjuk oleh seseorang yang bertanggung jawab atas keselamatan mereka. Anak-anak harus diawasi untuk memastikan bahwa mereka tidak bermain dengan perangkat.
7. Jangan menggunakan sabuk pengukur detak jantung apabila Anda memakai pacemaker. Dapat terjadi interferensi monitor.
8. PERHATIAN! Untuk menghindari cedera parah, ketika digunakan, treadmill harus digunakan satu orang saja. Hewan tidak boleh menggunakan treadmill.
9. DOMYOS melepaskan tanggung jawab atas keluhan luka atau kerusakan yang terjadi pada siapapun atau barang apapun yang berasal dari penggunaan ataupun penggunaan kurang benar produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
10. Jauhkan tangan Anda dari bagian apapun yang sedang bergerak. Jangan pernah menempatkan tangan atau kaki Anda di bawah belt. Anda dapat terluka.
11. AWAS! Pakailah sepatu olah raga dalam keadaan baik. Untuk menghindari kerusakan pada perangkat Anda, pastikanlah tidak ada kotoran seperti kerikil atau batu kecil pada tapak sepatu Anda.
12. PERHATIAN! Ikatlah rambut Anda. Jangan memakai pakaian longgar yang dapat mengganggu Anda semasa latihan. Lepaskanlah semua perhiasan Anda. Anda dapat terjebak dan/atau terluka.
13. Hati-hati ketika merakit ataupun membongkar treadmill.
14. Ketika latihan selesai, tunggulah penghentian total belt sebelum turun.
15. Untuk keluar secara darurat, pegang dengan erat pegangan tangan dan letakkan kaki di pijakan kaki.
16. AWAS! Jangan menyiram cairan pada monitor ataupun pada pelindung mesin. Dapat merusak produk.
17. PERHATIAN! Pengaturan dan operasi selain yang dijelaskan dalam petunjuk ini harus dilaksanakan oleh teknisi yang berwenang. Tidak mematuhi aturan keselamatan ini dapat menyebabkan luka parah dan kematian.
18. Sebelum setiap penggunaan, periksalah treadmill, apakah ada komponen yang tidak benar, usang ataupun tidak dikencangkan, kemudian benahilah, gantilah ataupun kencangkanlah komponen tersebut.
19. Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.
20. Tunggulah belt treadmill berhenti sepenuhnya dan matikanlah treadmill sebelum melakukan segala manipulasi pelipatan.
21. Treadmill ini tidak boleh dipakai apabila sedang dalam keadaan terlipat

#### PETUNJUK INSTALASI

- Treadmill Anda harus disimpan di dalam ruangan, di tempat yang kering, yang terlindung dari kelembapan, yang berventilasi baik, pada landasan datar dan rata. Jangan menggunakan treadmill di tempat yang lembap ataupun basah.
- Harus terdapat ruang kosong di sekeliling treadmill, 200cm di belakang dan 100cm di samping.
- Untuk mengurangi kebisingan dan dampak pada lantai, gunakanlah alas pelindung lantai.
- Pengguna bertanggung jawab atas pemeriksaan dan pengencangan semua bagian peralatan ini, apabila diperlukan sebelum setiap penggunaan. Langsung ganti semua bagian yang usang atau rusak.
- Bagian bawah dari belt telah diolesi pelumas ketika diproduksi. Selama transportasi, kemungkinan pelumas telah menetes di bagian atas belt dan karton. Apabila terdapat pelumas di bagian atas belt, bersihkanlah belt dengan kain dan cairan pembersih yang tidak menimbulkan abrasi.

#### GAMBARAN UMUM

Kegiatan berjalan pada treadmill merupakan latihan yang lengkap untuk jantung maupun otot. Manfaat dari kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

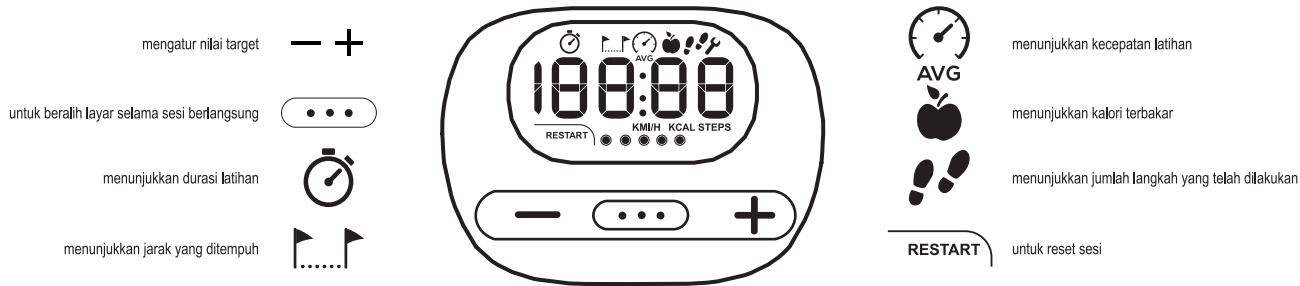
- Meningkatkan pemapasan dan sistem kardiovaskular
- Menjaga kebugaran
- Melakukan fisioterapi dengan gerakan yang sesuai
- Menurunkan berat badan ketika disertai dengan pola makan yang sesuai.

#### SPEKIFIKASI TEKNIS

Treadmill tanpa mesin ini dirancang untuk kegiatan berjalan. Ukuran permukaan untuk berjalan adalah 38 x 115 cm dengan tingkat kemiringan tetap senilai 15%. Perangkat ini dilengkapi dengan sistem pengaturan manual untuk kecepatan, dengan aneka tingkat, sehingga bisa ada variasi intensitas aktivitas. Monitor dilengkapi dengan layar yang menunjukkan 5 indikator: waktu, jarak tempuh, kecepatan, kalori, dan jumlah langkah. Guna mendampingi latihan Anda, Anda dapat memilih satu target untuk setiap sesi: waktu, jarak tempuh, kalori atau jumlah langkah. Berat badan maksimum yang dianjurkan untuk pengguna adalah 110 kg. Treadmill ini dirancang untuk penggunaan pribadi hingga 5 jam per minggu. (kelas penggunaan HC)

#### MENGHIDUPKAN PERANGKAT

Posisikanlah diri Anda pada penyangga kaki ketika Anda naik ke atas treadmill dan berpeganglah pada pegangan samping sebelum melangkah pada permukaan untuk berjalan.



**QUICK START**

Ketika monitor menunjukkan «GO», Anda dapat memulai latihan. Monitor mulai berfungsi setelah satu detik kegiatan. Ketika menekan agak lama tombol (•••) maka penampilan bergantian otomatis aneka indikator setiap detik dapat diaktifkan (AUTO) atau dinonaktifkan (OFF).

**MODUS TARGET**

Ketika monitor menunjukkan «GO», tekan tombol (•••) untuk menampilkan secara bergantian aneka target: WAKTU (⌚), JARAK TEMPUH (🏁), KALORI (🍏), JUMLAH LANGKAH (👣). Anda dapat memilih satu target saja. Aturlah nilai target dengan tombol + atau - dan mulailah berjalan pada treadmill untuk memulai penghitungan. Monitor akan berhenti ketika Anda mencapai target.

**PENGATURAN KECEPATAN**

Terdapat tuas pada lengan samping kanan treadmill guna mengatur intensitas latihan. Untuk meningkatkan kecepatan, posisikan tuas pada «+». Untuk mengurangi kecepatan, posisikan tuas pada «-».

**PENGATURAN:**

Untuk mengakses layar pengaturan treadmill, ketika monitor menampilkan «GO», tekan secara bersamaan tombol + dan - selama 3 detik.

**LAYAR 1: PANJANG LANGKAH**

Guna meningkatkan keakuratan penghitungan, Anda dapat memasukkan data mengenai panjang langkah Anda. Nilai 0,70 m tampil secara default. Sesuaikan nilai ini dengan tombol - atau + lalu lakukan validasi dengan menekan (•••) selama 3 detik untuk kembali ke layar GO atau dengan menekan (•••) untuk beralih ke layar 2.

**LAYAR 2: MENGUBAH SATUAN KM/MIL**

Pilihlah satuan yang diinginkan dengan menggunakan tombol + dan - kemudian lakukan validasi dengan menekan (•••) selama 3 detik untuk kembali ke layar GO atau dengan menekan (•••) 1 kali untuk beralih ke layar 3.

**LAYAR 3: WAKTU TOTAL**

Menampilkan waktu total penggunaan. Tekan (•••) selama 3 detik untuk kembali ke layar GO atau dengan menekan (•••) 1 kali untuk beralih ke layar 4.

**LAYAR 4: JARAK TEMPUH TOTAL**

Menampilkan jarak tempuh total. Tekan (•••) selama 3 detik untuk kembali ke layar GO atau dengan menekan (•••) 1 kali untuk beralih ke layar 5.

**LAYAR 5: VERSI FIRMWARE**

Menampilkan versi firmware monitor. Tekan (•••) selama 3 detik untuk kembali ke layar GO atau dengan menekan (•••) 1 kali untuk beralih ke layar 6.

**LAYAR 6: MENGENDALIKAN PENAMPILAN**

Berfungsi untuk mengendalikan kualitas penampilan. Tekan (•••) 1 kali untuk kembali ke «GO».

**TEGANGAN BELT UNTUK BERJALAN**

Apabila Anda merasakan sentakan saat latihan, hal ini berarti bahwa belt untuk berjalan kurang tegang. Untuk menegangkan belt, putarlah kedua sekrup penyetelan per ½ putaran, sesuai dengan arah jarum jam.

Ulangilah tindakan ini hingga gerakan pada belt lancar, tanpa sentakan. Perhatikan, apabila belt ditegangkan secara berlebihan, maka intensitas latihan akan meningkat dan terdapat risiko kerusakan pada gulungan.

**SARAN PENGGUNAAN**

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

- Menjaga kondisi tubuh / Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, lakukan latihan selama 10 menit minimal tiap hari. Dengan latihan sejenis ini, otot dan sendi digerakkan dengan cara halus dan dapat digunakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik yang lebih intens. Untuk meninggalkan 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 ke-

- mampuan 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 pemapasan. 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 pemapasan, 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).

**PERAWATAN TREADMILL**

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

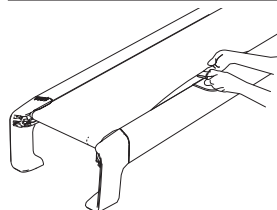
**SETELAH SETIAP PENGGUNAAN**

Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila diperlukan. Komponen yang usang ataupun rusak harus langsung diganti atau jangan menggunakan treadmill hingga perbaikan selesai. Hanya komponen pabrikan-pemasok ataupun komponen terakreditasi yang harus digunakan untuk pemeliharaan dan perbaikan treadmill.

**PEMBERSIHAN TREADMILL:**

- Debu dan keringat dapat merusak dengan cepat treadmill. Disarankan untuk membersihkan dengan cermat treadmill setelah setiap penggunaan.
- Oleskan sedikit produk pembersih lembut dan serba guna pada kain 100% katun, lalu bersihkan debu dan noda pada pegangan tangan, penyangga, pijakan kaki, kerangka, dan kap mesin.
- Jangan menggunakan produk pembersih di bagian bawah belt.
- Jangan menyemprotkan pembersih langsung pada treadmill dan jangan menggunakan pembersih yang mengandung amonia atau asam.
- Pastikanlah bahwa belt terpusat dan telah ditegangkan dengan benar. Apabila sudah demikian, jangan melakukan pengaturan apa pun. Apabila perlu diatur, lihat deskripsi di bawah ini.

**PERAWATAN RUTIN**



Pelumasian belt:  
 Pelumasian treadmill dianjurkan untuk menghindari gesekan antara belt dan papan jalan. Pelumasian tidak diperlukan apabila terdapat sisa silikon pada bagian dalam belt atau di atas papan jalan (permukaan lembap dan agak berminyak).  
 Angkat bagian pinggir belt dan oleskan silikon\* pada bagian dalam dengan kuantitas 5 sampai 10ml.  
 Fungsikan belt selama 10 s/d 20 detik  
 Treadmill Anda siap digunakan! \* Perhatikan, silikon yang berlebihan dapat berpengaruh buruk pada pengoperasian treadmill (risiko menggelincir).  
 Untuk membeli pelumas, datangilah toko DECATHLON di mana Anda biasa belanja atau pada situs internet www.decathlon.com.

**PEMELIHARAAN PENCEGAHAN**

- Penggantian belt setiap 500 jam penggunaan atau 3000 km
- Penggantian gulungan setiap 600 jam penggunaan atau 3600 km.
- Penggantian papan jalan setiap 700 jam penggunaan atau 4200 km

## TREADMILL TIDAK MENYALA:

- Periksa keadaan baterai

## TREADMILL MATI SAAT DIGUNAKAN:

- Periksa tidak ada kontak salah dengan baterai

## BELT MELAMBAT KETIKA ANDA BERJALAN DI ATASNYA:

- Apabila belt terlalu tegang, kinerja treadmill dapat berkurang dan belt dapat rusak.
- Dengan menggunakan kunci bersegi enam, putar sesuai arah berlawanan dengan jarum jam dan seperempat putaran, sekrup pengatur untuk pemusatan dan penegangan belt. Belt telah mencapai ketegangan yang sesuai, ketika Anda dapat mengangkat setiap pinggir belt setinggi 3 sampai 4 cm di atas papan jalan. Pastikanlah belt selalu terpusat.
- Fungsikan treadmill selama beberapa menit

## TREADMILL BERBUNYI:

- Bunyi gesekan: Pastikan bahwa belt untuk berjalan dipusatkan dengan benar (tidak boleh terjadi gesekan di bagian samping) dan ditegangkan dengan benar (tidak boleh bergeser).
- Bunyi derit: Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila diperlukan.

## PERGESERAN BELT UNTUK BERJALAN



Berbeda dengan treadmill yang digerakkan dengan mesin, pengguna yang memindahkan belt.

Belt bisa bergeser ke satu sisi sesuai dengan kekuatan tekan kaki yang mungkin tidak seimbang antara sisi kanan dan kiri, meskipun treadmill disetel dengan benar.

Belt akan cenderung lebih mudah bergeser apabila treadmill berada pada landasan yang agak miring. Sangat penting agar penempatan treadmill diperiksa sebelum digunakan pertama kali, dan setiap kali dipindahkan, dengan menggunakan alat waterpass, sehingga treadmill rata dengan sempurna dengan bantuan kaki pengatur (lihat petunjuk halaman 3, nomor 12).

Hal ini akan menghindari terjadinya peningkatan pergeseran belt.

Apabila belt bergeser saat treadmill digunakan, Anda dapat memosisikannya kembali dengan mudah, dengan menggunakan kaki Anda.

## ZH

## 使用建议

1. 在使用跑步机前，应阅读、理解并小心遵照跑步机上以及用户手册中的所有警告、指示和步骤。应妥善保存这些指示说明。
2. 在开始任何一项锻炼之前，请先咨询医生意见。此项对于35岁以上，或之前有过健康问题的人士尤为重要，特别是在您已多年未从事运动的情况下。
3. 不得让儿童靠近。
4. 如果您在锻炼中出现眩晕、恶心、胸部疼痛或其他不适症状，请立即停止锻炼并就医咨询。
5. 警告！心率监测系统的测量结果未必准确。超负荷锻炼会导致严重受伤，甚或死亡。如出现任何疼痛感或不适反应，请立即停止锻炼。
6. 此产品不适合具有身体、感知或精神方面障碍或缺乏经验和知识的人员（包括儿童）使用，除非已由负责此类人员安全的人员对其提供了产品使用方面的监护和指导。应对儿童进行监护，以确保其不将此产品作为玩具使用。
7. 当您佩戴心脏起搏器时，请勿使用心率腕带。可能会出现监控器干扰。
8. 警告！跑步机同时只能由一人使用，以避免出现严重受伤。动物不得使用跑步机。
9. Domyos公司对购买者或其他人因本产品的正常或不当使用而导致的任何人身伤害或财产损失概不负责。
10. 不可将双手靠近运动中的部件。切勿将双手或双脚探入传送带下方。您可能会受伤。
11. 小心！请穿着合适的运动鞋进行训练。请检查并去除鞋底上的碎石或沙粒以免损坏传送带。
12. 警告！请将头发束紧。请勿穿着宽松下垂的衣服以免影响锻炼。锻炼时请摘下所有首饰。您可能会被夹住和/或受伤。
13. 在安装或拆卸跑步机时，应小心操作。
14. 训练结束后，待传送带完全停止后方可下机。
15. 如需紧急离开跑步机，请抓住横杠并站立于歇脚处。
16. 小心！请勿在控制台或电动机端盖上泼洒液体。可能会对产品造成损坏。
17. 警告！除专业技术人员之外，任何人不得对器材进行手册中未说明的调节或操作。如无视该安全事项进行操作将导致严重受伤或死亡。
18. 在每次使用前，应检查跑步机部件是否正确，以及是否出现损耗或松动，并随后将其更正、更换或上紧。
19. 必须将设备放在平整、稳定的台面上。
20. 等待跑带/行走带完全停止并在切断跑步机电源后再折叠。
21. 不得运行已折叠的跑步机。

## 安装说明

- 跑步机必须存放于干燥、通风良好的室内，同时远离湿气并确保放置面平坦、水平。请勿在潮湿或受潮的地方使用跑步机。
- 跑步机后侧必须预留200cm间隙，两侧预留100cm间隙。
- 要最大程度降低噪音，减少对地面的冲击，请使用地板保护垫。
- 每次使用前，用户须检查产品上的所有零件固定情况。如有零件磨损，须立即更换。
- 传送带下方在出厂时便已润滑。运输中可能导致润滑剂流到传送带上方和包装箱上。如传送带上方存在润滑剂，请使用抹布和非腐蚀性清洁剂擦拭。

## 介绍

在跑步机上行走可以进行完整的心脏和肌肉训练。此项运动的益处有以下几点：

- 增强呼吸和心血管系统
- 保持姿势不变
- 通过适量运动达到复健目的
- 通过与适当的饮食相结合来减轻体重。

## 技术特性

这款无动力跑步机专为行走锻炼而设计。跑带面积为38×115cm，永久倾角为15%。它配备了手动调速系统，可根据不同级别的强度来改变力度。控制台有1个显示器，可显示5个指示器：时间、距离、速度、卡路里和步数。为了陪伴您练习，它允许您为每个会话选择一个目标：时间、距离、卡路里或步数。建议用户的最大体重为110公斤。这款跑步机每周最多可供家庭使用5小时。（使用等级 HC）

## 启动

登上跑步机后，站在脚踏板上，在踩上跑带之前抓住两侧扶手。





快速开始

当控制台显示“GO”时，就可以开始练习了。练习一秒钟后，控制台启动。长按 (三 dots) 键可每秒激活(AUTO)指示灯自动滚动或关闭(OFF)。

目标模式

当控制台显示“GO”时，按下 (三 dots) 键滚动浏览不同的目标：时间 (clock icon)，距离 (flag icon)，卡路里 (apple icon)，步数 (footprints icon)。您每次只能选择一个目标。使用+或-按钮设置镜头值，开始在跑带上行走以开始倒计时。一旦您完成目标，控制台就会停止。

速度调节

在跑步机的右臂上有一个操纵杆来调节运动强度。若要加速，请将操纵杆置于“+”上。若要减速，请将操纵杆置于“-”上。

参数设置：

要进入跑步机的设置屏幕，当控制台显示“GO”时，请同时按下+和-按钮3秒。

屏幕1：步长  
为了使计数更可靠，您可以输入您的步长。默认情况下，显示值为0.70m。使用-或+按钮调整此值，然后按下 (三 dots) 3秒后返回到GO屏幕，或按下 (三 dots) 转到屏幕2。

屏幕2：单位KM/MI的切换  
使用+和-按钮选择所需的单位，然后按下 (三 dots) 3秒后返回到GO屏幕，或按下 (三 dots) 1次后进入3号屏幕。

屏幕3：总时间  
显示总的使用时间。按 (三 dots) 3秒后返回到GO屏幕，或按下 (三 dots) 一次进入4号屏幕。

屏幕4：总距离  
显示总距离 按 (三 dots) 3秒后返回到GO屏幕，或按下 (三 dots) 一次进入5号屏幕。

屏幕5：固件版本  
显示控制台的固件版本。按 (三 dots) 3秒后返回到GO屏幕，或按下 (三 dots) 一次切换到6号屏幕。

屏幕6：显示控制  
允许您控制显示屏的质量。按一次 (三 dots) 返回到“GO”。

跑带张力

如果您在练习的过程中感觉到有顿挫，说明跑带不够紧。要收紧跑带，请将两个调节螺钉顺时针旋转半圈。重复操作，直到跑带流畅，无顿挫。注意，如果跑带过紧，会增加运动强度，可能会损坏滚子。

使用建议

初学者请从先从事多日的低强度锻炼，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 (强度适中)。以中速进行锻炼 (强度适中)。锻炼区和红色区)。
- 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。此类训练除进行有规律的训练之外，均衡的饮食对于瘦身也不可少。
- 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。要增高腿部肌肉张力，可增大倾斜度，同时延长训练时间。
- 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脏和改善呼吸官能。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。
- 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。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)。
- 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。

跑步机维护

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

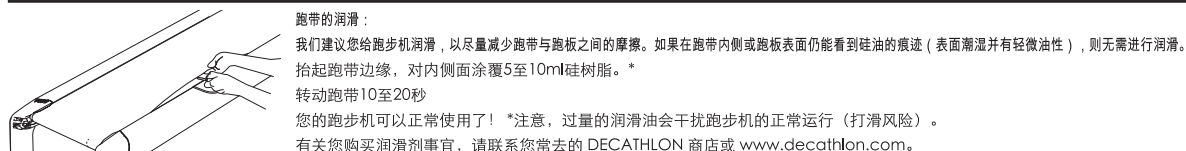
每次使用后的维护

检查并拧紧跑步机所有的外部零件。如有部件损耗或损坏，应立即将其更换，或停止跑步机运行，直到其修复为止。仅可使用制造商的供应商生产的或经准许的部件用于跑步机的维护和维修。

清洁：

- 灰尘和汗水可能会加速踏步机损坏。建议在每次使用后仔细清洁踏步机。板、车架、发动机罩上的灰尘和斑污。
- 用纯棉软布蘸取少量性温温和的清洁产品，擦去栏杆、支柱、踏板。不要使用清洁剂擦拭跑带下方。
- 不要把清洁剂直接喷在跑步机上，不要使用氨基或酸性清洁剂。
- 请确认跑带位于中心位置并适当绷紧。如果情况如此，则不需做任何调整。如需做调整，请参考以下描述。

定期维护



预防性维护

- 每运行500小时或3000公里，须更换跑带。
- 每达到600小时或3600公里使用距离，更换滚轴。
- 每运行700小时或4200公里，须更换跑带。

故障排除

跑步机无法启动：

- 检查电池状态

跑步机在使用过程中关闭：

- 检查电池是否接触良好

在跑步机上行走时跑带运转速度下降：

- 若跑带张紧度过大，跑步机性能可能有所下降，同时可能导致跑带损坏。
- 使用六角扳手沿逆时针将跑带的居中螺钉和张紧螺钉旋转四分之一圈。当能够将跑带各边缘从台板上抬起3至4cm时说明跑带张紧度适当。请确
- 让跑步机工作几分钟保跑带始终保持居中。

跑步机发出噪音：

- 摩擦噪音：检查运行的皮带是否居中 (不得在两侧摩擦)，并正确张紧 (不得打滑)



- ・ 磨合噪音： 检查跑带的所有外部零件，必要时对其紧固。

#### 跑带位置偏差



和电动跑带不同，移动此款跑带需要由使用者自己操作。

根据您的双脚的向下用力的情况，跑带可能会移动至一侧，即使采用正确调节的垫子，也可能造成左右不平衡。

如果跑步机放置在略微倾斜的地面，将更容易出现跑带偏移的情况。首次使用前，以及每次移动时，需使用水平仪检查您的跑步机的安装位置，确保其通过调节底脚保持完全水平（指导说明参见第3页，第12项）

由此可减少跑带位置移动带来的影响。

在使用跑步机时，如果跑带出现偏斜，可轻松地用您的双脚将其更换。

## JA

### 一般的な推奨事項

1. **トレッドミルを使用する前には、トレッドミルに関する全ての警告、説明、手順と、ユーザーマニュアルを注意してお読みになり、理解し、それに従ってください。本説明書を保管してください。**
2. **エクササイズ・プログラムを始める前に、かかりつけ医に相談してください。これは35歳以上の方、またはこれまでに健康上の問題があった方で、何年もスポーツをされていない場合は特に重要です。**
3. **お子様から遠ざけてください。**
4. **めまい、吐き気、胸部の痛み、その他の不調が感じられた際には、すぐにトレーニングを中断して、医師の診断を受けてください。**
5. **警告！心拍数監視システムは精密さに欠ける場合があります。過度の運動は深刻な怪我や死につながる場合もあります。何らかの痛みを感じた場合や気分が悪くなった場合は、トレーニングをすぐに中断してください。**
6. **本機器は、安全責任者によって、機器の使用に関する監督あるいは指示を受けている場合を除き、身体、感覚、精神的機能に問題がある方（お子様を含む）あるいは、経験や知識がない方の使用には適していません。子どもが機器で遊ばないように監督することが必要です。**
7. **ペースメーカーを着用している方は、心拍率ベルトを使用しないでください。モニターの干渉が発生する場合があります。**
8. **警告！重大な負傷を避けるために、トレッドミルは一回に一人のみしか使用できません。動物はトレッドミルを使用できません。**
9. **購入者やその他あらゆる人による当製品の使用または誤使用に起因するいかなる怪我や物的損害についても、DOMYOSは一切責任を負いません。**
10. **作動中のパーツには、決して触れないでください。ランニング**

ベルトの下部には、決して手や足をさしこまないでください。負傷する場合があります。

11. **注意！破損のない適切なスポーツシューズを履いてください。機器を破損することのないように、靴底に入り込んだ砂利や小石などの異物を取り除いてください。**
12. **警告！髪の毛はまとめてください。トレーニング中に巻き込まれるおそれのあるゆったりとした服は着用しないでください。アクセサリー類は取り外してください。抜けられなくなったり、負傷する場合があります。**
13. **トレッドミルに乗り降りする際は注意してください。**
14. **トレーニングの終了時には、ベルトが完全に停止してから降りてください。**
15. **緊急にベルトから降りるには、サポートバーをつかみ、フットレストに足を乗せてください。**
16. **注意！コンソールあるいはモーターカバーに液体を注がないでください。製品が破損する場合があります。**
17. **警告！この手引きに記されていない取扱いや調整は、認可の技師によってのみ行うことができます。この安全面の措置に背いた場合には、重傷、ひいては死をもたらすおそれがあります。**
18. **毎回の使用前に、トレッドミルに欠陥や磨耗がないか、あるいは部品が緩んでいないかを検査し、不具合のある場合は修正して、交換し、締めなおしてください。**
19. **機器を平らで安定した面の上に置く必要があります。**
20. **走行および歩行バンドが完全に止まるのを待って、畳む操作を行う前にバンドの張りを緩める。**
21. **折り畳んだトレッドミルは使用しないでください。**

### 設置上の注意

- ・ トレッドミルは必ず乾燥した、湿気のない、適切に換気された場所で、平らな面に保管してください。濡れたり湿つたりしているところではトレッドミルを使用しないでください。
- ・ 必ずトレッドミスの周囲の背後には200cm、側面には100cmのスペースをあけてください。
- ・ 騒音を最小限に抑え、地面への影響を減らすために、フロア防振マットを使用してください。
- ・ 当製品の使用前に、毎回全ての部品を点検し、必要な場合にはネジ類を締め直すことは使用者の責任です。消耗したり、欠陥の見つかったパーツは、直に取り替えてください。
- ・ ランニングベルトの下部には、製造時に潤滑剤を施しています。移動の際に、この潤滑剤がランニングベルト上やダンボールに流れるおそれがあります。ランニングベルト上に潤滑剤が流れた場合には、研磨剤を含まない洗浄剤と布を用いて取り除いてください。

### 紹介

トレッドミルでのウォーキングにより心臓と筋肉の全身運動をすることができます。この運動により得られるメリットは以下の通りです：

- ・ 呼吸と心臓血管系を改善する
- ・ スタイル維持
- ・ 適切な運動でリハビリができる
- ・ 適切なダイエットと併用することで体重を減らすことができます。

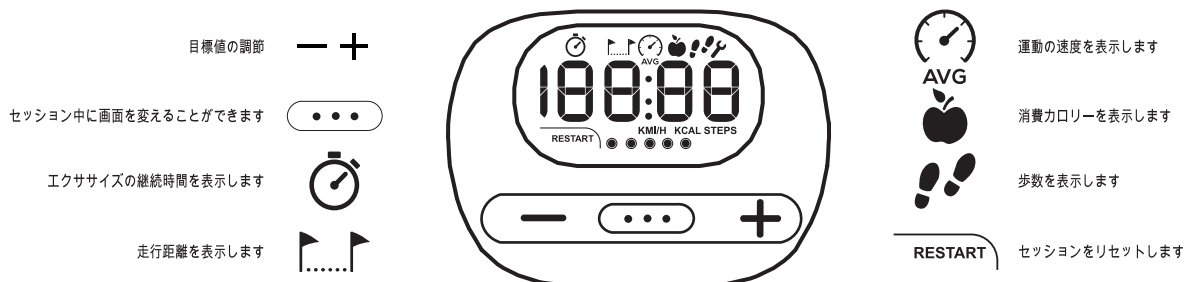
### 技術特性

この非電動トレッドミルはウォーキングの実践用に設計されたものです。歩行面のサイズは38×115cmで、傾斜は常に15%です。本機は速度レベルを調節するマニュアルシステムを備えており、エクササイズの強度を変えることができます。コンソールの画面は5つのインジケータを表示します。時間、距離、速度、消費カロリー、歩数です。セッションの度ごとに以下の項目の目標値を選択することができます。時間、距離、消費カロリーまたは歩数。使用者の最高体重の推奨値は110kgまでです。このトレッドミルは週に5時間までの家庭での使用を想定しています。（使用クラスHC）

### 開始方法

トレッドミルに乗る際は踏み台に乗り、先に側面のバーにつかまってから歩行面に乗るようにしてください。

### コンソールの使用



### クイックスタート

コンソールに「GO」の表示が出たらエクササイズを始めることができます。コンソールはエクササイズを始めると間もなく作動します。スイッチの長押しにより、一秒ごとに自動的に表示内容が変わる（AUTO）機能と、その機能をオフにする（OFF）を切り替えることができます。（...）の長押しにより、一秒ごとに自動的に表示内容が変わる（AUTO）機能と、その機能をオフにする（OFF）を切り替えることができます。

## ターゲットモード

コンソールに「GO」の表示が出ているときにボタン(●●●), 距離(●), 一度に選択できるのは一つ目標値のみです。|.....| +または-のボタンで目標値を調節し、トレッドミルの上で歩き始めると算出が開始します。🍎目標値に達するとコンソールが停止します。🔊速度の調節 エクササイズの強さはトレッドミル側面のバーにあるつまみで調節できます。速度を上げるにはつまみを「+」に合わせます。遅くするにはつまみを「-」に合わせます。

## パラメータ設定:

トレッドミルのパラメータ設定の画面を表示するには、コンソールに「GO」の表示が出ているときに、+と-のボタンを同時に3秒間押ししてください。画面1: 歩幅 歩幅の情報を入力することにより、より正確な算出結果を得ることができます。出荷時のデフォルト設定値は0.70mになっています。

## 出荷時のデフォルト設定値は0.70mになっています。

+または-のボタンでこの数値を調整します。それを有効にしてGO画面に戻るには

### 画面1: 歩幅

歩幅の情報を入力することにより、より正確な算出結果を得ることができます。出荷時のデフォルト設定値は0.70mになっています。+または-のボタンでこの数値を調整します。それを有効にしてGO画面に戻るには(●●●)を3秒押しします。また、画面2を表示するには(●●●)を一度押しします。

### 画面2: キロ/マイル単位切替

+または-のボタンでご希望の単位を選択します。それを有効にしてGO画面に戻るには(●●●)を3秒押しします。また、画面2を表示するには(●●●)を一度押しします。

### 画面3: 合計時間

+または-のボタンでご希望の単位を選択します。それを有効にしてGO画面に戻るには(●●●)を3秒押しします。また、画面2を表示するには(●●●)を一度押しします。

### 画面4: 合計距離

+または-のボタンでご希望の単位を選択します。それを有効にしてGO画面に戻るには(●●●)を3秒押しします。また、画面2を表示するには(●●●)を一度押しします。

### 画面5: ファームウェアのバージョン

+または-のボタンでご希望の単位を選択します。それを有効にしてGO画面に戻るには(●●●)を3秒押しします。また、画面2を表示するには(●●●)を一度押しします。

### 画面6: 表示の調節

表示のクオリティを調節することができます。GO画面に戻るには(●●●)エクササイズ中に衝撃を感じる場合は、走行ベルトの張りが十分でないということです。

ベルトの張りが強すぎるとエクササイズの強度が増し、ローラーを損傷する危険がありますのでご注意ください。

## 抵抗値調節ハンドル トランスポートハンドル

はずみ車力バー ベルトの張りが強すぎるとエクササイズの強度が増し、ローラーを損傷する危険がありますのでご注意ください。

## 使用上の推奨事項

初心者の方は、無理をすることなくゆっくりとしたスピードで数日間トレーニングすることから始めて、必要に応じて休憩を取るようにしてください。エクササイズの実数あるいは長さを徐々に増やして行ってください。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関節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、より激しい傾斜を選び、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)を守ることに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でのトレーニング)、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、蓄積した筋肉痛(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。

## トレッドミルのメンテナンス

トレッドミルの最適な性能と寿命を保障するために、定期的なお手入れが欠かせません。以下に記載されている説明を読んでそれに従ってください。トレッドミルを指示通りにメンテナンスされない場合は、トレッドミルの通常以上の磨耗や、恒久的な損傷につながる場合があります。ご購入の方は、Decathlonの店舗までご連絡になるか、またはウェブサイトdecathlon.comをご覧ください。

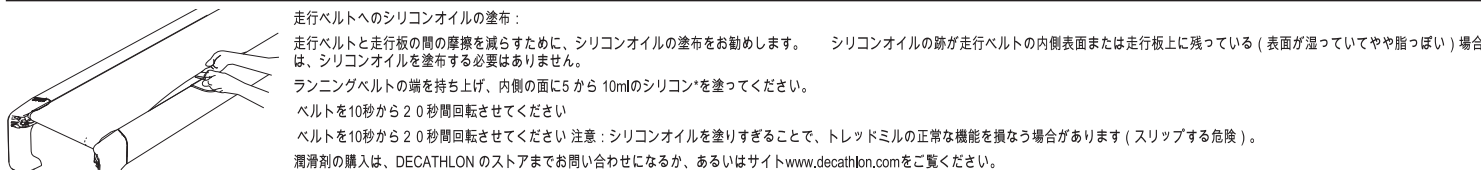
## 各使用後のお手入れ

トレッドミルの外側の全ての部品を点検し、きちんと締め直してください。磨耗あるいは破損した部品は、即座に交換するか、修理が終了するまでトレッドミルを使用しないでください。トレッドミルの保守と修理には、製造者が提供した部品、あるいは認定部品のみを使用してください。

## クリーニング:

- 埃や汗はすぐにトレッドミルに損傷を与えます。使用後は毎回、注意深くトレッドミルを清掃してください。
- v綿100%の布に弱アルカリ性の汎用洗剤を少量つけて、手すり、フットレスト、フレーム、モーターカバーの埃やしみを拭き取ってください。
- 走行ベルトの下側には洗剤を使用しないでください。
- トレッドミルに洗剤を直接吹きかけないでください。またアンモニアや酸を用いた洗剤は使用しないでください。
- 走行ベルトが左右に偏りなく、きちんと張られているか点検してください。そうになっている場合は調整する必要はありません。調整する必要がある場合は、以下の説明を参照してください。

## 定期的な保守



## 事故防止のためのお手入れ

- 500時間の使用または3000kmごとに走行ベルトを交換
- 使用600時間または3600km毎にローラーを交換
- 700時間の使用または4200kmごとに走行板を交換

## 解析不良

### トレッドミルがオンになりません:

。

### 使用中、トレッドミルがオンになりません:

- トレッドミルを数分間動作させてください

### ランニングベルトは、その上を歩くで減速します。

- ランニングベルトがきつすぎる場合は、トレッドミスの性能が低下し、ランニングベルトが損傷することがあります。六角キーを使用して、ねじを半時計方向に4分の1回して中心合わせて締めながら、ランニングベルトを回してください。ランニングベルトが正しく締められているれば、必ずランニングベルトの両側をデッキから3から4cm上に持ち上げることができます。ランニングベルトが中心合わせされていることを確認してください。
- トレッドミルを数分間動作させてください

### トレッドミルが騒音を発します:

- 摩擦音: 歩行ベルトがきちんと中央に来ているか(両脇部分にこすっていないか)、張りは十分か(滑りがいいか)確認してください
- こすっているような騒音: ランニングマットの外付け部品をすべて確認し、必要に応じて強く締め直してください。



電動ベルトとは異なり、ベルトを動かすのはユーザーです。  
 ベルトは、足の下向き力により一方側に動くことがあります。それにより、適切に調整したマットでも左右のバランスを崩す可能性があります  
 わずかに傾斜した地面にトレッドミルが置かれた場合、ウォーキングベルトはさらにずれやすくなります。最初に使用前および毎回動かすたびに、アルコール水準器を使ってトレッドミルの設置を確認し、調整脚を使用して完全に平らになるようにすることが重要です。(マニュアルの3ページ第12項を参照)  
 これにより、ウォーキングベルトの位置ずれの増加を避けることができます。  
 トレッドミルの使用中にウォーキングベルトが正しい位置についていない場合は、足を使って簡単に付けかえることができます。

ZT

使用建議

1. 使用跑步機前，請閱讀、了解和小心遵循跑步機和使用手冊上所有警告、說明和程序。保存說明。
2. 在開始任何一項鍛煉之前，請先諮詢醫生意見。此項對於35歲以上，或之前有過健康問題的人士尤為重要，特別是在您已多年未從事運動的情況下。
3. 遠離兒童。
4. 如果您在鍛煉中出現眩暈、噁心、胸部疼痛或其他不適症狀，請立即停止鍛煉並就醫諮詢。
5. 警告！心率監測系統的測量結果未必準確。超負荷鍛煉會導致嚴重受傷，甚或死亡。如出現任何疼痛感或不適反應，請立即停止鍛煉。
6. 本電器不可供生理、感官或心智能力不足之人，或缺少經驗和知識之人使用（包括兒童），除非受到負責其安全之人監督或教導如何使用電器。應監督兒童使用，確保兒童不會拿著電器玩耍。
7. 當您佩戴心律調節器時，請勿使用心率腕帶。可能會發生監測器干擾。
8. 警告！為避免嚴重傷害，跑步機應該一次僅由一人使用。動物不應該使用跑步機。
9. DOMYOS公司對購買者或其他人因本產品的正常或不當使用而導致的任何人身傷害或財產損失概不負責。
10. 不可將雙手靠近運動中的部件。切勿將雙手或雙腳探入傳送帶之下。您可能會受傷。
11. 小心！請穿着合適的運動鞋進行訓練。請檢查並去除鞋底上的碎石或沙粒以免損壞傳送帶。
12. 警告！請將頭髮束緊。請勿穿著寬鬆下垂的衣服以免影響鍛煉。鍛煉時請摘下所有首飾。您可能會絆倒或/和受傷。
13. 安裝與卸除跑步機時應該小心。
14. 訓練結束後，待跑步毯完全停止後方可下機。
15. 如需緊急離開跑步機，請抓住橫杠並站立於歇腳處。
16. 小心！請勿將液體潑灑在控制台或電動機端蓋上。它可能會損害產品。
17. 警告！除專業技術人員之外，任何人不得對器材進行手冊中未說明的調節或操作。如無視該安全事項進行操作將導致嚴重受傷或死亡。
18. 每次使用前，請檢查跑步機是否正確、損耗或有鬆動的組件，然後改正、替換或扭緊。
19. 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上。
20. 請等到跑步/健行輸送帶完全停止並關閉電源，再折疊器材。
21. 不可操作已折疊的跑步機

安裝說明

- 跑步機必須存放於乾燥、通風良好的室內，同時遠離潮濕氣並確保放置於平坦、水平的表面上。請勿在潮濕或有水處使用健走機。
- 跑步機後側必須預留200cm間隙，並於兩側預留100cm間隙。
- 若要最大程度地降低噪音，並減少對地面的衝擊，請使用地板保護墊。
- 每次使用前，用戶須檢查產品上的所有零件固定情況如有零件磨損，須立即更換。
- 傳送帶下方在出廠時便已潤滑。運輸中可能導致潤滑劑流到傳送帶上方和包裝箱上。如傳送帶上方存在潤滑劑，請使用抹布和非腐蝕性清潔劑擦拭。

產品簡介

在健走機上行走，可全面鍛鍊心肺功能及肌肉。此項運動的益處有以下幾點：

- 增強呼吸和心血管系統
- 保持身材
- 藉由適量運動達到復健目的
- 透過搭配飲食調整，達到瘦身目的。

技術特性

此款非馬達驅動健走機專為了健走而設計。跑帶面積為38x115公分，傾斜坡度15%。配備手動設定速度系統，多段速度，提供不同強度的訓練。控制面板螢幕可顯示五種數據：時間、距離、速度、卡路里及步數。每次訓練時，您皆可選擇當次目標：時間、距離、卡路里或步數。建議最大承重量為110公斤。本健走機是為每週最多使用5小時的用量所設計。(使用級別 HC)

啟動

站上健走機時，請踩在踏腳處，握住兩側把手，之後才站上跑帶。

控制台的操作

可調整目標數值

可在訓練途中變更螢幕顯示

代表訓練時間長度

代表累計行走距離

代表速度

代表消耗的卡路里

代表步數

RESTART

可將本次訓練的數值歸零

快速開始

控制面板顯示「GO」，即可開始運動。開始運動後一秒，控制面板即會啟動。長按「」鈕，可啟動 (AUTO) 或關閉 (OFF) 數據自動輪流顯示功能。

目標模式

控制面板顯示「GO」時，按下「」鈕，即可顯示各項目標數值：時間 ()，距離 ()，卡路里 ()，步數 ()。您一次可以選擇一種目標。使用+或-按鈕來調整目標數值，並開始在跑帶上行走，啟動計數器。一旦達成目標，控制面板即會自動關閉。

調整速度

跑帶右側握把上的操縱桿用於調整強度。要增加速度，將操縱桿往「+」的位置移動。要減低速度，將操縱桿往「-」的位置移動。



## 參數設定:

在控制面板顯示「GO」時，同時按下+及-按鈕三秒鐘，即可進入參數設定畫面。

### 畫面1: 步伐長度

為使計數結果更加準確，您可以輸入步伐長度數字。預設數值是0.7公尺。使用-或+按鈕調整此數值，然後按下「**GO**」按鈕三秒鐘回到「GO」畫面，或按一下「**GO**」切換到畫面2。

### 畫面2: 變更單位公里/英里

使用+及-按鈕選擇想要的單位，然後按下「**GO**」按鈕三秒鐘回到「GO」畫面，或按一下「**GO**」按鈕切換到畫面3。

### 畫面3: 總計時間

顯示總計使用時間。按下「**GO**」按鈕三秒鐘回到「GO」畫面，或按一下「**GO**」按鈕切換到畫面4。

### 畫面4: 總計距離

顯示總計距離。按下「**GO**」按鈕三秒鐘回到「GO」畫面，或按一下「**GO**」按鈕切換到畫面5。

### 畫面5: 軟體版本

顯示控制面板軟體版本。按下「**GO**」按鈕三秒鐘回到「GO」畫面，或按一下「**GO**」按鈕切換到畫面6。

### 畫面6: 顯示系統檢查

可檢查顯示系統品質。按一下「**GO**」按鈕回到「GO」畫面。

## 跑帶張力

若您在跑步時感覺到突然的顛簸，這表示跑帶繃得不够緊。要繃緊跑帶，旋轉兩顆調節螺絲，一次轉半圈，往順時針方向轉。重複此動作，直到跑帶平滑順暢，沒有顛簸感。注意，若跑帶張力過大，會使得訓練強度提升，且有損害輪子的風險。

## 使用建議

初學者請從先從事多日的低運訓練，請勿過度運動，並視視需要休息。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。 • 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。
- 為保持運動量或達到復健目的，應堅持每天至少鍛煉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。 • 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功能。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)
- 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

## 跑步機維護

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

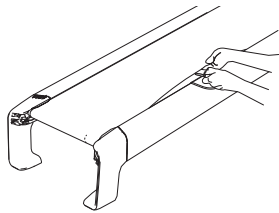
### 每次使用後的維護

檢查並清潔跑步機所有的外部零件。已損耗或損壞的組件應該立即更換或在修理完成之前不操作跑步機。維護與修理跑步機應該只使用製造商-供應商提供或經許可的組件。

### 清潔:

- 灰塵和汗水可能會加速踏步機損壞。建議在每次使用後仔細清潔踏步機。 • 不要把清潔劑直接噴在跑步機上，不要使用氨基或酸性清潔劑。
- 用純棉軟布蘸取少量性質溫和的清潔產品，擦去欄杆、支柱、踏步機。 • 不要使用清潔劑擦拭跑帶下方。 • 請確認跑帶位於中心位置並適當繃緊。如果情況如此，則不需做任何調整。如需做調整，請參考以下描述。
- 用純棉軟布蘸取少量性質溫和的清潔產品，擦去欄杆、支柱、踏步機。

### 定期維護



#### 跑帶的潤滑:

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

抬起跑帶邊緣，對內側面塗覆5至10ml砂樹脂。\*

讓跑帶轉動10至20秒

您的跑步機可以正常作業了! \*注意，過量的潤滑油會干擾跑步機的正常運行(打滑風險)。

如需購買潤滑劑，請聯繫DECATHLON各大門市或造訪www.decathlon.com。

#### 預防性維護

- 每運行500小時或3000公里，須更換跑帶。
- 每600小時或3600公里更換滾輪。
- 每運行700小時或4200公里，須更換跑帶。

## 故障排除

### 跑步機無法啟動:

- 檢查電池狀態

### 跑步機在使用過程中關閉:

- 確認電池沒有接觸不良的現象

### 在跑步機上行走時，跑帶運轉速度下降:

- 若跑帶張緊度過大，跑步機性能可能有所下降，同時可能導致跑帶損壞。
- 使用六角扳手沿逆時針方向將跑帶的居中螺釘和張緊螺釘旋轉四分之一圈。當能夠將跑帶各邊緣從台板上抬起3至4cm時，即表示跑帶張緊度適當。請確保跑帶始終保持居中。
- 讓跑帶轉動幾分鐘

### 跑步機發出噪音:

- 摩擦噪音: 確認跑帶位置正確置中(不應摩擦到邊緣)且恰當地繃緊(不應滑脫)
- 磨合噪音: 檢查跑帶的所有外部零件。必要時請將其緊固。

### 跑步帶偏離

此跑步帶與電動跑步帶不同，可由使用者移動。

即使使用正確調整的腳墊，視腳部向下力道而定，跑步帶可能會偏移至其中一側並導致左右側不平衡。

若跑步機位於略微傾斜的地面上，跑步帶甚至會更容易偏離。首次使用前務必先檢查您跑步機的安裝情形，且每次移動時皆利用水平儀，以便利調整腳墊保持完美水平(說明頁面3，項目12)。

這將避免跑步帶偏離狀況惡化。

若在使用您的跑步機時跑步帶未校準，您可利用腳墊輕鬆更換。



## TH

### คำแนะนำทั่วไป

1. ก่อนการใช้งาน โปรดอ่าน ทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนบนคู่มือไฟฟ้าและในคู่มือผู้ใช้ โปรดเก็บรักษาคู่มือเล่มนี้ไว้
2. ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณ นี่เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีปัญหสุขภาพ และหากไม่ได้เล่นกีฬาเป็นเวลาหลายปี
3. เก็บรักษาให้ห่างจากการเข้าถึงของเด็ก
4. หากคุณรู้สึกเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ให้หยุดออกกำลังกายทันที แล้วปรึกษาแพทย์
5. โปรดทราบ! ระบบควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจอาจไม่แม่นยำ การหักโหมอาจนำไปสู่การได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต ต้องหยุดการออกกำลังกาย



ทันทีที่หากรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่สบายใด ๆ

- อุปกรณ์นี้ไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการใช้งานโดยบุคคล (รวมถึงเด็ก) ที่มีการด้อยสมรรถนะทางกาย ประสาทสัมผัส หรือจิตใจ หรือบุคคลที่ขาดประสบการณ์และความรู้ เว้นแต่บุคคลเหล่านั้นได้รับการควบคุมดูแลหรือได้รับการแนะนำการใช้งานอุปกรณ์โดยบุคคลที่รับผิดชอบความปลอดภัยของบุคคลเหล่านั้น เด็กเล็กจะต้องได้รับการควบคุมดูแลเพื่อให้อุ่นใจว่าจะไม่เล่นกับเครื่องใช้ชิ้นนี้
- อย่าใช้สายรัดตัวอันตรายที่รัดแน่นเกินไปหากจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์กระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า อาจไปเล่นรบกวนจอภาพได้
- คำเตือน ! เพื่อป้องกันการได้รับบาดเจ็บรุนแรง โปรดใช้ลู่วิ่งไฟฟ้านี้ครั้งละหนึ่งคนเท่านั้น ห้ามให้สัตว์เลี้ยงใช้งานลู่วิ่งไฟฟ้า
- Domyos ปฏิเสธความรับผิดชอบใด ๆ เกี่ยวกับการเรียกร้องสินไหมจากการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สิน อันเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างไม่ถูกวิธีโดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่นใด
- ระวัง! ห้ามมืออยู่ห่างจากส่วนที่เคลื่อนไหว ห้ามวางมือหรือเท้าของคุณใต้สายพาน คุณอาจได้รับบาดเจ็บได้
- ข้อควรระวัง ! สวมรองเท้ากีฬาที่อยู่ในสภาพดี เพื่อหลีกเลี่ยงการสร้างความเสียหายแก่อุปกรณ์ของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารองเท้าของคุณไม่มีเศษเล็กเศษน้อยใด ๆ เช่น ก้อนกรวดหรือก้อนหินเล็ก ๆ

- คำเตือน! รวมถึงผมของคุณ อย่าสวมเสื้อผ้ามืดที่อาจทำให้คุณสะดุดเมื่อออกกำลังกาย ถอดเครื่องประดับออกให้หมด คุณอาจติดขัดกับอุปกรณ์และ/หรือได้รับบาดเจ็บได้
- โปรดใช้ความระมัดระวังในขณะที่ติดตั้งหรือถอดแยกปลั๊กไฟ
- หลังการออกกำลังกาย รอให้ลู่วิ่งไฟฟ้าหยุดนิ่งเสียก่อนที่จะลงจากลู่วิ่ง
- หากคุณต้องการลงจากลู่วิ่งไฟฟ้ากะทันหัน ให้จับรางพวงและวางเท้าของคุณบนที่วางเท้า
- ข้อควรระวัง ! อย่าให้ของเหลวเทลงไปในคอนโซลควบคุมหรือฝาครอบมอเตอร์ เนื่องจากอาจทำให้ผลิตภัณฑ์เสียหาย
- คำเตือน ! การปรับและการเปลี่ยนแปลงอื่นใดนอกเหนือจากที่ได้อธิบายไว้ในคู่มือนี้ต้องได้รับการดำเนินการโดยช่างที่ได้รับการอนุญาตเท่านั้น การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยนี้อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บร้ายแรงหรืออาจถึงแก่ชีวิตได้
- โปรดตรวจสอบว่ามีชิ้นส่วนผิดปกติ ลีกรถ หรือหลวมคลายก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง และทำการปรับแก้ เปลี่ยนแทน หรือขันให้แน่น หากพบ
- อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวเรียบ และมั่นคง.
- รอนจนจบการทำงานของลู่วิ่ง / เติมน้ำมันและปิดสายพานก่อนที่จะพับเก็บ.
- ห้ามใช้งานลู่วิ่งไฟฟ้าขณะพับไว้

คำแนะนำในการติดตั้ง

- จะต้องจัดเก็บลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณไว้ในตัวอาคารในสถานที่แห้ง ห่างจากความชื้นและมีการระบายอากาศที่ดี บนพื้นราบและได้ระดับ อย่าใช้ลู่วิ่งในที่ชื้นหรือเปียก
- คุณจะต้องมีพื้นที่ว่างรอบๆ ลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณขนาด 200 ซม. ด้านหลังและ 100 ซม. ด้านข้าง
- เพื่อลดเสียงรบกวนและลดผลกระทบบนพื้น ให้ใช้วัสดุปูรองป้องกันพื้น

รูปลักษณะ

การฝึกซ้อมเดินบนลู่วิ่งช่วยในการฝึกซ้อมทั้งการทำงานของหัวใจและกล้ามเนื้ออย่างสมบูรณ์ โปะประโยชน์ของการฝึกคือ:

- ปรับปรุงระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตของคุณ
- สามารถรักษารูปร่างได้

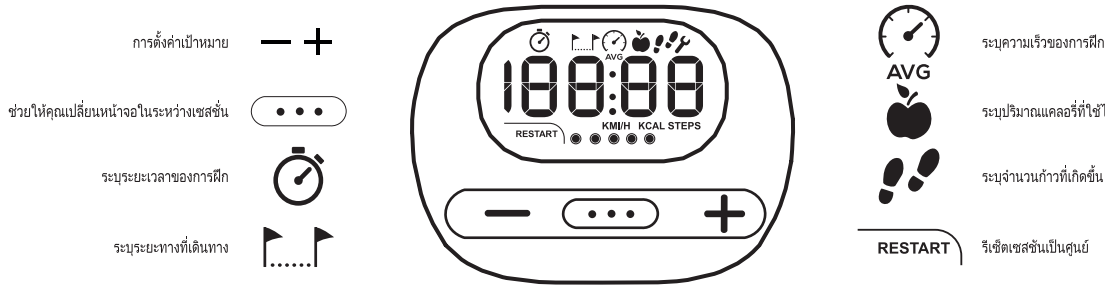
คุณลักษณะทางเทคนิค

ลู่วิ่งไม่มีมอเตอร์ที่ออกแบบมาสำหรับการฝึกซ้อมการเดิน พื้นที่สำหรับเดินคือ 38 x 115 ซม. ความเอียงถาวร 15% มีน้ำหนักพร้อมระบบปรับความเร็วแบบแมนวาล์วที่มีระดับแตกต่างกันเพื่อปรับความเข้มของการออกกำลังกาย แฉงควบคุมหน้าจอแสดงผลค่าบ่งชี้ 5 ค่า : เวลา, ระยะทาง, ความเร็ว, แคลอรี และจำนวนก้าว เพื่อช่วยคุณในการฝึกซ้อม คุณสามารถเลือกเป้าหมายในการฝึกซ้อมในแต่ละเซชันได้ : เวลา, ระยะทาง, ความเร็ว, แคลอรี และจำนวนก้าว น้ำหนักของผู้ใช้งานสูงสุดที่แนะนำคือ 110 กก. ลู่วิ่งไฟฟ้านี้มีไว้สำหรับใช้ในบ้าน สามารถใช้ได้จนถึง 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ( คลาสสิกการใช้งาน HC)

การเริ่มใช้งาน

ยืนบนแท่งขั้นสูง เมื่อขึ้นสู่ลู่วิ่งที่จับด้านข้างก่อนที่จะเริ่มวางเท้าบนพื้นผิวของลู่วิ่ง

การทำงานของคอนโซล



เริ่มต้นด้าน

เมื่อแผงควบคุมแสดงคำว่า "ไป" คุณสามารถเริ่มต้นการออกกำลังกายได้ แผงควบคุมจะเปิดหลังจากการออกกำลังกายผ่านไปหนึ่งนาที การกดปุ่ม (•••) เพื่อเปิดการใช้งาน (อัตโนมัติ) การเลื่อนตัวบ่งชี้อัตโนมัติได้ทุกวันหรือปิดการทำงาน (ปิด)

โหมดเป้าหมาย

เมื่อแผงคอนโซลระบุว่า "ไป" ให้กดปุ่ม (•••) เพื่อเลือกเป้าหมายที่แตกต่างกันดังนี้: เวลา (🕒), ระยะทาง (🚩), แคลอรี (🍏), จำนวนก้าว (👣). คุณสามารถเลือกได้ครั้งละหนึ่งเป้าหมายเท่านั้น การตั้งค่าเป้าหมายโดยการกดปุ่ม + หรือ - และเริ่มเดินลู่วิ่งเพื่อเริ่มทำการนับ แผงควบคุมจะหยุดเมื่อคุณทำได้ตามเป้าหมายของคุณ

การตั้งค่าของความเร็ว

มีที่หมุนอยู่บนที่จับด้านข้างด้านขวาของลู่วิ่งของคุณเพื่อทำการปรับความเข้มของแรงที่ใช้ในการเดิน ในการเร่งความเร็วให้วางเคอร์เซอร์ไปที่ตำแหน่ง "+" หากต้องการชะลอความเร็วให้วางเคอร์เซอร์ไปที่ตำแหน่ง "-"

การตั้งค่าพารามิเตอร์ :

ในการเข้าถึงหน้าจอการกำหนดค่าของลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณเมื่อคอนโซลแสดง «ไป» ให้กดปุ่ม + และ - พร้อมกันเป็นเวลา 3 วินาที

- หน้าจอก 1 : ความยาวของก้าว  
เพื่อให้การนับมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น คุณสามารถระบุความยาวของก้าวการเดินของคุณ ค่าเริ่มต้น 0,70 ม.จะแสดงขึ้นมา ปรับค่านี้โดยใช้ปุ่ม + หรือ - จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องโดยกด (•••) เป็นเวลา 3 วินาทีเพื่อกลับไปหน้าจอ GO หรือ (•••) หรือหนึ่งครั้งเพื่อไปหน้าจอ 2
- หน้าจอก 2 : การเปลี่ยนหน่วย กม./ไมล์  
เลือกหน่วยที่ต้องการโดยใช้ปุ่ม + และ - จากนั้นยืนยันโดยกด (รับเวลา) 3 วินาทีเพื่อกลับไปหน้าจอ GO หรือ (หนึ่งครั้ง) เพื่อไปหน้าจอ 3
- หน้าจอก 3 : เวลาทั้งหมด  
แสดงเวลาการใช้งานทั้งหมด กด (รับเวลา) เพื่อกลับไปหน้าจอ "ไป" หรือ 1 ครั้ง (ไป) ไปหน้าจอ 4
- หน้าจอก 4 : ระยะทางทั้งหมด  
แสดงระยะทางทั้งหมด กด (รับเวลา) เพื่อกลับไปหน้าจอ "ไป" หรือปุ่ม (รับเวลา) ไปหน้าจอ 5
- หน้าจอก 5 : เวอร์ชันเฟิร์มแวร์  
แสดงเวอร์ชันเฟิร์มแวร์ของคอนโซล กด (รับเวลา) เพื่อกลับไปหน้าจอ "ไป" หรือปุ่ม (รับเวลา) ไปหน้าจอ 6
- หน้าจอก 6 : ควบคุมการแสดงผล  
ใช้สำหรับควบคุมคุณภาพของจอแสดงผล กด (หนึ่งครั้ง) เพื่อกลับไปหน้าจอ «ไป»

## ความดีของแถบผ้าของลูจิง

หากคุณรู้สึกว่ามีปัญหาในระหว่างการศึกษาว่าคุณดีหรือไม่แน่นอน ในกรณีของคุณ ผ้าไหมเส้นที่ปรับสองตัวไป/หรือของหมอบไปตามเส้นนาฬิกา ให้หมุนเข้าไปจนกระทั่งแถบผ้านั้นไหลลงไปด้วยไม่มีการขยับ จะวิ่ง ในกรณีที่ความดีของแถบผ้ามากเกินไป จะทำให้การวิ่งของคุณเกิดความเสียหายต่อลูกบอล

## ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้งาน

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยฝึกด้วยความเร็วต่ำ ๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่ฝึกตัวเองเกินไป รวมถึงจิตใจให้มีความผ่อนคลาย หากจำเป็น ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อย เมื่อออกกำลังกายอย่างอ่อนล้า โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าใจดีให้มีการระบายอากาศที่กว้างสูงอย่างเหมาะสม

- การดูแลรักษาอุปกรณ์ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 10 นาที เมื่อต้องการรักษาความยืดหยุ่นหรือการฟื้นฟูร่างกาย ให้ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 10 นาที การออกกำลังกายประเภทนี้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งและข้อดีคือ และสามารถใช้ในการออกกำลังกายก่อนการออกกำลังกายอื่น ๆ เมื่อต้องการเสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อในส่วนขา ให้เลือกความลาดชันมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนัก ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที . หากมีข้อบกพร่องหรือข้อจำกัดในการเผาผลาญแคลอรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่จำเป็นต้องฝึกหนักเกินไป สิ่งสำคัญคือความถี่ (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง) และความยาว

- ของแต่ละเซสชัน (ตั้งแต่ 35 ถึง 60 นาที) ที่จะช่วยให้ได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ออกกำลังกายด้วยความเร็วปานกลาง (ออกแรงปานกลางโดยไม่มีลม) สำหรับการลดน้ำหนัก นอกเหนือจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะต้องปรับประเภทอาหารอย่างสมดุลด้วย
- เพิ่มขีดความสามารถของคุณ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที. การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ และช่วยให้การทำงานของระบบหายใจดีขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกแรงมาก (การหายใจเร็ว) เมื่อคุณฝึกซ้อมไปเรื่อย ๆ คุณจะสามารถออกแรงในระดับนี้ได้ยาวนานขึ้น และมีจิตใจดีขึ้น การฝึกซ้อมที่มีความรู้สึกกว่านี้ (การบริหารร่างกายแบบแอโรบิก และการบริหารร่างกายในโซนสีแดง) มี

ไว้สำหรับนักกีฬาที่มีอาชีพเท่านั้น และต้องมีเครื่องเตรียมตัวที่เหมาะสม

- การดูแลความ : หลังการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ให้เดินเป็นเวลาสองสามนาทีด้วยความเร็วต่ำเพื่อช่วยให้อวัยวะต่างๆได้หยุดพักทีละน้อย ขั้นตอนการดูแลความนี้ช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ การไหลเวียนของเลือด และกล้ามเนื้อกลับมาสู่สภาวะปกติ การทำเช่นนี้ยังช่วยกำจัดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การตะลึง ซึ่งในสาเหตุหลักอย่างหนึ่งของอาการปวดกล้ามเนื้อ (ตะลึงและความปวดเมื่อย) หากสวมใส่ร่างกายเป็นประจำมาก

## การดูแลรักษาลูจิงไฟฟ้าของคุณ

การบำรุงรักษาอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อระดับประสิทธิภาพสูงสุดและอายุการใช้งานที่ยาวนานของลูจิง กรุณาอ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำด้านล่าง หากลูจิงไม่ได้รับการบำรุงรักษาตามที่อธิบายไว้ อาจทำให้เกิดการสึกหรอมากเกินไปและความเสียหายอย่างถาวร หากคุณมีคำถามใดๆ โปรดติดต่อที่ร้านค้าปลีก Decathlon หรือเข้าไปที่ decathlon.com

## การบำรุงรักษาหลังการใช้งานแต่ละครั้ง

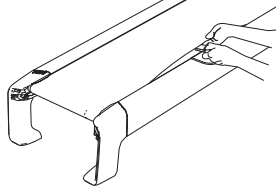
ตรวจสอบและทำความสะอาดชิ้นส่วนภายนอกทั้งหมดของลูจิงให้กระชับ หากพบชิ้นส่วนสึกหรอหรือเสียหาย ให้เปลี่ยนทันที หรือห้ามใช้ลูจิงไฟฟ้าจนกว่าจะทำการซ่อมแซมนี้ โปรดใช้เฉพาะชิ้นส่วนประกอบจากผู้ผลิต ผู้ส่งมอบ หรือชิ้นส่วนที่ได้รับอนุมัติในงานการบำรุงรักษาและซ่อมแซมลูจิงไฟฟ้านี้

## การทำความสะอาด:

- ผืนและคราบเนื้อจะทำความสะอาดให้ลูจิงของคุณอย่างรวดเร็ว ขอแนะนำให้ทำความสะอาดส่วนท้ายหลังการใช้งานแต่ละครั้ง
- ใช้ผ้าใยสังเคราะห์สังเคราะห์อ่อนนุ่มปริมาณเพียงเล็กน้อยและผ้าฝ้าย 100% เช็ดผืนและคราบบริเวณขอบทางขึ้น ที่วางเท้า กรอบ และฝาครอบเครื่องยนต์
- อย่าใช้น้ำยาทำความสะอาดลูจิง
- ห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดลูจิงโดยตรง และห้ามใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของแอมโมเนียหรือกรด
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าลูจิงอยู่แนวศูนย์กลางและมีความตึงที่ถูกต้อง ไม่ต้องทำการปรับใด ๆ หากอุปกรณ์อยู่ในสภาพที่ติดตั้งแล้ว ดูรายละเอียดด้านล่างหากต้องการปรับ

## การดูแลรักษาปกติ

การหล่อลื่นลูจิง:



แนะนำให้หล่อลื่นลูจิงเพื่อลดแรงเสียดทานระหว่างลูจิงและแถบกระดาษ ไม่จำเป็นต้องหล่อลื่นหากมีร่องรอยของซิลิโคนที่ด้านในของลูจิง หรือบนกระดาษ (พื้นผิวเบี่ยงขึ้นและมีขนาดเล็ก)

ยกของของสายพานลูจิงขึ้น และเคลือบผิวด้านในด้วยซิลิโคนขนาด 5 ถึง 10 ml.

หมุนแถบผ้าเป็นเวลา 10 ถึง 20 วินาที

ลูจิงของคุณพร้อมสำหรับใช้งาน! \*โปรดทราบ การใส่ซิลิโคนมากเกินไปอาจรบกวนระบบการทำงานของลูจิง (อาจสั้น)

สำหรับการซื้อหรือหล่อลื่น โปรดติดต่อที่ร้านค้าปลีก Decathlon หรือ [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

## การบำรุงรักษาเชิงป้องกัน

- เปลี่ยนสายพานลูจิงทุก 500 ชั่วโมงหรือ 3000 กม.
- เปลี่ยนลูกกลิ้งทุก 600 ชั่วโมงหรือ 3600 กม..
- เปลี่ยนแถบกระดาษทุก 700 ชั่วโมงการใช้งานหรือ 4200 กม.

## การวินิจฉัยข้อผิดพลาด

### ลูจิงไฟฟ้าไม่เปิดเครื่อง

- ตรวจสอบว่าไม่มีการสัมผัสที่ไม่ดีกับแบตเตอรี่

### ลูจิงไฟฟ้าดับเครื่องในระหว่างการใช้งาน

- ตรวจสอบว่าไม่มีการสัมผัสที่ไม่ดีกับแบตเตอรี่

### สายพานลูจิงทำงานช้าลงเมื่อเดินบนสายพาน

- หากสายพานลูจิงตึงเกินไป ประสิทธิภาพของลูจิงไฟฟ้าอาจลดลง และสายพานลูจิงอาจได้รับความเสียหายได้
- ด้วยการใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ให้ปรับสายพานลูจิงให้ตึงถึงกลาง และปรับสกรูปรับแรงตึงทางขึ้นตามทิศทางหนึ่งส่วนสี่รอบ เมื่อสายพานลูจิง

มีความตึงที่เหมาะสมแล้ว คุณควรจะสามารถยกของและด้านของสายพานลูจิงเพื่อส่วนเบียดลมได้ 3 ถึง 4 ซม. ตรวจสอบให้แน่ใจว่า

สายพานลูจิงยังได้ศูนย์กลางอยู่

- เปิดการใช้งานลูจิงไฟฟ้าใกล้สองสามนาที

### ลูจิงไฟฟ้ามีเสียงดัง

- เสียงจากการเสียดสี ตรวจสอบว่าวางล้ออยู่ที่กลางอย่างถูกต้อง (ไม่ควรอยู่ที่ด้านข้าง) และยึดให้ถูกต้อง (ต้องไม่แน่น)
- เสียงดังจากการขัดกัน ตรวจสอบและหากจำเป็น ให้ปรับแรงตึงของชิ้นส่วนภายนอกของสายพานลูจิงทั้งหมด

## ความแตกต่างของสายพานเดิน



ไม่เหมือนกับสายพานที่ทำงานด้วยมอเตอร์ เป็นผู้ใช้เครื่องที่เคลื่อนสายพาน

สายพานอาจย้ายไปที่ตำแหน่งอื่นอยู่กับแร็คคอกเกอร์ ซึ่งอาจไม่สมดุลกันระหว่างเท้าข้างขวาและซ้าย แม้กับพรที่ปรับอย่างเหมาะสม

สายพานเดินจะเคลื่อนย้ายอย่างช้าๆตามมากขึ้น หากลูจิงอยู่บนพื้นที่ลาดเอียงเล็กน้อย สิ่งสำคัญคือต้องตรวจสอบการติดตั้งลูจิงของคุณก่อนการใช้งานครั้งแรก และในแต่ละครั้งที่เคลื่อนย้ายด้วยเครื่องวัดระดับ เพื่อให้วางราบ

อย่างสมบูรณ์โดยใช้การปรับท่า (หน้า 3 ข้อ 12)

ทำให้หลีกเลี่ยงการย้ายของสายพานเดินอย่างเห็นได้ชัด

หากสายพานไม่เป็นแนวเดียวกับขณะใช้ลูจิง คุณสามารถนำกลับมาไว้ที่เดิมด้วยเท้าของคุณอย่างง่ายดาย

## KO

### 일반적인 권장 사항

1. 러닝 머신을 사용하기 전에 사용 설명서에서 러닝 머신에 관한 모든 경고, 지침 및 절차를 읽고 이해하고 이를 주의해서 따르십시오. 이 설명서를 잘 보관하십시오.
2. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 여러 해 동안 운동을 하지 않은 사람의 경우 반드시 의사와 상담하십시오.
3. 어린이가 접근하지 못하도록 하십시오.
4. 현기증, 메스꺼움, 가슴 통증을 비롯해 기타 이상 증상이 나타나면 즉시 운동을 중단하고 의사와 상담하십시오.
5. 경고! 심박수 모니터링 시스템은 정확하지 않을 수 있습니다. 과도한 운동은 중상이나 사망에 이를 수 있습니다. 어지럽거나 통증을 느끼면 즉시 운동을 중단하십시오.
6. 이 기구는 사용자의 안전을 책임지는 사람의 감독을 받거나 그 사람으로부터 기구의 사용에 관한 지침을 교육 받지 않을 경우 신체적, 감각적 또는 정신적 장애가 있거나 경험이나 지식이 부족한 사용자(어린이 포함)가 사용할 수 있도록 제작되지 않았습니다. 어린이가 이 기구를 가지고 놀지 못하도록 감독해야 합니다.
7. 심박동기를 착용한 사용자의 경우 심박수 모니터링 벨트를 사용하지 마십시오. 이 경우 모니터 간섭이 발생할 수 있습니다.
8. 경고! 중상을 방지하기 위해 러닝 머신은 한 번에 한 사람만 사용해야 합니다. 동물이 러닝 머신을 사용해서는 안 됩니다.
9. Domyos는 구매자 또는 제3자가 본 제품을 사용하거나 잘못 사용함으로써 사람이 입은 부상 또는 재산에 끼친 손해의 배상 청구에 대해 책임지지 않습니다.
10. 움직임은 기계 부품에 두 손을 가까이 가져가지 마십시오. 구동벨트 아래 손이나 발을 넣지 마십시오. 부상을 입을 수 있습니다.
11. 주의 양호한 상태의 운동화를 착용하십시오. 기계가 손상되는 것을 방지하기 위해 운동화 바닥에 자갈이나 돌맹이 등 이물질이 없는지 확인하십시오.
12. 경고! 머리카락을 묶으십시오. 운동 중에 걸리거나 찢을 수 있는 풍성한 옷을 입지 마십시오. 장신구를 모두 빼십시오. 끼이거나 부상을 입을 수 있습니다.
13. 러닝 머신을 설치하거나 철거할 때는 주의를 기울여야 합니다.
14. 운동이 끝나면 벨트가 완전히 정지한 다음 기계에서 내려오십시오.

- 비상 시에 다급하게 기계에서 내려올 때는 지지용 손잡이를 잡고 발판 위에 발을 올려 놓으십시오.
- 주의! 콘솔이나 모터 커버 위에 액체를 쏟지 마십시오. 이 경우 제품이 손상될 수 있습니다.
- 경고! 이 설명서에 적힌 내용 이외의 조정과 조작은 공인 기술자만 수행할 수 있습니다. 안전 주칙을 준수하지 않으면 심각한 부상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다.
- 매번 사용하기 전에 러닝 머신에 잘못되거나 마모되거나 느슨한 부품이 있는지 점검하고, 그럴 경우 이를 수정, 교체하거나 조이십시오.
- 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.
- 러닝/워킹 벨트가 완전히 멈출 때까지 기다렸다가 러닝 머신을 끈 후 벨딩 조작을 하십시오.
- 트레드밀을 접은 상태로 사용하지 마십시오

**설치 지침**

- 본 러닝 머신은 습기가 없고 통풍이 잘 되는 건조한 실내의 평평하고 고른 표면에 보관해야 합니다. 습기가 물기가 있는 곳에서는 러닝 머신을 사용하지 마십시오.
- 기기 뒤쪽에 200cm, 옆쪽에 100cm의 여유 공간을 각각 남겨두어야 합니다.
- 소음을 최소화하고 바닥에 가해지는 충격을 줄이려면 바닥 보호 매트를 사용하십시오.
- 사용자는 제품을 사용하기 전에 부품을 점검하고 필요한 경우 이를 조여야 합니다. 마모되거나 손상된 부품이 있으면 즉시 모두 교체하십시오.
- 생산 시 벨트 밀면에 윤활유를 바릅니다. 운동 시 윤활유 일부가 벨트 윗면과 포장 판지에 묻을 수 있습니다. 벨트 윗면에 윤활유가 묻은 경우, 천과 비마모성 세제제를 사용하여 닦아내십시오.

**프레젠테이션**

러닝 머신에서의 걷기 운동은 심장과 근육이 튼튼해지도록 훈련시킵니다. 이 운동의 장점:

- 호흡기관과 심혈계의 상태가 개선됨
- 체형 유지
- 적절한 운동으로 재활 치료를 할 수 있음
- 적절한 다이어트와 병행할 경우 체중을 감량할 수 있음.

**기술적 특징**

이 전통식 러닝 머신은 걷기 운동용으로 설계되었습니다. 걷는 바닥 면적은 38 x 115 cm이며, 경사도는 15%로 고정되어 있습니다. 이 머신에는 운동 강도를 변경하기 위해 속도를 여러 가지 다른 수준으로 수동 조절할 수 있는 시스템이 장착되어 있습니다. 콘솔에는 다음과 같은 5개의 항목이 표시되는 화면이 있습니다: 시간, 거리, 속도, 칼로리 및 걸음 수. 운동하는 동안 참고할 수 있도록 다음 각 세션에 대한 목표를 선택할 수 있습니다: 시간, 거리, 속도, 칼로리 및 걸음 수. 사용자의 최대 권장 체중은 110kg입니다. 이 러닝 머신은 주당 최대 5시간A» »CzCfA 가정용으로 설계되었습니다. (HC 사용 클래스)

**시작하기**

머신에 오를 때는 발판을 밟고 오르고, 사이드 바를 잡고 걷는 바닥면까지 가서 서십시오.

**콘솔 사용법**

목표값을 설정합니다. **- +**

세션 중에 화면을 변경할 수 있습니다. **...**

운동 시간을 표시합니다. **⌚**

주파한 거리를 표시합니다. **🚩**

운동 속도를 표시합니다. **AVG**

소비한 칼로리를 표시합니다. **🍏**

걸음 수를 표시합니다. **👣**

세션을 0으로 초기화합니다. **RESTART**

**QUICK START(빠른 시작)**

콘솔에 «GO»가 표시되면 걷기를 시작할 수 있습니다. 콘솔은 걷기 시작 1초 후에 켜집니다. 버튼 **...** 을 길게 누르면 표시기의 자동 스크롤이 1초마다 활성화되거나(AUTO) 비활성화됩니다(OFF).

**목표 모드**

콘솔에 «GO»가 표시되면 **...** 키를 눌러 다음과 같은 다른 목표를 스크롤하십시오: 시간(⌚), 거리(🚩), 칼로리(🍏), 걸음 수(👣). 한 번에 하나의 목표만 선택할 수 있습니다. + 또는 - 버튼을 사용하여 목표값을 조정하고 러닝 머신에서 걷기 시작하면 카운팅이 시작됩니다. 목표에 도달하면 콘솔이 중지됩니다.

**속도 조절**

러닝 머신의 오른쪽 수정 앞에 있는 조절기를 사용하여 운동 강도를 조절할 수 있습니다. 속도를 높이려면 레버를 "+"에 맞추십시오. 속도를 줄이려면 레버를 "-"에 맞추십시오.

**설정:**

콘솔에 «GO»가 표시되었을 때 + 와 - 키를 동시에 3초 동안 누르면 러닝 머신의 구성 화면에 액세스할 수 있습니다.

**화면 1: 보폭**  
 걸음 수의 신뢰성을 높이기 위해 보폭을 입력할 수 있습니다. 기본값으로 0.70 m가 표시됩니다. - 또는 + 버튼을 사용하여 이 값을 조정 한 후 확인하고 **...** 을 3초 동안 눌러 GO 화면으로 돌아가거나 **...** 을 한 번 눌러 화면 2로 이동하십시오.

**화면 2: 단위 KMMH 변경**  
 + 및 - 버튼을 사용하여 원하는 단위를 선택한 후 확인하고 **...** 을 3초 동안 눌러 GO 화면으로 돌아가거나 **...** 을 한 번 눌러 화면 3으로 이동하십시오.

**화면 3: 총 시간**  
 총 사용 시간을 표시합니다. **...** 을 3초 동안 눌러 GO 화면으로 돌아가거나 **...** 을 한 번 눌러 화면 4로 이동하십시오.

**화면 4: 총 거리**  
 총 거리를 표시합니다. **...** 을 3초 동안 눌러 GO 화면으로 돌아가거나 **...** 을 한 번 눌러 화면 5로 이동하십시오.

**화면 5: 펌웨어 버전**  
 콘솔의 펌웨어 버전을 표시합니다. **...** 을 3초 동안 눌러 GO 화면으로 돌아가거나 **...** 을 한 번 눌러 화면 6으로 이동하십시오.

**화면 6: 디스플레이 조절 버튼**  
 디스플레이 화질을 조절할 수 있습니다. «GO»로 돌아가려면 **...** 을 한 번 누르십시오.

**벨트 장력**

운동하는 동안 벨트가 걸리는 느낌을 받을 경우, 이는 벨트가 충분히 팽팽하지 않다는 것을 의미합니다. 벨트를 팽팽하게 하려면 두 개의 조정 나사를 시계 방향으로 한 번에 반퀴씩 돌리십시오. 벨트가 걸림 없이 매끄럽게 돌아갈 때까지 위의 조정 작업을 반복하십시오. 벨트 장력이 과도하면, 운동 강도가 높아지고 롤러가 손상될 수 있으므로 주의하십시오.

**사용 시 권장사항**

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 저속으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 기간을 늘려나갑니다. 운동하는 동안 허리를 받듯이 펴십시오. 운동하는 동안 러닝 머신이 설치된 방향을 향하십시오.

- 꺾어/워킹 유지: 운동량을 10분부터 시작해서 점진적으로 늘려나갑니다. 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 태웁니다. 능력이 안 되는 데 무리하게 운동을 했자 소음이 없습
- 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. 꾸준
- 허리 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 정상 상태로 돌아오도록 도와줍니다. 정리운동을 하면 젖산이 축적되어 생기는 근육 통(경련 및 푸시는 통증)을 방지할 수 있습니다.

**러닝 머신 유지관리**

최적의 성능 및 보다 오랜 수명을 위해서는 러닝머신의 정기적인 유지보수가 필수입니다. 아래 지침을 숙독하고 준수해 주십시오. 러닝머신을 해당 지침에 따라 유지보수하지 않을 경우, 러닝머신의 과도한 마모 및 영구적인 손상이 유발될 수 있습니다. 궁금한 사항이 있을 경우 Decathlon 매장에 연락하거나 decathlon.com을 방문하십시오.

**매 회 사용 후**

러닝머신의 모든 외부 부품을 검사한 후 적절하게 조입니다. 부품이 마모되거나 손상된 경우 즉시 교체하거나 수리를 마칠 때까지 러닝 머신을 사용하지 마십시오. 러닝 머신을 정비하거나 수리할 때는 제조업체-공급업체 부품 또는 승인된 부품만 사용해야 합니다.

러닝머신을 세정해 주십시오.:







គ្រឿងបរិក្ខារនេះ ត្រូវដាក់នៅលើ ផ្ទៃរាបស្មើ មានលំនឹង ។

- សូមកុំប្រើប្រាស់ ម៉ាស៊ីននេះ ជាមួយ ខ្សែកាប ឬ ខ្សែអគ្គិសនី ដែលដាច់ដោយ ឬប្រសិនបើនៅដាច់នឹង ទឹក ។ សូមកុំប្រើប្រាស់ ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ នៅកន្លែងសើម ឬកន្លែងមានសំណើម ។
- សូមកុំទុក ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ ឱ្យនៅដោយខ្លួនឯង ដោយគ្មានការមើលខុសត្រូវ ឱ្យសោះ ។
- លោកអ្នកត្រូវទុក គម្លាត ជុំវិញ ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក ក្នុង ទំហំ 200cm នៅ ផ្នែកខាងក្រោយ និង 100cm នៅ ផ្នែកចំហៀង ។

- ជានិច្ចជាកាល សូម ទុកដាក់ និងរក្សាទុក ខ្សែអគ្គិសនី ឱ្យនៅឆ្ងាយពី កន្លែងនានា ដែលមានការចេញចូលច្រើន ។ ដើម្បី កាត់បន្ថយស្ករសម្លេង ឱ្យនៅកម្រិតអប្បបរមា ហើយកាត់បន្ថយ កម្លាំងប្រកួតប្រជែង ទៅលើដី សូមប្រើប្រាស់ កម្រាលការពារដីផ្ទះ ។
- វាជា ការទទួលខុសត្រូវ របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ចំពោះការងារត្រួតពិនិត្យ ហើយប្រសិនបើចាំបាច់ សូមតបន្លឹងគ្រប់ផ្នែក ទាំងអស់ មុនពេលប្រើប្រាស់ ជិតផល

បទបង្ហាញ

ប្រតិបត្តិ នៃការដើរ លើម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ អនុញ្ញាតឱ្យមាន ការហ្វឹកហាត់បេះដូងទាំងមូល និងសាច់ដុំ ។ អត្ថប្រយោជន៍ នៃការប្រតិបត្តិនេះ មានដូចតទៅ ៖

- ធ្វើឱ្យការដកដង្ហើម និងប្រព័ន្ធបេះដូងដំណើរការ ប្រសើរឡើង
- សូមរក្សាទុកកាយ ឱ្យបានសមសួន
- ស្ថាប័នមេធាវីប្រសើរវិញជាមួយលំហាត់ប្រាណសមស្រប
- ការស្រកគីឡូ ពាក់ព័ន្ធនឹង របបអាហារសមស្រប

ចរិតលក្ខណៈបច្ចេកទេស

ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ ដែលគ្មានកំហ្លាំងម៉ូទ័ររុញនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង សម្រាប់ហ្វឹកហាត់ដើរ ។ ផ្ទៃសម្រាប់ដើរ មានទំហំ ៣៨ x ១១៥ ស.ម ដែលមានជម្រាលអចិន្ត្រៃយ៍ កម្រិត ១៥% ។ វាមានបំពាក់ដោយ ប្រព័ន្ធសណ្ឋានមុខងារដំណើរការលឿន ប្រើ ដោយដៃ ដែលមានកម្រិតផ្សេងៗ សម្រាប់កែតម្រូវ កម្រិតភាពតឹងតែង នៃការខិតខំ ។ ផ្ទៃផ្ទាំងបញ្ជា មានបង្ហាញ សូន្យាន ចំនួន 5 ៖ ពេលវេលា ចម្ងាយ ល្បឿន កាឡូរី និង ចំនួនជំហាន ដើម្បីកំណត់លោកអ្នក ក្នុងកំឡុងពេលហ្វឹកហាត់ វាអនុញ្ញាតឱ្យលោកអ្នក ជ្រើសរើស គោលដៅ សម្រាប់គ្រូហ្វឹកហាត់ ទីមួយៗ បាន ៖ ពេលវេលា រយៈពេល កាឡូរី ឬ ចំនួនជំហាន ទម្ងន់អ្នកប្រើប្រាស់ ជាអតិបរមា ណែនាំឱ្យមាននោះគឺ 110kg ។ ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណនេះ សម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅតាមផ្ទះ ដែលអាចប្រើបាន រហូតដល់ រយៈពេល ៥ ម៉ោង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ (ការប្រើប្រាស់ ចំណាត់ថ្នាក់ HC)

បញ្ជីម៉ាស៊ីន

សូមដើរ តាមជំហាន នៅពេលលោកអ្នកឡើង ទៅលើកម្រាល ហើយកាន់បង្កាន់ដៃ មុនពេលឡើងលើផ្ទៃដើរ ។

ប្រតិបត្តិការ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា

សណ្ឋានមុខងារដំណើរការ នៃតម្លៃលេខគោលដៅ **- +**

អនុញ្ញាតឱ្យផ្ទះ ផ្ទាំងបង្ហាញព័ត៌មានបាន ក្នុងកំឡុងវគ្គ ហ្វឹកហាត់ **...**

បង្ហាញ កំឡុងពេលហ្វឹកហាត់ **🕒**

បង្ហាញ រយៈពេលវេលា ដែលសម្រេចបាន **🚩**

បង្ហាញ ល្បឿនហ្វឹកហាត់ **🕒 AVG**

បង្ហាញកាឡូរី ដែលបានដុត **🍏**

បង្ហាញចំនួនជំហាន **👣**

កំណត់ វគ្គហ្វឹកហាត់ ឡើងវិញ **RESTART**

ការចាប់ផ្តើម

នៅពេលផ្ទាំងបញ្ជា បង្ហាញ ៨០០៥ លោកអ្នកអាចចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណបានហើយ ។ ផ្ទាំងបញ្ជា ចាប់ដំណើរការ ក្រោយពេលការហ្វឹកហាត់ចាប់ផ្តើមបាន មួយវិនាទី ។ សូមចុច ប៊ូតុង **...** ឱ្យបានយូរ ដើម្បីបើកដំណើរការ មុខងារមើលសូន្យាន ដោយ ស្វ័យប្រវត្តិ (AUTO) ជាដំបូងរាល់មួយវិនាទីម្តង ឬ ដើម្បីបិទដំណើរការ (OFF) ។

នៅពេលផ្ទាំងបញ្ជា បង្ហាញ ៨០០៥ សូមចុចប៊ូតុង **...** ដើម្បីចូលមើលគោលដៅផ្សេងៗ ៖ រយៈពេល (🕒), រយៈពេលវេលា (🚩), កាឡូរី (🍏), ចំនួនជំហាន (👣), លោកអ្នកអាចជ្រើសយកគោលដៅផ្សេង បានតែមួយប៉ុណ្ណោះ ។ សូមកំណត់ តម្លៃលេខ គោលដៅ ដោយប្រើប៊ូតុង **+ ឬ -** ហើយចាប់ផ្តើមដើរ នៅលើម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ ដើម្បីចាប់ផ្តើមរាប់ ។ ផ្ទាំងបញ្ជា ឈប់ដំណើរការ នៅពេលលោកអ្នកបានទៅដល់ គោលដៅរបស់លោកអ្នក ។

សណ្ឋានមុខងារដំណើរការលឿន

មាន ដងគន្លឹះរំលែក នៅបង្កាន់ដៃខាងស្តាំ នៃម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក សម្រាប់កែ កម្រិតភាពតឹង ។ ដើម្បីប្រយោជន៍ សូមដាក់ដងដៃ លើខាង **+** ។ ដើម្បីបន្ថយល្បឿន សូមដាក់ដងដៃ លើខាង **-** ។

សណ្ឋានមុខងារដំណើរការ ៖

ដើម្បីចូលទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញសណ្ឋានមុខងារដំណើរការ របស់ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ នៅពេលផ្ទាំងបញ្ជាបង្ហាញ ៨០០៥ សូមចុចលើ ប៊ូតុង **+** និង ប៊ូតុង **-** ទន្ទឹមពេលគ្នា ឱ្យបានរយៈពេល ៣ វិនាទី ។

ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី១ ៖ ប្រវែងជំហាន

ដើម្បីបង្កើន ភាពអាចទុកចិត្តបាន នៃការរាប់ចំនួន លោកអ្នកអាចដាក់ ប្រវែងជំហាន របស់លោកអ្នកបាន ។ តម្លៃលេខ ០.70m គឺមានបង្ហាញ ជាស្រេច តែម្តង ។ កំណត់ តម្លៃលេខនេះ ដោយប្រើ ប៊ូតុង **+** ឬ ប៊ូតុង **-** រួចបញ្ជាក់ ដោយចុចលើ **...** ឱ្យ បានរយៈពេល ៣ វិនាទី ដើម្បីត្រឡប់ទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ៨០ វិញ ឬ ចុចលើ **...** ចូលទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី២ ៖

ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី២ ៖ ការកែប្រែ ខ្នាតKM/MI

ជ្រើសរើស អង្គងកតា ដែលចង់បាន ដោយប្រើ ប៊ូតុង **+** និង ប៊ូតុង **-** រួចបញ្ជាក់ ដោយចុចលើ **...** ឱ្យបានរយៈពេល ៣ វិនាទី ដើម្បីត្រឡប់ទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ៨០ វិញ ឬ ចុចលើ **...** ម្តង ដើម្បីចូលទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៣ ។

ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៣ ៖ រយៈពេលសរុប

បង្ហាញ រយៈពេលប្រើប្រាស់សរុប ចុចលើ **...** ឱ្យបានរយៈពេល ៣ វិនាទី ដើម្បីត្រឡប់ទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ៨០ វិញ ឬ ចុចលើ **...** ម្តង ដើម្បីចូលទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៤ ។

ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៤ ៖ រយៈពេលវេលាសរុប

បង្ហាញ រយៈពេលវេលាសរុប ចុចលើ **...** ឱ្យបានរយៈពេល ៣ វិនាទី ដើម្បីត្រឡប់ទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ៨០ វិញ ឬ ចុចលើ **...** ម្តង ដើម្បីចូលទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៥ ។

ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៥ ៖ ជំនាន់កម្មវិធីតម្លឹងក្នុងម៉ាស៊ីនស្រាប់

បង្ហាញ ជំនាន់កម្មវិធីតម្លឹងក្នុងម៉ាស៊ីនស្រាប់ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ចុចលើ **...** ឱ្យបានរយៈពេល ៣ វិនាទី ដើម្បីត្រឡប់ទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ៨០ វិញ ឬ ចុចលើ **...** ម្តង ដើម្បីចូលទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៦ ។

ផ្ទាំងបង្ហាញ ទី៦ ៖ ការគ្រប់គ្រងអង្គបង្ហាញព័ត៌មាន

អនុញ្ញាតឱ្យមាន ការគ្រប់គ្រងគុណភាពបង្ហាញព័ត៌មាន ចុចលើ **...** ម្តង ដើម្បីត្រឡប់ទៅ ផ្ទាំងបង្ហាញ ៨០ វិញ ។

ភាពតឹង របស់ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់ដើរ

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ខ្សែក្រវ៉ាត់វាចុះឡើង ក្នុងកំឡុងពេលហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក នោះមានន័យថា ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ របស់ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ មិនតឹងតែង បានគ្រប់គ្រង នៅឡើយទេ ។ ដើម្បីទាញពន្លាតខ្សែក្រវ៉ាត់ សូមមូលនាមទិស ប្រទិននាឡិកា ដោយទន្ទឹមនឹងនោះ កែសម្រួលដាក់ខ្សែ ១/២ ក្នុងមូលម្តង ។

សូមជ្រើសរើសប្រភេទដើរហើយ ម្តងទៀត រហូតទាល់តែ ខ្សែក្រវ៉ាត់តែស្មើ ដោយមិនវាចុះឡើង ។ សេចក្តីព្រមាន ៖ ភាពតឹង ហួសប្រមាណ របស់ខ្សែក្រវ៉ាត់ អាចបង្កើនឱ្យមាន ភាពតឹងតែង ក្នុងការហ្វឹកហាត់ផងដែរ ហើយអាចបង្កឱ្យមាន ការខូចខាត ដល់ម៉ូទ័រ ទៀតផង ។

ជានិច្ចជាកាល សូមបញ្ឈប់ម៉ាស៊ីន ដោយប្រើ ប៊ូតុងមេ ។

- ការដំណាត់ ស្តីពីការប្រើប្រាស់ ប្រសិនបើលោកអ្នក ជាអ្នកហាត់ដំបូង សូមចាប់ផ្តើម ដោយការហ្វឹកហាត់ ក្នុង ល្បឿនយឺត ក្នុងរយៈពេលបីបួនថ្ងៃ ដោយមិនបន្លំខ្លួនឯង ហើយប្រើពេលសម្រាក ច្រើនដង តាមការចាំបាច់ ។ សូមបង្កើន ចំនួនជំហាន ឬ កម្រិតពេលវេលា បន្តិចម្តងៗ ។ ក្នុងកំឡុងពេលហាត់ប្រាណ ត្រូវប្រាកដថា បានបើកបន្ទប់ ដាក់ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ ឱ្យខ្យល់ចេញចូល ។
- រក្សា ប្រអប់កាយឱ្យល្អ /ការកំដៅសាច់ដុំ ៖ ការខំប្រឹងប្រែង បន្តិចម្តងៗ ចាប់ផ្តើមពី រយៈពេលហាត់ ចំនួន 10 នាទី ។ ដើម្បីរក្សាស្ថានភាព ឬស្ថាប័នភាពឡើងវិញ , សូមហាត់ប្រាណ ជាដំបូងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងរយៈពេល យ៉ាងហោចណាស់ 10 នាទី ។ លើសពីប្រាណប្រភេទនេះ ជួយ ហ្វឹកហាត់ សាច់ដុំ និងសន្លាក់ ក្នុងកម្រិតស្រាល ហើយអាចត្រូវប្រើប្រាស់ ជាជំហានដំបូង មុនពេលហាត់ សកម្មភាពដែលប្រើ ការហាត់ព័ត៌មានកាយ ៖
- កម្លាំងរាងកាយ ខ្លាំងក្លា ។ ដើម្បីបង្កើន ចលនាសាច់ដុំ នៅដើម សូមលើកដុំស្រួច ឱ្យខ្ពស់ ហើយបង្កើន រយៈពេលហាត់ប្រាណ ។
- លំហាត់ប្រាណ លក្ខណៈស្របខ្យល់ (Aerobic exercise) ដើម្បីសម្រួលទម្ងន់ ៖ ការខំប្រឹងប្រែង កម្រិតមធ្យម ក្នុងរយៈពេល ពី 35 ទៅ 60 នាទី ។ ការហ្វឹកហាត់ ប្រភេទនេះ គឺជាមធ្យមប្រកួត ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព មួយ នៃការដុតកាឡូរី ។ វា គ្មានប្រយោជន៍ នោះទេ ដែលត្រូវបង្អួនឯង ឱ្យប្រឹង ផ្តល់ហួសកម្លាំងនោះ ។ ដើម្បី ទទួលបាន លទ្ធផលល្អបំផុតនោះ លំហាត់ប្រាណ ជាប្រចាំ (យ៉ាងហោចណាស់ 3 ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍) និង កំឡុងពេល នៃវគ្គហាត់ប្រាណ (35 ដល់ 60 នាទី) គឺជា កត្តាកំណត់ សំខាន់បំផុត ។ លំហាត់ប្រាណ ក្នុងកម្រិតកម្លាំង ជាមធ្យម (តាមខ្លឹម ប្រឹង ប្រែង ជាមធ្យម ដែលមិនធ្វើឱ្យ លោកអ្នកដង្ហើម) ។ ដើម្បីសម្រួលទម្ងន់ ហើយធ្វើលំហាត់ប្រាណ ជាប្រចាំបាន, សំខាន់ ត្រូវគោរពឱ្យបាន តាមកម្រិតរបបអាហារ ដែល មានគុណភាព ។
- ពន្លឺ ភាពអំណត់ របស់លោកអ្នក ៖ ការខំប្រឹងប្រែង ដែលរក្សាបាន ក្នុងរយៈពេល ពី 20 ទៅ 40 នាទី : លំហាត់ប្រាណប្រភេទនេះ ជួយពង្រឹង សាច់ដុំបេះដូង ហើយ កែលម្អ សុខភាពផ្លូវដង្ហើម របស់លោកអ្នក ។ សូមហាត់ប្រាណ យ៉ាងហោចណាស់ ឱ្យបាន 3 ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងជំហាននឹងនេះ (ដំណកដង្ហើមលឿន) ។ ទន្ទឹម នឹងពេលដែល ការហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក មានវឌ្ឍនភាពទៅមុខ លោកអ្នក នឹងអាចរក្សា ការខំប្រឹងប្រែងនេះ បានកាន់តែយូរជាងមុន ហើយមានជំហាន ប្រសើរ ឡើង ។ ការហ្វឹកហាត់ ក្នុងជំហានលឿន (មិនមែនលក្ខណៈស្របខ្យល់ និងក្នុង តម្រូវកម្រាម) គឺត្រូវបានរក្សាទុក សម្រាប់អត្តលក្ខណ៍ ហើយតម្រូវឱ្យមាន ការរៀបចំ ជាពិសេស ។

សូមជ្រើសរើស លោកអ្នកឱ្យ ធ្វើចលនាតំបាត់កាយ ឬក្រាបពេលចប់ វគ្គហាត់ប្រាណនីមួយៗ ដើម្បីសម្រាកសម្រាល សាច់ដុំលោកអ្នក ហើយវិលមកសភាពដើម វិញ បានប្រកបដោយ ប្រសិទ្ធភាព ប្រសើរឡើង ។ ការថែទាំ ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក ជា ការសំខាន់ ដែលត្រូវ ធ្វើការពិនិត្យរៀបចំ ជាប្រចាំ ដើម្បីធានាឱ្យ មានដំណើរការ ពេញលេញ និងអាយុកាលប្រើប្រាស់ បានវែង សម្រាប់ម៉ាស៊ីនតំបាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក ។ សូមអាន ហើយគោរពតាម សេចក្តីណែនាំនានា ដូចមានបង្ហាញជូន ខាងក្រោមនេះ ។

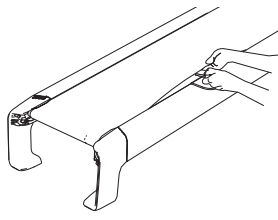
ប្រសិនបើ ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ មិនត្រូវបានថែទាំ ក្នុងរយៈពេល ដែលមានបញ្ហាក្នុងទេសភាព វាអាចនាំឱ្យមាន ការដាច់បែក និងការរំខាន លើសលុប ហើយក៏អាចបង្ក ឱ្យមានការខូចខាត ជាអចិន្ត្រៃយ៍ ផងដែរ ។

ការថែទាំ ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ ម្តងៗ សមស្រប ដែលដាច់បែក ឬខូចខាត គួរត្រូវ ផ្លាស់ប្តូរចេញ ភ្លាមៗ ឬត្រូវផ្អាកប្រើ ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ រហូតដល់ពេលវាស្ងប់ ជួសជុលរួច ។ មាន តែ សមាសធាតុ របស់អ្នកផលិត-អ្នកផ្គត់ផ្គង់ ឬមានការអនុញ្ញាត ប៉ុណ្ណោះ ដែលត្រូវយកមក ប្រើប្រាស់ ដើម្បីធ្វើការថែទាំ និងជួសជុល ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ ។

ការសម្អាត ៖

- ធូលី និងជាតិក្រើស អាចធ្វើឱ្យ ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក ខូចខាត បានយ៉ាងលឿន ។ សូមណែនាំ ឱ្យធ្វើការសម្អាត ជាតិក្រើស ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ក្រោយពេលប្រើប្រាស់រួច ម្តងៗ ។
- សូមប្រើ ផលិតផលលាងសម្អាត ពហុគោលបំណង ក្នុងការម៉្រិតស្រាល និងតិចតួច ជាមួយក្រណាត់ ធ្វើពីកញ្ចក់ 100% ដើម្បីជ្រកជម្រះ ជី និងស្នាមប្រឡាក់ ចេញពី បង្ហាត់ដៃ គ្រឿងអប្សិបា ផ្នែកទម្រង់ ឬ ធុនគម្របក្បាលម៉ាស៊ីន ។
- សូមកុំប្រើប្រាស់ ផលិតផលលាងសម្អាត ចំពោះផ្នែក នៅក្រោមខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់ រត់ ឱ្យស្រោច ។
- សូមកុំបាញ់ផលិតផលស្រូវ លាងសម្អាត ដោយផ្ទាល់ ទៅលើ ម៉ាស៊ីនតំ ហាត់ប្រាណ ហើយសូមកុំ ផលិតផលលាងសម្អាត ធ្វើពីជាតិអាម៉ូញាក់ ឬជាតិ អាស៊ីត ។
- ត្រូវប្រាកដថា ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ រត់ក្នុងគន្លងកណ្តាល បានត្រឹមត្រូវ ហើយរឹតបន្តឹង បានសមល្មម ។ ប្រសិនបើសមល្មម ត្រឹមត្រូវហើយ សូមកុំធ្វើការកែតម្រូវ ទៀតឡើយ ។ ប្រសិនបើវាត្រូវការ កែតម្រូវ សូមមើល

ការថែទាំជាប្រចាំ



ត្រូវប្រាកដថា ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ រត់ក្នុងគន្លងកណ្តាល បានត្រឹមត្រូវ ហើយរឹតបន្តឹង បានសមល្មម ។ ប្រសិនបើសមល្មម ត្រឹមត្រូវហើយ សូមកុំធ្វើការកែតម្រូវ ទៀតឡើយ ។ ប្រសិនបើវាត្រូវការ កែតម្រូវ សូមមើល សេចក្តីណែនាំ នានា ដូចខាងក្រោមនេះ ។

ការថែទាំ ជាប្រចាំ

សូមលើក ចុងខាងៗ របស់ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ ហើយលាប ផ្នែកខាងក្នុងវា ដោយជាតិស៊ីលីកូន ចំណុះពី 5 ទៅ 10ml ។ \* បង្វិលខ្សែក្រវ៉ាត់ ឱ្យបានរយៈពេល ពី 10 ទៅ 20 នាទី

ម៉ាស៊ីនហាត់ប្រាណរបស់អ្នកត្រូវមួចជាស្រេចសម្រាប់ប្រើប្រាស់! \* សូមកត់សម្គាល់ថា ប្រសិនបើលោកអ្នក ប្រើប្រាស់ ជាតិស៊ីលីកូន ច្រើនពេក នោះលោកអ្នកអាចបង្ក ឱ្យមានបញ្ហា ដល់ដំណើរការប្រតិបត្តិ របស់ ម៉ាស៊ីនរត់ ហាត់ប្រាណលោកអ្នក បាន (ហានិភ័យ នៃការអវលោកខ្ពស់គន្លង ។) \*

សម្រាប់ការទិញប្រេងអ៊ីល របស់លោកអ្នក សូមទំនាក់ទំនងទៅ ហាង DECATHLON ធម្មតា របស់លោកអ្នក ឬទៅ [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) ។

ការថែទាំ លក្ខណៈបង្ហាញ

- សូមប្តូរ ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ ចេញ ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ បាន រយៈពេល 500 ម៉ោង ឬបានចម្ងាយ 3000 km
- ផ្លាស់ប្តូរ ប្រអប់ទម្រង់ផ្នែករត់ ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ បាន រយៈពេល 700 ម៉ោង ឬបានចម្ងាយ 4200 km
- ផ្លាស់ប្តូរ ប្រអប់ទម្រង់ផ្នែករត់ ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ បាន រយៈពេល 700 ម៉ោង ឬបានចម្ងាយ 4200 km

ការដោះស្រាយបញ្ហា

ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ មិនដំណើរការ ៖

- ពិនិត្យមើល ថ្មថាមពល

ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ ឈប់ដំណើរការ ក្នុងពេលកំពុងប្រើប្រាស់ ៖

- ត្រូវប្រាកដថា គ្មានការប៉ះពាល់មិនល្អ ទៅលើថ្មថាមពលនោះទេ

ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ ដំណើរការទៅមុខយឺត នៅពេលដើរលើក ៖

- ប្រសិនបើ ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ មានភាពតឹងពេក នោះកម្រិត សមត្ថភាព ដំណើរការ របស់ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ អាច ថយចុះ ហើយធ្វើឱ្យខូច ខ្សែក្រវ៉ាត់បាន ។
- សូមប្រើ ឧបករណ៍កែមូលខ្មៅ (hex key), ដាក់ ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ ឱ្យច្រកកណ្តាល ហើយ រឹតបន្តឹងខ្មៅ ក្នុងទិស ផ្ទុយទ្រនិចនាឡិកា ឱ្យបាន មួយភាគបួន នៃដុំ ។ ដើរលើ
- ខ្សែក្រវ៉ាត់សម្រាប់រត់ ត្រូវបានរឹតបន្តឹងបានត្រឹមត្រូវ នោះ លោកអ្នកអាច ប្រើប្រាស់ បានកម្រិត ពី 3 ទៅ 4 cm ផុតពីស៊ុមទម្រ ។ ត្រូវប្រាកដថាខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់
- រត់ស្ថិតនៅចំគន្លងកណ្តាល ។
- បើកដំណើរការ ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ ឱ្យបានរយៈពេល ពីបី នាទី

ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណ បញ្ចេញ សូរសម្លេង ៖

- សូរសម្លេងត្រដុសគ្នា ៖ ត្រូវប្រាកដថា ខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ ដាក់នៅចំកណ្តាល បានត្រឹមត្រូវ (វាមិនគួរដាក់ ទៅក្បែរម្ខាងណាមួយនោះទេ) និង យឺតតឹង បានត្រឹមត្រូវ (វាមិនគួរអីលចុះឡើងនោះទេ)
- សូរសម្លេងសង្កត់គ្នា ៖ សូមពិនិត្យមើល ហើយប្រសិនបើចាំបាច់ សូមរឹតបន្តឹង ផ្នែកខាងក្រៅទាំងអស់ របស់ប្រព័ន្ធខ្សែក្រវ៉ាត់ សម្រាប់រត់ ។

បម្រែបម្រួលខ្សែក្រវ៉ាត់ដើរហាត់ប្រាណ



ខុសពីខ្សែក្រវ៉ាត់ម៉ាស៊ីន អ្នកប្រើប្រាស់ត្រូវដោះខ្សែក្រវ៉ាត់ចេញ ដោយខ្លួនឯង ។ ខ្សែក្រវ៉ាត់អាចរំខានពីម្ខាង ទៅម្ខាងទៀត អាស្រ័យតាមកម្លាំងជើងបាក់ចុះ ដែលអាចខ្វះលំនឹង រវាងផ្នែកខាងឆ្វេង និងផ្នែកខាងស្តាំ ទោះបីជាមានតែកម្រិតកម្រាល បានត្រឹមត្រូវហើយក្តី ។ ខ្សែក្រវ៉ាត់ដើរហាត់ប្រាណ នឹង រ ទៅមក កាន់តែងាយឡើង ប្រសិនបើម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណស្ថិតនៅលើផ្ទៃរាបទេនោះ ។ សំខាន់ត្រូវពិនិត្យមើល កាតផ្ទៀងម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណរបស់លោកអ្នកសិន មុនពេលប្រើប្រាស់ ជាលើកដំបូង និងនៅគ្រប់ពេល ដែលលោកអ្នកផ្លាស់ទីកម្លាំង ។ សូមប្រើប្រាស់បំពាក់កម្រិតជម្រាល ដើម្បីឱ្យដឹងថា ផ្ទៃពេលមានលក្ខណៈរាបស្មើបានល្អ ដោយប្រើជើងតែតម្រូវ ( សេចក្តីណែនាំ នៅទំព័រ ទី 3 ចំណុច ទី 12 ) ។

នេះនឹងបញ្ចៀសមិនឱ្យ ខ្សែក្រវ៉ាត់ដើរហាត់ប្រាណ រលួយឡើងបាន ។ ប្រសិនបើខ្សែក្រវ៉ាត់ដើរហាត់ប្រាណ រត់ខុសគន្លង នៅពេលកំពុងប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនតំហាត់ប្រាណនោះ លោកអ្នកអាចដាក់វាមកកន្លែងដើម្បីឱ្យ ដោយប្រើប្រអប់ជើងបាន

AR

توصيات عامة

1. قم بقراءة واستيعاب جميع التحذيرات والتعليمات والإجراءات المدونة على جهاز المشاية الرياضية وفي دليل المستخدم واتباعها بعناية قبل البدء في استخدامها. احتفظ بهذه التعليمات.
2. مسيطر عليه قبل البدء في أي برنامج تدريبي، استشر طبيبك. وهذا أمر مهم بالنسبة للأشخاص الذين يتجاوز عمرهم الـ35 سنة أو من عانوا في السابق من مشاكل صحية أو لمن يمارسون الرياضة لسنوات عديدة.
3. يحفظ بعيداً عن متناول الأطفال.
4. إذا شعرت بدوار، غثيان، ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير عادية، توقف فوراً عن التمرين، واسترح واستشر طبيبك.
5. تنبيه! يمكن لأنظمة مراقبة معدل ضربات القلب أن تنقصها الدقة. يمكن أن يؤدي الإفراط في الممارسة إلى حدوث جروح خطيرة وربما الوفاة. أي شعور بالألم أو بالغثيان يجب أن ينبهه توقف فوري عن التمرين.
6. هذا الجهاز غير معد للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القدرات البدنية، أو الحسية أو العقلية المحدودة (بما في ذلك الأطفال) ، أو من قبل هؤلاء الأشخاص التي تنقصهم الخبرة والدراية، إلا إذا كانوا تحت إشراف أو كانوا قد تلقوا تعليمات تخص استخدام الجهاز من قبل شخص مسئول عن أمانهم الشخصي. يجب الإشراف على الأطفال لضمان عدم العبث بالجهاز.
7. لا تستخدم حزام معدل ضربات القلب إذا كنت تحمل جهاز تنظيم ضربات القلب (بس ميكرو). قد يحدث تداخل في الصورة المعروضة على الشاشة.
8. تحذير! لتجنب حدوث إصابات خطيرة، يجب أن يستخدم المشاية الرياضية شخص واحد فقط في المرة الواحدة. لا يجب أن تستخدم الحيوانات المشاية.
9. لا تتحمل Domyos أية مسؤولية تتعلق بشكوى ذات صلة بإصابات أو أضرار وقعت لأشخاص أو ممتلكات ويكون السبب فيها استعمال أو سوء استعمال المشتري أو أي شخص آخر
10. ابق يديك بعيداً عن أي جزء متحرك في الجهاز. ولا تضع يديك أو قدميك تحت سير المشي. قد تتعرض للإصابة.
11. تنبيه! ارتد أحذية راضية جيدة الحالة. وتلافي تلف الآلة؛ احرص على خلو نعل الحذاء من الشوائب، كالحصى.
12. تحذير! ارتبط شعرك. لا ترتدي ملابس واسعة أو فضفاضة قد تعوقك أثناء التمرين. قم بخلع كل الحلبي التي ترتديها. قد تتحسس و/أو تتعرض للإصابة.
13. يجب الحرص والحذر عند فك أو تركيب المشاية.
14. في نهاية التدریب؛ انتظر التوقف التام للمشاية قبل النزول من عليها.
15. عند الخروج لأي سبب طارئ، تعلق بقضيب التثبيت وضع قدميك على مسند القدم.
16. تنبيه! لا تقم بصب السائل على شاشة التحكم أو الغطاء المعدني للمحرك. قد تتسبب في تلف المنتج.
17. تحذير! لا تنزع غطاء المحرك. فعمليات الضبط والتدخل غير المبنية في هذا الدليل يجب أن تتم فقط بمعرفة شخص فني معتمد. وعدم الالتزام بمعيار السلامة قد يؤدي إلى حدوث إصابات بالغة أو حتى إلى الوفاة.
18. قم بفحص المشاية قبل كل استخدام للتأكد من عدم وجود أجزاء في غير موضعها الصحيح أو أجزاء متأكدة أو مفككة ومن تم وضعها بشكل صحيح أو استبدالها أو إحكامها.
19. يجب وضع الجهاز على سطح مستو وثابت
20. انتظر حتى يسمح حزام الركض / المشي تماماً وأوقف تشغيل السجاد قبل الطي.
21. لا ينبغي تشغيل جهاز المشي عندما يكون مطويًا

إرشادات التثبيت

- يجب أن يتم تخزين المشاية الخاصة بك في الداخل في مكان جاف، في منأى عن الرطوبة، في مكان ذو تهووية كافية، على سطح مستوي. لا تستخدم المشاية الرياضية في أماكن رطبة أو مبللة.
- يجب ترك مسافة حول المشاية 200 سم في الخلف و100 سم على الجانبين.
- لتقليل الضوضاء والحد من وقع التأثير على الأرض، قم باستخدام حصيرة حماية للأرضيات.
- يتعين على المستخدم فحص وشد كل الأجزاء قبل كل استخدام المنتج عند الضرورة استبدال فوراً كل الأجزاء المستهلكة أو التالفة.
- تم تشجيع أسفل المشاية أثناء تصنيعها. من الممكن أثناء النقل أن يسيل الشحم على أعلى سير المشاية وعلى الكروتونة. إذا كان هناك شحم على أعلى سير المشاية فقم بتظيفه بقطعة قماش ومنتج تنظيف غير خشن.

تسمح ممارسة المشي على المشاية الرياضية بتدريب كامل قلبي وعضلي. فوائد هذه الممارسة هي:

- إعادة التأهيل مع تمارين مناسبة
- فقدان الوزن بالتزامن مع اتباع نظام غذائي مناسب.
- تحسين التنفس ونظام القلب والأوعية الدموية الخاص به
- المحافظة على اللياقة

#### الخصائص التقنية

تم تصميم هذه المشاية الرياضية التي لا تعمل بمحرك لممارسة المشي. أبعاد سطح المشي 115 × 38 سم مع ميل دائم 15%، وهي مجهزة بنظام بدوي لضبط السرعة مع مستويات مختلفة تسمح بتغيير شدة المجهود. منصة التحكم مزودة بشاشة تعرض 5 مؤشرات: الوقت والمسافة والسرعة والسرعة الحرارية وعدد الخطوات. وهي تتيح لك باختيار هدف لكل جلسة، لكي تصاحبك في التمرين الخاص بك: الوقت أو المسافة أو السرعات الحرارية أو عدد الخطوات. الوزن الأقصى الموصى به للمستخدم هو 110 كجم. تم تصميم هذه المشاية الرياضية للاستخدام المنزلي لمدة تصل إلى 5 ساعات أسبوعياً. (قوة الاستخدام HC)

#### وضع البداية

اضبط موضعك على الدرجات عندما تريد الصعود على المشاية وأمسك بالقضبان الجانبية قبل أن تبدأ في الوقوف على سطح المشي.

#### تشغيل شاشة التحكم



#### بداية سريعة

عندما تعرض شاشة منصة التحكم «GO»، يمكنك بدء التمرين. تبدأ قراءات منصة التحكم في التغير بعد مرور ثانية من بدء التمرين. تتيح ضغط مطولة على زر (•••) تنشيط (تلقائي) للتنقل التلقائي بين المؤشرات كل ثانية أو تعطيله (إيقاف تشغيل).

#### وضع الهدف

عندما تعرض شاشة منصة التحكم «GO»، اضغط على زر (•••) للتنقل بين الأهداف المختلفة: الزمن (⌚)، المسافة (📏)، السرعات الحرارية (🍏)، عدد الخطوات (👣). يمكنك اختيار هدف وحيد في كل مرة. اضبط قيمة الهدف بواسطة الزرين + أو - وإبدأ المشي على المشاية لبدء العد. تتوقف منصة التحكم بمجرد أن تبلغ هدفك.

#### ضبط السرعة

يوجد مقبض متاح على الذراع الجانبي الأيمن للمشاية الرياضية الخاصة بك لضبط شدة المجهود. لزيادة السرعة، ضع المقبض على «+». لإبطاء، ضع المقبض على «-».

#### ضبط الياقات:

للوصول إلى شاشات ضبط الياقات بالمشاية الرياضية الخاصة بك، عندما تعرض شاشة منصة التحكم «GO»، اضغط بالترتيب على زر + و - لمدة 3 ثوان.

#### الشاشة 1: طول الخطوة

لإضفاء الموثوقية على العد، لديك إمكانية إدخال طول خطوتك. يتم عرض قيمة 0,70 متر افتراضياً. اضبط هذه القيمة باستخدام الزرين - أو + ثم أكد بالضغط لمدة 3 ثوان على (•••) للعودة إلى شاشة GO أو مرة واحدة على (•••) للانتقال إلى الشاشة 2.

#### الشاشة 2: تغيير وحدات القياس كم/ميل

حدد الوحدة المرغوب فيها بواسطة الزرين + و - ثم أكد بالضغط لمدة 3 ثوان على (•••) للعودة إلى شاشة GO أو مرة واحدة على (•••) للانتقال إلى الشاشة 3.

#### الشاشة 3: الوقت الكلي

تعرض مدة الاستخدام الكلية. اضغط لمدة 3 ثوان على (•••) للعودة إلى شاشة GO أو مرة واحدة على (•••) للانتقال إلى الشاشة 4.

#### الشاشة 4: المسافة الكلية

تعرض المسافة الكلية. اضغط لمدة 3 ثوان على (•••) للعودة إلى شاشة GO أو مرة واحدة على (•••) للانتقال إلى الشاشة 5.

#### الشاشة 5: إصدار البرنامج الثابت

تعرض إصدار البرنامج الثابت لمنصة التحكم. اضغط لمدة 3 ثوان على (•••) للعودة إلى شاشة GO أو مرة واحدة على (•••) للانتقال إلى الشاشة 6.

#### الشاشة 6: التحكم في العرض

تسمح بالتحكم في جودة العرض. اضغط مرة واحدة على (•••) للعودة إلى شاشة «GO».

#### درجة شد حزام المشي

إذا كنت تشعر بصدمات أثناء التمرين، يعني ذلك أن حزام المشي ليس مشدوداً بدرجة كافية. لشد الحزام، قم بلف برغي الضبط نصف لفة في المرة الواحدة، في اتجاه عقارب الساعة. كرر العملية حتى يصبح الحزام سلساً، بدون صدمات. تنبيه، في حالة الشد الزائد للحزام، سيؤدي ذلك من شدة التمرين ويعرض الكبارت لخطر التلف.

#### تعليمات الاستخدام

إذا كنت مبتدئاً، فابدأ بالتدريب على سرعات منخفضة لعدة أيام، دون أن تجهد نفسك، وخذ فترات للراحة إذا لزم الأمر. قم بزيادة عدد التمارين أو مدتها تدريجياً. 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 يوماً 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 باختبار درجة ميل كبيرة وزيادة مدة التمرين.
- تدريب الأيروكس لإنقاص الوزن: جهد معتدل طوال مدة تتراوح من 35 إلى 60 دقيقة. يتيح هذا النوع من التمارين حرق السرعات الحرارية بطريقة فعالة.
- من غير المفيد أن تجهد نفسك بشدة، إنه المعدل (3 مرات على الأقل في الأسبوع) ومدته 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.

#### صيانة المشاية الكهربائية الخاص بك

الصيانة الدورية ضرورية لضمان أداء أمثل وعمر افتراضي أطول لجهاز الركض. يرجى قراءة واتباع التعليمات التالية، إذا لم يتم الحفاظ على جهاز الركض على النحو الموضح، فإن ذلك قد يسبب استهلاكاً مفرطاً وكذلك إلحاق أضرار دائمة بالجهاز. لآي استفسار، اتصل بمتجر Decathlon أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني decathlon.com

#### الصيانة بعد كل الاستعمال

إفحص وشد بشكل صحيح جميع الأجزاء الخارجية بجهاز الركض. يجب استبدال الأجزاء المتآكلة أو التالفة على الفور أو وقف استخدام المشاية حتى يتم إصلاحها. يجب استخدام قطع الغيار الموردة من الشركة المصنعة - أو المورد أو القطع الأصلية لصيانة وإصلاح المشاية.

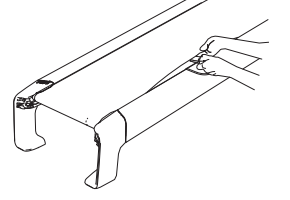
#### التنظيف:

- لا تستخدم أية مادة منظفة على حزام الركض.
- ضع كمية قليلة من منظف معتدل شامل على قطعة قماش من القطن 100% وقم بإزالة الغبار والبقع عن المنصة، والدعامات، ومسنن القدمين، والإطار، وغطاء المحرك.
- يمكن أن تتلف الأثرية والنضج بسرعة المشاية الكهربائية الخاصة بك. من المستحسن أن تولي اهتماماً بتنظيف المشاية الكهربائية عقب كل استعمال.

- تأكد من أن حزام الركض في وضع متوسط ومشدود بشكل صحيح. إذا كان الحال كذلك، فلا تقم بأي ضبط. أما إذا كان الحزام يحتاج إلى ضبط، يرجى الرجوع إلى الوصف أدناه.
- لا تثرش المادة المنظفة مباشرة على جهاز الركض ولا تستخدم المنظفات التي تحتوي على مواد الأمونيا أو مواد حمضية.

## تشحيم حزام الركض:

يوصى بتشحيم جهاز الركض للحد من الاحتكاكات بين حزام الركض واللوح. لا يعد التشحيم ضرورياً عند وجود بعض من آثار السيليكون على السطح السفلي من حزام الركض أو على اللوح (سطح رطب ومشحم قليلاً).  
ارفع جوانب سير المشاة وقم بطلاء الوجه الداخلي له بخمس إلى عشر ملي من السيليكون.\*  
اجعل الحزام يلف لمدة من 10 إلى 20 ثانية  
جهازك جاهز للاستخدام! \*به، السيليكون الزائد قد يسبب ضرراً لتشغيل الجهاز الخاص بك (خطر الانزلاق).  
لشراء زيت التشحيم، يرجى التوجه إلى متجر DECATHLON أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).



## صيانة وقائية

- تغيير لوح الركض كل 700 ساعة استخدام أو 4200 كم\*
- قم بتغيير البكرات كل 600 ساعة أو كل 3600 كم من الاستخدام.
- تغيير حزام الركض كل 500 ساعة استخدام أو 3000 كم\*

## اكتشاف الأعطال

- الممشاة الكهربائية لا تعمل :
- تحقق من حالة البطاريات
- الممشاة الكهربائية تتوقف عن العمل أثناء الاستخدام :
- تحقق من عدم وجود توصيل سيء بالبطاريات
- سير الممشاة الكهربائية ينيط: عندما أقوم بالمشي عليه:
- من الحفاظ على سير الممشاة الكهربائية في الوسط.
- اجعل المشاية الرياضية تعمل لمدة بضع دقائق
- الممشاة الكهربائية تصدر ضجيج :
- ضجيج احتكاك : تحقق أن حزام المشي مضبوط في المنتصف بشكل صحيح (يجب ألا يوجد احتكاك بينه وبين الجانبين) ومشدود بشكل صحيح (يجب ألا ينزلق)
- ضوضاء صرير خفيف : تفقد وإذا لزم الأمر شد جميع الأجزاء الخارجية للممشاة الكهربائية.

- عندما يتم شد سير الممشاة الكهربائية بشكل صحيح، يتعين عليك رفع
- باستخدام مفتاح سدس الزوايا والأضلاع، أنز براغي الضبط عكس
- اتجاه عقارب الساعة ولربع دورة، لتتمركز وشد سير الممشاة الكهربائية
- كل جانب من جانبي السير بمقدار 3 إلى 4 سم فوق منصة المشي. تأكد

## انحراف حزام المشي

بخلاف المشايات الآلية، فإن المستخدم هو الذي يحرك الحزام.  
من الممكن أن ينحرف الحزام إلى أحد الجانبين تبعاً لقوة ضغط القدمين لأسفل، والتي قد تكون غير متوازنة بين اليمين واليسار، حتى مع ضبط المشاية بشكل صحيح.  
سوف ينحرف حزام المشي بسهولة أكبر إذا كانت المشاية على أرض مائلة قليلاً. من الضروري التحقق من تركيب المشاية الخاصة بك قبل استخدامها لأول مرة، وفي كل مرة تقوم بتحريكها، بميزان استواء، بحيث تكون مسطحة تماماً باستخدام أقدم الضبط (التبديل صفحة 3، بند 12).  
سيؤدي هذا إلى تجنب زيادة انحراف حزام المشي  
في حالة انحراف حزام المشي أثناء استخدام المشاية، يمكنك إعادة وضعه بقدميك بسهولة.







# DOMYOS W100

EN

## COMMERCIAL WARRANTY

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

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

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

For Australia: our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be acceptable quality and the failure does not amount to a major failure. This commercial warranty does not affect the consumer rights resulting from the guarantee under Articles 112 to 115 of the Consumer Protection Act and notwithstanding the commercial guarantee the seller is liable for any lack of conformity of the consumer goods with the contract of sale according to the guarantee under Articles 112 to 115 of the Consumer Protection Act

FR

## GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation : 2 ans pièces, moteur et main d'œuvre; 5 ans structure métallique (soudure) à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Attention : disponibilité des pièces pendant 10 ans (pièces d'origine ou substitution). L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS. Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Mauvais montage
- Mauvais entretien
- Utilisation au delà de 5h/semaine

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat. Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

Indépendamment de la garantie commerciale, le vendeur reste tenu de la garantie légale mentionnée aux articles L217-4 à L217-12 du code de la consommation et de celle relative aux défauts de la chose vendues, dans les conditions prévues aux articles 1641 à 1648 et 2232 du code civil. Lorsqu'il agit en garantie légale de conformité, le consommateur bénéficie d'un délai de deux ans à compter de la délivrance du bien pour agir, il peut choisir entre la réparation du bien ou le remplacement du bien, sous réserve des conditions de coût prévues à l'article L217-9 du code de la consommation, il est dispensé de rapporter la preuve de l'existence du défaut de conformité du bien durant les vingt-quatre mois suivant la délivrance du bien. Lorsqu'il agit en garantie contre les défauts cachés de la chose vendue au sens de l'article 1641 du code civil, il peut choisir entre les résolutions de la vente et une réduction de prix conformément à l'article 1644 du code civil.

• Article L217-4 du code de la consommation : Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

• Article L217-5 du code de la consommation : Le bien est conforme au contrat : S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant : s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ; s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant,

notamment dans la publicité ou l'étiquetage ; Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou est propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

• Article L217-12 du code de la consommation : L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

• Article L217-16 du code de la consommation : Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de

la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

• Article 1641 du code civil : Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

• Article 1648 alinéa 1 du code civil : L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

ES

## GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto en condiciones normales de uso: 2 años para el motor, las piezas y la mano de obra; 5 años para la estructura metálica (soldadura) a partir de la fecha de compra, contando como comprobante la fecha impresa en el recibo. Advertencia: disponibilidad de recambios durante 10 años (recambios originales o de sustitución). La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS. Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Mal uso o uso anómalo
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Montaje mal realizado
- Mantenimiento incorrecto
- Utilización durante más de 5 horas a la semana

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto. Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.

DE

## HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährleistet das Produkt unter normalem Gebrauch: 2 Jahre auf Motor, Teile und Arbeit; 5 Jahre auf die Metallstruktur (Schweißnähte) ab dem Kaufdatum, als Nachweis gilt der Kaufbeleg. Warnhinweis: Ersatzteile sind 10 Jahre lang verfügbar (Original- oder Substitutionsteile). Die garantiegemäßen Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline).
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnigte Techniker durchgeführt wurden
- Unsachgemäße Montage
- Unsachgemäße Wartung
- Verwendung während mehr als 5 Stunden pro Woche

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus. Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.

IT

## GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto in condizioni normali di utilizzo: 2 anni per il motore, pezzi e manodopera; 5 anni per la struttura in metallo (saldatura) a partire dalla data di acquisto. Fa fede la data sullo scontrino di acquisto. Attenzione: disponibilità pezzi per 10 anni (pezzi originali o sostitutivi). L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS. Questa garanzia non si applica in caso di:

- Utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido (trampolini esclusi)
- utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- montaggio sbagliato
- manutenzione sbagliata
- utilizzo oltre 5 ore a settimana

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto. Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

**GARANTIEBEWIJS**

DOMYOS garandeert dit product, onder normale gebruiksomstandigheden: 2 jaar onderdelen, motor en arbeid; 5 jaar metaalstructuur (lassen) te rekenen vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als bewijs geldt. Let op: onderdelen zijn tot 10 jaar na aankoop beschikbaar (originele onderdelen of vervanging). De verplichting van Domyos uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van Domyos. Deze garantie geldt niet in geval van:

- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (m.u.v. trampolines)
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door Domyos
- Gebruik van meer dan 5 uur per week

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit. Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.

**GARANTIA COMERCIAL**

A Domyos oferece uma garantia para este produto, em condições normais de utilização: 2 anos para o motor, peças e mão-de-obra; 5 anos para a estrutura de metal (soldadura) a partir da data de aquisição, comprovada pela data no recibo. Aviso: disponibilidade de peças durante 10 anos (peças originais ou de substituição). A obrigação da Domyos em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discricção da. Esta garantia não se aplica no caso de:

- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
- Montagem incorrecta
- Utilização incorrecta ou utilização anómala
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela Domyos
- Utilização além de 5 horas por semana

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra. Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

**GWARANCJA HANDLOWA**

Firma Domyos udziela gwarancji na ten produkt, w warunkach normalnego użytkowania: 2 lata na części, silnik i wykonanie; 5 lat na konstrukcję metalową (spawy) licząc od daty zakupu, dowodem jest data widniejąca na paragonie fiskalnym. Uwaga: części (oryginalne lub zamiennie) dostępne są przez 10 lat. Zobowiązania Domyos w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem Domyos. Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Użytkowania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu lub w warunkach wysokiej wilgotności (za wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy Domyos
- Użytkowania przez ponad 5 godzin w tygodniu

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

**KERESKEDELMI GARANCIA**

A Domyos normál használati körülmények mellett szavatolja a terméket: 2 évre az alkatrészeket, a motort és a megmunkálást; 5 évre a fémvázat (hegesztést) – a vásárlás időpontjától számítva, amely a pénztári blokkon van feltüntetve. Figyelem: az alkatrészek (eredeti és cserealkatrészek) 10 évig érhetőek el. A Domyos ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a Domyos saját belátása szerint dönt. A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták (trambulinok kivételével)
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy helytelen használat
- Rossz karbantartás
- A Domyos által el nem ismert szervizben végzett javítások.
- Heti 5 óránál több használat

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását. A garancia igénybevételéhez tekintse meg a használati útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

**GARANȚIE COMERCIALĂ**

DOMYOS garantează acest produs în condiții normale de utilizare: 2 ani pentru piese, motor și manoperă; 5 ani pentru structura metalică (sudură) de la data achiziției, data de pe bonul fiscal ca dovadă. Avertizare: disponibilitatea pieselor pentru 10 ani (piese originale sau substitute). Obligația Domyos, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția Domyos. Această garanție nu se aplică în caz de:

- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed (cu excepția trambulinelor)
- Montare incorrectă
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de Domyos
- Utilizare aparatului mai mult de 5 de ore pe săptămână.

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat. Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

**OBCHODNÁ ZÁRUKA**

DOMYOS garantuje tento výrobok za normálnych podmienok používania: 2 roky na motor, súčiastky a vyhotovenie; 5 rokov pre kovovú konštrukciu (zváranie) od dátumu kúpy, dátum na potvrdenke slúži ako dôkaz. Varovanie: dostupnosť dielov na 10 rokov (originálne diely alebo náhrada). Záväzok spoločnosti Domyos, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti Domyos. Tuto záruku nemožno uplatniť v prípade:

- Použitia a/alebo skladovania v exteriéroch alebo vo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Chybnéj montáže
- Nesprávneho alebo neštandardného použitia
- Nesprávnej údržby
- Opravy vykonané osobami, ktoré nemajú oprávnenie od spoločnosti Domyos.
- Použitie nad 5 hodín týždeň

Táto obchodná záruka nevyklučuje zákonnú záruku, aplikovateľnú v krajine nákupu. Ak chcete využiť záruku na váš výrobok, preštudujte si tabuľku na zadnej strane návodu na použitie.

**OBCHODNÍ ZÁRUKA**

DOMYOS poskytuje na tento výrobek záruku za předpokladu normálního používání: 2 roky na díly, motor a práci; 5 let na kovovou kostru (svařená struktura) od data nákupu, přičemž dokladem je datum na účtence. Varování: díly k dostání do 10 let (originální nebo náhradní díly). Povinnosti společnosti Domyos se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti Domyos. Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí (kromě trampolín)
- Chybné montáže.
- Nesprávného nebo nestandardního použití.
- Špatné údržby.
- Opravy provedené jinými než smluvními techniky společnosti Domyos
- Používání více než 5 hodin týdně

Tato obchodní záruka nevyklučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu. Abyste mohli využít záruku na svůj výrobek, přečtěte si tabulku na poslední straně návodu k obsluze.

## KOMMERSIELL GARANTI

DOMYOS garanterar denna produkt under normala användningsförhållanden: 2 år för motor, delar och arbete; 5 år för metallkonstruktionen (svetsning) räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassakvittot ska gälla. Varning: Tillgänglighet av delar i 10 år (originaldelar eller ersättning). DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter DOMYOS egen bedömning ersätta eller reparera produkten. Garantin gäller inte vid:

- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö (gäller inte trampoliner)
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av DOMYOS
- Användning mer än 5 timmar per vecka
- Felaktig montering

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garanti som gäller i inköpslandet. För att kunna utnyttja produktgarantin, se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

## KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS daje jamstvo za upotrebu u uvjetima uobičajene upotrebe: 2 godine na dijelove, motor i rad; 5 godina na metalnu konstrukciju (varove) od datuma kupnje na računu. Upozorenje: rezervni su dijelovi dostupni 10 godina (originalni ili zamjenski dijelovi). Obveza marke DOMYOS koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke DOMYOS. Ovo jamstvo ne vrijedi u slučajju:

- korištenja i/ili skladištenja na otvorenom ili u vlažnom okolišu (bez trampoline)
- pogrešne ili nenamjenske uporabe
- vršenja popravaka od strane nekog tko nije ovlašten od strane tvrtke DOMYOS
- pogrešnog održavanja
- uporabe koja prelazi 5 sati tjedno
- pogrešnog sastavljanja

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemlji kupnje. Kako biste iskoristili jamstvo za svoj proizvod, provjerite tablicu na posljednjoj stranici vaših uputa za uporabu.

## KOMERCIALNA GARANCIJA

Znamka DOMYOS v primeru običajne uporabe nudi garancijo: 2 leti za motor, sestavne dele in delo.5 let za kovinsko strukturo (spoje), ki prične veljati od dneva nakupa, ki je naveden na računu. Opozorilo: deli so na voljo 10 let (originalni ali podobni deli). V okviru te garancije so obveznosti podjetja DOMYOS omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja DOMYOS. Ta garancija ne velja:

- Uporaba oziroma shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju (razen trampolina)
- Nepravilna uporaba ali nenormalna uporaba
- Popravila, ki jih opravijo serviserji brez dovoljenja DOMYOS
- Nepravilna montaža
- Nepravilno vzdrževanje
- Uporaba več kot 5 ur na teden

Ta komercialna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen. Če želite uveljavljati garancijo za izdelek, glejte tabelo na zadnji strani navodil za uporabo.

## TİCARİ GARANTİ

Normal kullanım koşullarında bu ürün DOMYOS garantisini altındadır: 2 yıllık parça, motor ve işçilik garantisini; Satış fişindeki bilgiler dikkate alınarak satın alma tarihinden itibaren 5 yıllık metalik yapı (kaynak) garantisini. Dikkat: parçalar 10 sene boyunca temin edilir (rijinal parça veya yedek). Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihinə göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu garanti aşağıdaki durumlarda uygulanmaz:

- Dış ortamda veya rutubetli bir ortamda kullanma ve/veya depolama (trambolinler hariç)
- Yanlış veya anormal kullanım
- Domyos tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenlerin yaptığı onarımlar
- Yanlış montaj
- Kötü bakım
- Haftada 5 saatin üzerinde kullanım

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz. Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın.

## PREKYBOS GARANTĪJA

DOMYOS teikia garantija šiam gaminiui, jei jis naudojamas įprastomis sąlygomis: 2 metai varikliui, dalims ir darbu; 5 metai metalinei konstrukcijai (suvirinimui) nuo įsigijimo datos, datos ant kvito kaip įrodymo. Dėmesio: 10 metų trukmės dalių eksploatavimas (originalių ar pakaitinių dalių). Pagal šią garantiją DOMYOS gali tik pakeisti arba sutaisyti prekę (vieną ar kitą sprendimą bendrovė DOMYOS priima savo nuožiūra). Garantija netaikoma šiais atvejais:

- Naudojimas ir (arba) laikymas lauke arba drėgnoje patalpoje (išskyrus batutus)
- Netinkamas naudojimas arba naudojimas ne pagal paskirtį
- Domyos nepatvirtintų darbuotojų atliktas remontas
- Netinkamas surinkimas
- Netinkama prižiūrint
- Naudojimas ilgiau nei 5 val. per savaitę

Ši prekybos garantija nepanaikina gaminio pardavimo šalyje suteikiamos įstatymuose numatytos garantijos. Jei norite pasinaudoti gaminio garantija, žr. lentelę paskutiniame naudojimo instrukcijos puslapyje.

## KOMERCIJALNA GARANCIJA

Domyos daje garanciju za ovaj proizvod pod normalnim uslovima upotrebe: 2 godine za motor, delove i rad; 5 godina za metalnu strukturu (spojewe) od datuma kupovine, datuma na računu kao dokaz. Pažnja: dostupnost delova 10 godina (originalni delovi ili zamena). Obaveza DOMYOS-a, u skladu sa ovom garancijom, ograničava se na zamenu ili popravku proizvoda, u diskreciji DOMYOS-a. Ova garancija se ne primenjuje u slučajju:

- Upotreba i/ili skladištenje napolju ili u vlažnom ambijentu (osim za trampoline)
- Pogrešna upotreba ili neuobičajna upotreba
- Popravke koje su izveli tehničari koji nisu ovlašćeni od DOMYOS-a
- Loša montaža
- Loše održavanje
- Upotreba preko 5h/nedeljno

Ova komercijalna garancija ne isključuje zakonsku garanciju primenjivu u državi gde se obavila kupovina. Da biste iskoristili garanciju vašeg proizvoda, pogledajte poslednju stranicu ovog uputstva za upotrebu.

## ΕΓΓΥΗΣΗ

Η DOMYOS εγγυάται αυτό το προϊόν υπό κανονικές συνθήκες χρήσης: 2 έτη για τον κινητήρα, τα εξαρτήματα και την εργασία; 5 έτη για τη μεταλλική δομή (συγκόλληση) από την ημερομηνία αγοράς, όπως αναγράφεται στην απόδειξη. Προετοιμασία: διαθεσιμότητα εξαρτημάτων για 10 χρόνια (αρχικά ή ανταλλακτικά). Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της DOMYOS περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια. Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περιπτώση:

- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία (εκτός των τραμπολίνων)
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη DOMYOS
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης
- Πλημμελούς συντήρησης
- Χρήση πέρα των 5ωρών/εβδομάδα

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος. Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

## ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

DOMYOS гарантира този продукт при нормални условия на употреба: 2 години за двигателя, частите и поддръжката; 5 години за металната структура (съединения), считано от датата на закупуване, като за доказателство се приема датата от касовия бон. Внимание: резервните части са в наличност в продължение на 10 години (оригинални или резервни части). Отговорността на DOMYOS по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на DOMYOS. Тази гаранция не е приложима в случай на:

- Използване и/или съхранение на открито или във влажни помещения (това ограничение не се прилага за батут),
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Ремонти, извършени от неоторизирани от DOMYOS техници
- Лош монтаж
- Лоша поддръжка
- Използване на уреда над 5 часа седмично.

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в страната на покупката. За да се възползвате от гаранцията, запознайте се с таблицата, посочена на последната страница на ръководството за употреба.

## КОММЕРЦИЯЛЫҚ КЕПІЛДІК

DOMYOS осы өнімге қалыпты пайдалану жағдайларында ғана кепілдік береді: Қозғалтқышқа, қосалқы бөлшектер мен жұмысына 2 жыл; Металл құрылмасына (балқытып біріктіру) сатып алған күннен бастап 5 жыл, түбіртектегі күн дәлел ретінде қолданылады. Назар аударыңыз: қосалқы бөлшектер 10 жыл бойы қолжетімді болады (түпнұсқалық қосалқы бөлшектер немесе алмастыратын бөлшектер). »DOMYOS» компаниясының осы кепілдік бойынша міндеттемесі «DOMYOS» компаниясының қалауы бойынша ауыстырумен немесе жөндеумен шектеледі. Бұл кепілдік келесі жағдайларда қолданылмайды:

- Ашық ауада және/немесе ылғалды ортада сақтау (батуттарды қоспағанда)
- Дұрыс пайдаланбау немесе тиісті түрде пайдаланбау
- Жөндеуді «DOMYOS» компаниясы мақұлдамаған техниктар жасаған
- Дұрыс құрастырмау
- Нашар күтім жасау
- Аптасына 5 сағаттан көп пайдалану

Бұл коммерциялық кепілдік сатып алу елінде қолданылатын заңды кепілдіктерді жоққа шығармайды. Өнімнің кепілдігін пайдалану үшін пайдаланушы нұсқаулығының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

## ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

Гарантия DOMYOS для этого изделия при нормальных условиях его использования: 2 года на детали, мотор и работу; 5 лет на металлический каркас (сварка), считая со дня покупки, подтверждением даты является кассовый чек. Внимание: наличие деталей в течение 10 лет (оригинальные детали либо замена). DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании DOMYOS. Эта гарантия не распространяется на такие случаи:

- эксплуатация и/или хранение на открытом воздухе или во влажной среде (кроме батутов);
- ненадлежащее или нецелевое использование;
- ремонтные работы, выполненные не в сервисном центре компании DOMYOS;
- ненадлежащая сборка;
- ненадлежащее техническое обслуживание;
- использование в течение более 5 часов в неделю.

Эта торговая гарантия не исключает юридическую гарантию, применимую в стране покупки.

Чтобы воспользоваться гарантией на ваше изделие, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

## КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

За умови нормальної експлуатації DOMYOS надає: 2-річну гарантію на двигун, інші деталі та якість робіт; 5-річну гарантію на зварену металеву конструкцію, починаючи з дати покупки (зазначена в чеку). Попередження! Експлуатаційна придатність деталей становить 10 років (оригінальні або замінені деталі). Зобов'язання DOMYOS за цією гарантією обмежуються заміною або ремонтом виробу, на розсуд DOMYOS. Ця гарантія не застосовується у таких випадках:

- Виріб використовувався/зберігався на відкритому повітрі або у вологому середовищі (за винятком батутів);
- Неправильне або не передбачене призначенням використання;
- Виконання ремонтних робіт особами, не уповноваженими DOMYOS;
- Поганий монтаж;
- Погане обслуговування;
- Використання понад 5 годин на тиждень.

Ця комерційна гарантія не виключає будь-які юридичні гарантії, що застосовуються в країні придбання. Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в таблиці на останній сторінці цієї інструкції.

## CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS bảo hành sản phẩm trong các điều kiện sử dụng bình thường như sau: 2 năm với các chi tiết, mô tơ và tay; 5 năm với các cấu trúc kim loại (mỗi hàn) kể từ ngày mua, ngày trên hóa đơn mua hàng chính xác. Cảnh báo: Có sẵn các chi tiết trong 10 năm (chi tiết gốc hoặc thay thế). Nghĩa vụ của DOMYOS theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của DOMYOS. Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt (trừ bạt nhún lò xo)
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được DOMYOS công nhận
- Lắp ráp không chính xác
- Bảo dưỡng kém
- Sử dụng vượt quá 5 giờ / tuần

Chế độ bảo hành này không loại trừ bất kỳ bảo hành hợp pháp nào được áp dụng tại các quốc gia mua hàng.

Để sản phẩm của bạn được bảo hành, hãy tra cứu bảng ở trang cuối cùng trong quyển hướng dẫn sử dụng.

## GARANSI

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

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

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.

Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

## 商业担保

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

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

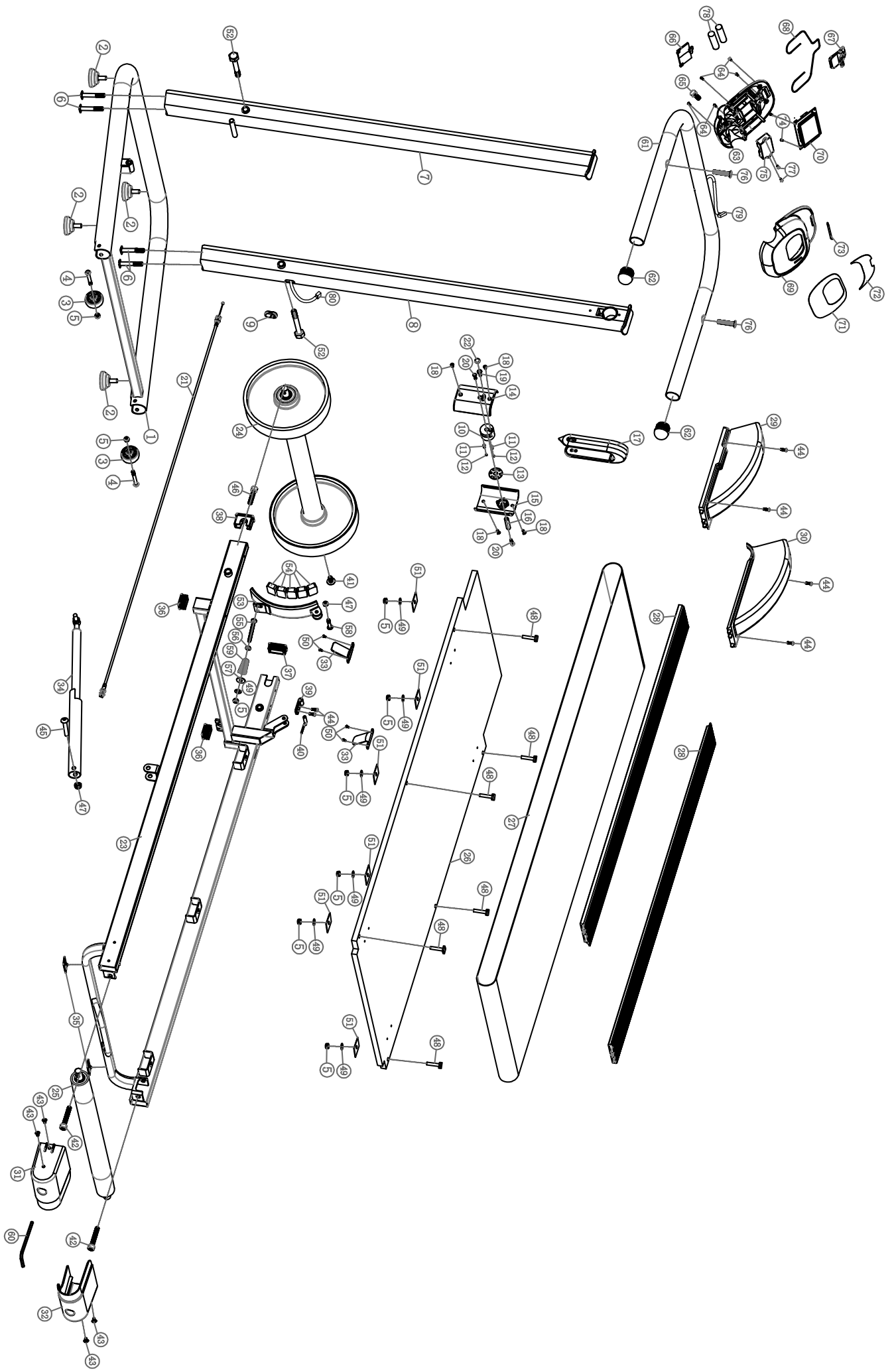
本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

为了解您产品的保修相关服务，请查询使用说明书最后一页上的信息列表。









EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY
Product name:	W100
Product function:	Treadmill
Model:	8405265
Type:	2392566
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	2001/95/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Issued in (place):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	2020-06-08
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN

FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE
Nom du produit :	W100
Fonction du produit :	Tapis de course
Modèle :	8405265
Type :	2392566
Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Fait à (lieu) :	MARCCQ-EN-BAROEUL
Date (jour/mois/année) :	2020-06-08
Directeur de la marque DOMYOS :	Caroline LANIGAN

ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE
Nombre del producto:	W100
Función del producto:	Cinta de correr
Modelo:	8405265
Tipo:	2392566
Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeas:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Emitido en (lugar):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Fecha (día/mes/año):	2020-06-08
Director de la marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

DE	EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG
Produktname:	W100
Produktfunktion:	Laufband
Modell:	8405265
Typ:	2392566
Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Ausgestellt in (Ort):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Datum (Tag/Monat/Jahr):	2020-06-08
DOMYOS-Markmanager:	Caroline LANIGAN

IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Nome del prodotto:	W100
Funzione del prodotto:	Tapis roulant
Modello:	8405265
Tipo:	2392566
Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Redatto a (luogo):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Data (giorno/mese/anno):	2020-06-08
Direttore della marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

NL	CONFORMITEITSVERKLARING EG
Productnaam:	W100
Functie van het product:	Loopband
Model:	8405265
Type:	2392566
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Opgemaakt te (plaats):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	2020-06-08
Directeur van het merk DOMYOS:	Caroline LANIGAN

PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE
Nome do produto:	W100
Função do produto:	Passadeira
Modelo:	8405265
Tipo:	2392566
Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Emitido em (local):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Data (dia/mês/ano):	2020-06-08
Gestor de marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI
Nazwa produktu:	W100
Funkcja produktu:	Bieżnia
Model:	8405265
Typ:	2392566
Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Sporządzono w (miejscowość):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Data (dzień/miesiąc/rok):	2020-06-08
Dyrektor marki DOMYOS:	Caroline LANIGAN

HU	MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT
A termék neve:	W100
A termék rendeltetése:	Futópád
Modell:	8405265
Típus:	2392566
A termék megfelel a következő európai irányelvek és normák összes vonatkozó követelményének:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Kelt (hely):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Idő (nap/hónap/év):	2020-06-08
A DOMYOS márká igazgatója:	Caroline LANIGAN

RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Numele produsului:	W100
Funcția produsului:	Bandă de alergare
Model:	8405265
Tip:	2392566
Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Emisă la (localitate):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Data (zi/lună/an):	2020-06-08
Directorul mărcii DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SK	VYHLÁSENIE O ZHODE
Názov produktu:	W100
Funkcia produktu:	Bežecký pás
Model:	8405265
Typ:	2392566
Tento produkt spĺňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich európskych smerníc a noriem:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Vydané v (miesto):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	2020-06-08
Vedúci pracovník značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN

CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ
Název výrobku:	W100
Funkce výrobku:	Běžecský pás
Model:	8405265
Typ:	2392566
Výrobek je v souladu se všemi příslušnými požadavky následujících evropských směrnic a norem:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Vydáno v (místo):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Datum (den/měsíc/rok):	2020-06-08
Manažer značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVERENSSTÄMMELSE
Produktnamn:	W100
Produktfunktion:	Löpband
Modell:	8405265
Typ:	2392566
Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Utfärdad i (ort):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/månad/år):	2020-06-08
Varumärkeschef för DOMYOS:	Caroline LANIGAN

HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Naziv proizvoda:	W100
Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8405265
Vrsta:	2392566
Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standarda:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Izdano (mjesto):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mjesec/godina):	2020-06-08
Menadžer robne marke DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SL	IZJAVA O SKLADNOSTI (ES)
Ime izdelka:	W100
Funkcija izdelka:	Tekalna steza
Model:	8405265
Tip:	2392566
Izdelek je skladen z vsemi ustreznimi zahtevami sledečih evropskih direktiv in standardov:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Izdano v (kraj):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mesečeto):	2020-06-08
Vodja blagovne znamke DOMYOS:	Caroline LANIGAN

TR	AB UYUMLULUK BEYANI
Ürünün adı:	W100
Ürünün işlevi:	Koşu bandı
Model:	8405265
Tip:	2392566
Bu ürün, aşağıdaki Avrupa yönetmeliklerine ve standartlarına ilişkin tüm gereksinimleri uygundur:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Hazırlanmış yer (yer):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Tarih (gün/ay/yıl):	2020-06-08
DOMYOS marka müdürü:	Caroline LANIGAN

LT	EB ATITIKTIES DEKLARACIJA
Gaminio pavadinimas:	W100
Gaminio funkcija:	Bėgimo takelis
Modelis:	8405265
Tipas:	2392566
Šis gaminys atitinka visų toliau išvardytų Europos direktyvų ir standartų atitinkamus reikalavimus:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Parengta (data ir vieta):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Data (diena/mėnuo/mėta):	2020-06-08
Prekių ženklą DOMYOS direktorė:	Caroline LANIGAN

SR	DEKLARACIJA O USAGLAŠENOSTI PROIZVODA CE
Naziv proizvoda:	W100
Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8405265
Tip:	2392566
Ovaj proizvod je usklađen sa svim merodavnim zahtevima direktiva i evropskim odredbama dole navedenim:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
U (mesto):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/meseč/godina):	2020-06-08
Direktor marke DOMYOS:	Karolin LANIGAN

EL	ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ CE
Όνομασία προϊόντος:	W100
Λειτουργία προϊόντος:	Δρόστρομος
Μοντέλο:	8405265
Τύπος:	2392566
Το προϊόν αυτό πληροί το σύνολο των σχετικών απαιτήσεων των παρακάτω ευρωπαϊκών οδηγιών και προτύπων:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Συντάχθηκε στην (τόπος):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Ημερομηνία (ημέρα/μήνας/έτος):	2020-06-08
Διευθυντής του εμπορικού σήματος DOMYOS:	Caroline LANIGAN

BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ
Наименование на продукта:	W100
Функция на продукта:	Бягаща пътека
Модел:	8405265
Вид:	2392566
Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	2001/95/CE EN 55014/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Издадена в (място):	MARCCQ-EN-BAROEUL
Дата (ден/месец/година):	2020-06-08
Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN



KK	СӘЙКЕСТІК ДЕКЛАРАЦИЯСЫ
Өнімнің атауы:	W100
Өнімнің функциясы:	Жүгіруге жолағы
Үлгісі:	8405265
Түрі:	2392566
Бүл өнім келесі Еуропалық директивалар мен стандарттардың барлық талаптарына сәйкес келеді:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Жасалған (жері):	МАРК-АН-БАРЕЛЬ
Күні (күн/ай/жылы):	2020-06-08
DOMYOS бренд-директоры:	Каролин ЛАНИГАН

RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ СЕ
Название изделия:	W100
Назначение изделия:	Беговая дорожка
Модель:	8405265
Тип:	2392566
Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующих европейских директив и норм:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Место составления:	MARCQ-EN-BAROEUL
Дата (день/месяц/год):	2020-06-08
Директор по бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN

UK	ДЕКЛАРАЦИЯ ПРО ВІДПОВІДНІСТЬ СЕ
Назва продукту:	W100
Призначення продукту:	Бігова доріжка
Модель:	8405265
Тип:	2392566
Цей продукт відповідає всім вимогам європейських директив і норм, зазначених нижче:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Вироблено (місце):	МАРК-АН-БАРЕЛЬ (ФРАНЦІЯ)
Дата (день/місяць/рік):	2020-06-08
Директор бренду DOMYOS:	Каролін ЛАНИГАН (Caroline LANIGAN)

VI	TUYÊN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Tên sản phẩm:	W100
Chức năng sản phẩm:	Máy chạy bộ
Mô-đen:	8405265
Loại:	2392566
Sản phẩm này tuân thủ tất cả các yêu cầu liên quan về các chỉ thị và tiêu chuẩn Châu Âu sau:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Được cấp tại (nơi):	MARCQ-EN-BAROEUL
Ngày (Ngày/tháng/năm):	2020-06-08
Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ID	PERNYATAAN KESESUAIAN CE
Nama produk:	W100
Fungsi produk:	Treadmill
Model:	8405265
Jenis:	2392566
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Dibuat di (tempat):	MARCQ-EN-BAROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	2020-06-08
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ZH	EC符合性声明
产品名称:	W100
产品功能:	跑步机
型号:	8405265
类型:	2392566
本产品符合以下欧盟指令及标准:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
发布地点:	MARCQ-EN-BAROEUL
日期(日/月/年):	2020-06-08
DOMYOS品牌经理:	Caroline LANIGAN

JA	EC適合宣言書
製品名:	W100
製品の機能:	トレッドミル
型:	8405265
種類:	2392566
本製品は以下のEC指令および基準のすべての関連要件に適合しています:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
発効地:	MARCQ-EN-BAROEUL
発効日(日/月/年):	2020-06-08
DOMYOSブランドマネージャー:	Caroline LANIGAN

ZT	EC規範遵從聲明
產品名稱:	W100
產品功能:	跑步機
型號:	8405265
類別:	2392566
此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
發行(地點):	MARCQ-EN-BAROEUL
日期(日/月/年):	2020-06-08
DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN

TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
ชื่อผลิตภัณฑ์:	W100
ฟังก์ชันการทำงาน:	ลู่วิ่งไฟฟ้า
รุ่น:	8405265
ประเภท:	2392566
ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
ออกที่ (สถานที่):	MARCQ-EN-BAROEUL
วันที่ (วันเดือนปี):	2020-06-08
ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN

KO	EC 준수성 설명
제품명:	W100
제품 기능:	러닝머신
모델:	8405265
유형:	2392566
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구사항을 준수하고 있습니다:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
제조지(장소):	MARCQ-EN-BAROEUL
일자(연/월/일):	2020-06-08
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN

KM	សេចក្តីប្រកាសស្តីពីសុពលភាពរបស់ EC
ឈ្មោះផលិតផល:	W100
មុខងារផលិតផល:	ម៉ាស៊ីនបាត់ប្រាណ
គំរូ:	8405265
ប្រភេទ:	2392566
ផលិតផលនេះអនុលោមទៅតាមតម្រូវការដែលបានកំណត់ក្នុងច្បាប់ស្តីពីការគ្រប់គ្រងផលិតផលដែលបានកំណត់ខាងក្រោម:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
ធ្វើនៅ (ទីកន្លែង):	MARCQ-EN-BAROEUL
កាលបរិច្ឆេទ (ថ្ងៃ/ខែ/ឆ្នាំ):	2020-06-08
អ្នកគ្រប់គ្រងម៉ាក DOMYOS:	Caroline LANIGAN

AR	إقرار مطابقة المنتج لاشتراطات أسواق الاتحاد الأوروبي
اسم المنتج:	W100
وظيفة الجهاز:	جهاز المشاية الكهربائية
الموديل:	8405265
النوع:	2392566
يتوافق هذا المنتج مع كافة المتطلبات ذات الصلة والخاصة بالتوجيهات والمعايير القياسية الأوروبية التالية:	2001/95/CE 2004/108/CE EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
صادر في (مكان):	MARCQ-EN-BAROEUL
التاريخ (يوم/شهر/سنة):	2020-06-08
مدير علامة DOMYOS التجارية:	Caroline LANIGAN

# DOMYOS W100

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Órizzze meg az útmutatót

Observați să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kilavuzu muhafaza edin

İsşaugokite originalią instrukciją.

Originalno uputstvo za čuvanje</SRL

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Осы нұсқауларды орындаңыз

Сохраните это руководство

Оригінал інструкції слід зберегти

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

应妥善 保管指示说明

保管するように注意してください

請妥善 保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

التعليمات بهذه الحفظ



Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCO CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - lmal edilidigi yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Razots Kinā - Származási hely Kína - صنع في الصين

**JPN** 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 品名: トレットミル **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 跑步机 - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二楼西北侧 邮编: 201204 - 联系电话: 4009-109-109 - 标准编号: GB 17498.1-2008 - GB 17498.6-2008 - 等级: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格 - 主要材料: 金属 **RUS** Импортёр/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октябрь», 115200, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Беговая дорожка - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ППТТ/ММ - Основной материал: металл **TWN** 跑步機 - 中國 製造 - 進口/委託商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠標籤 **BRA** IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA **TUR** İthalatçı Firma:TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti. Osmaniye Mahallesi,Cobangşeme Koşuyolu Bulvarı,Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul S/İA BL. N:3Z099 BAKIRKOY 34146 İstanbul, TURKEY- Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr **THA** สุวิง - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัทดีเคเอทลอน(ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตภัณฑ์: **EGY** مشاية رياضية - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **MAR** DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSTE, AIN SEBAA 20250. IF 1007044. **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe -Sydney -NSW 2044. **MEX** Importador: Artículos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco II Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Caminadora - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China **VNM** Máy chạy bộ - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam **IDN** Di Impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Suteira Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Treadmill **CHI** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 **GRC** Διόδορος περπατητών **KOR** 제조자: Decathlon SE - 수입자: Decathlon Korea - 주소/전화번호: 인천광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명: 러닝머신 - 제조연월: 별도 표시 (YYYYMM) - 원산지: 중국 - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오 **CAN** Decathlon Canada Inc. DECATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIERE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCO, France/Декатлон ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Доріжка для ходьби - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ПП/П/ММ **DZA** المنتوج مشاية رياضية - العلامة: نيكثون **USA** Decathlon USA LLC 2300 18th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 **PHL** Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **SRB** Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON d.o.o, Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija. - Pokretna traka za trčanje **KAZ** Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Жүргіретін жол - Беговая дорожка - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спорттен айналысуға арналған **ROU** Roumsport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - Banda pentru mers - fabricat in China **HUN** Forgalmazza a Tizproba Magyarorszag Kft., 2040 Budacs, Baross utca 146, Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NF: N0013342A / MAPLAFIS SAS - IF 1007044 **ITA** Pedana camminata **GBR** DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU **PL** Main material: Metal **FR** Matériau principal: Métal **ES** Material principal: Metal **CZ** Hauptmaterial: Metallo **IT** Materiale principale: Metallo **TR** Hoofdmateriaal: Metaal **RU** Material principal: Metal **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni materijal: Metal **SI** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL** Główny materiał: Metal **UK** F0 anyag: Fém **NO** Material principal: Metal **SE** Hlavný materiál: Kov **SV** Huvudsakligt material: Metall **DA** Glavni materijal: Metal **SK** Osnovni materiál: Kovina **FI** Ana malmzene: Metal **LT** Pagindinė medžiaga: Metalas **SJ** Osnovni materijal: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **EL** Κύριο υλικό: Μέταλλο **MT** Osnovni material: Metalan **HR** Hranilni materijal: Metal **BA** Osnovni materijal: Metal **RS** Osnovni material: Kovina **SK** Osnovni materiál: Kovina **PL**