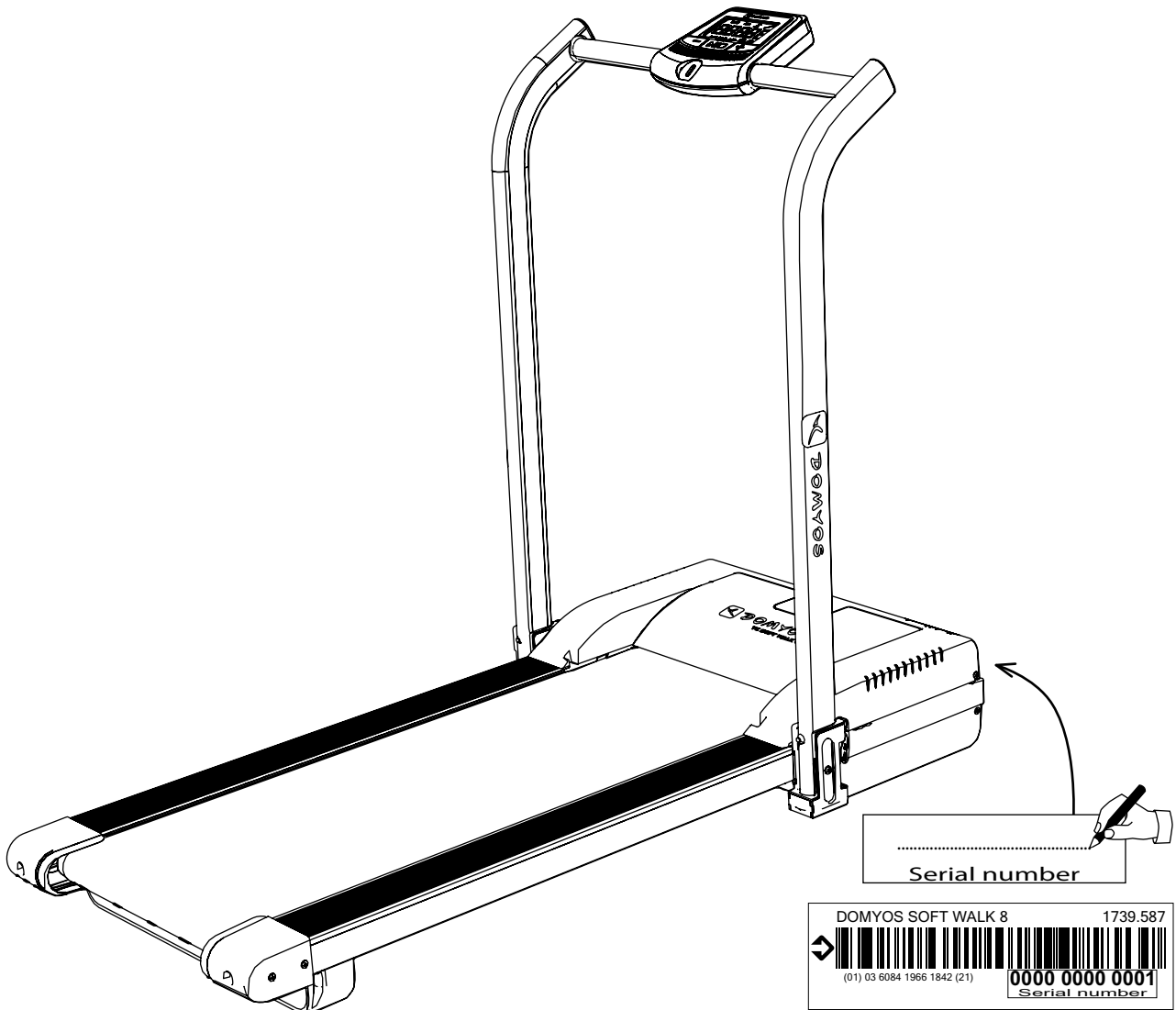


SOFT WALK 8



SOFT WALK 8

42 kg / 93 lbs
130 x 67 x 109 cm
51 x 26 x 43 in

MAXI

130 kg
286 lbs



DOMYOS

1

Console
Console
Consola
Konsola
Console
Console
Consola
Konsola
Konzol
Конзолъ
Konsolă
Konzola
konzole
Konsol
Конзола
Konsol
Konzola
控制面板
控制面板
콘솔
لوحة التحكم

2

Safety key
Clé de sécurité
Llave de seguridad
Sicherheitsschlüssel
Chiave di sicurezza
Veiligheidsleutel
Chave de segurança
Klucz zabezpieczający
Biztonsági kulcs
Ключ безопасности
Cheie de siguranță
Bezpečnostní klíč
Bezpečnostní klíč
Säkerhetsnyckel
Ключ за безопасност
Güvenlik anahtarı
Sigurnosni ključ
安全钥匙
安全鑰匙
안전키
مفتاح أمان

3

Handrail
Barre de maintien
Barra de sujeción
Haltestange
Barra di tenuta
Steunstang
Barra de suporte
Uchwyt
Tartórúd
Поручень
Bară de susținere
Operná tyč
Madlo
Stödstång
Дръжка
Tutunma barı
Ručka za držanje
橫向握杆
橫向握桿
난간
قضيب تثبيت

4

Master switch
Interrupteur principal
Interruptor principal
Hauptschalter
Interruttore principale
Hoofdschakelaar
Interruptor principal
Włącznik główny
Főkapcsoló
Основной выключатель
Întreprător principal
Hlavný vypínač
Hlavní vypínač
Huvudbrytare
Основен бутон
Ana kumanda anahtarı
Glavni prekidač
主开关
主開關
마스터 스위치
قاطع رئيسي

5

Treadmill belt
Bande de course
Cinta de correr
Lauffläche
Nastro di corsa
Loopband
Passadeira de corrida
Bandă de alergare
Futófelület
Беговое полотно
Bandă de alergare
Bežecký pás
Běžící pás
Löpband
Бягаща лента
Koşu bandı
Traka za trčanje
傳送帶
傳送帶
트레드밀 벨트
سير مشي

6

Footrest
Repose-pieds
Reposapiés
Fußraste
Poggiapiedi
Voetensteun
Descanso para pés
Oparcia stóp
Lábtartó
Подножки
Suport pentru picioare
Stúpačka
Stupačky
Fotstöd
Стъпенка
Ayak dayama yeri
Odmorište za noge
置腳處
置腳處
발판
مسند القدمين

7

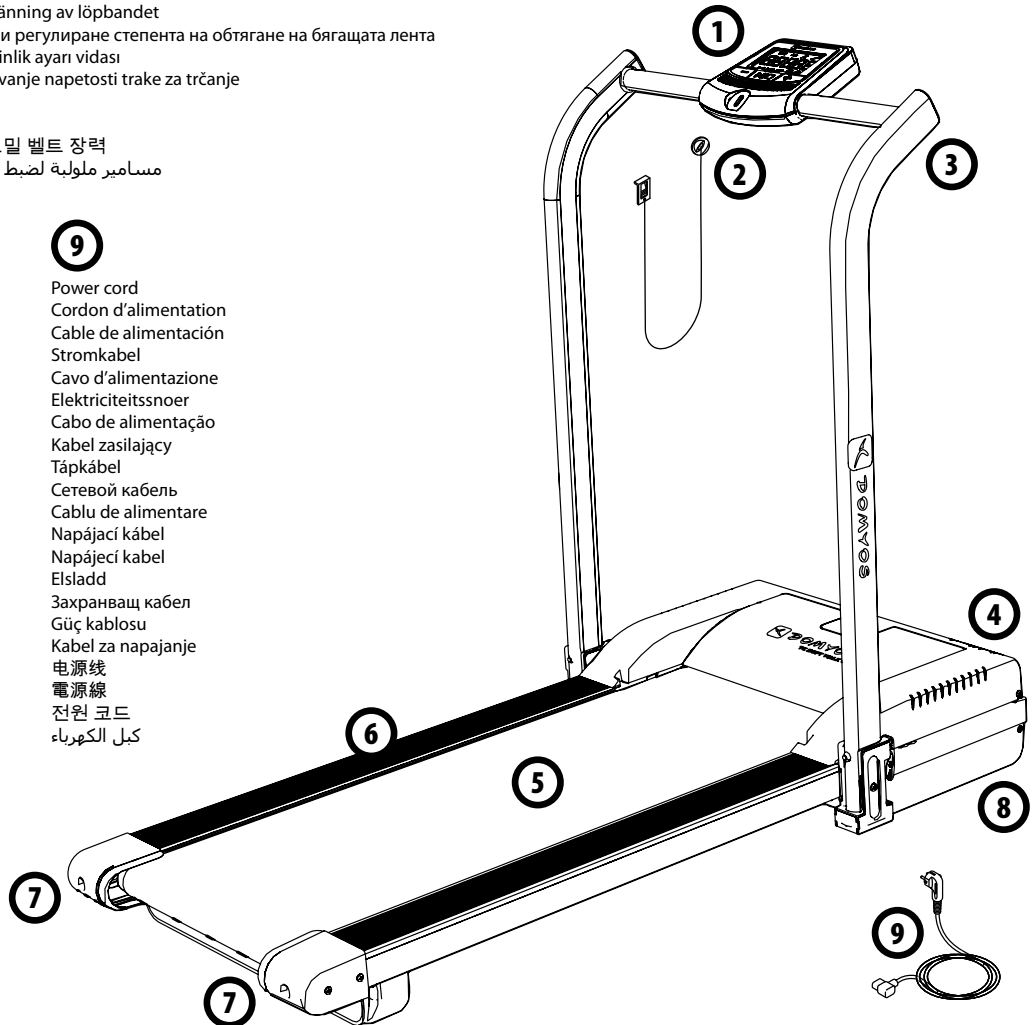
Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche.
Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband
Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
Šruba regulacji wyśrodkowania i naprężenia pasa bieżnego
A futófelület központosságára és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
Şuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare
Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
Justerskruv för centrering och spänning av löpbandet
Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента
Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası
Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje
傳送帶對中及張緊度調節螺絲
傳送帶對中及張緊度調校螺絲
중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력
مسامير ملولية لضبط تمرکز المشاية وشد سير المشي

8

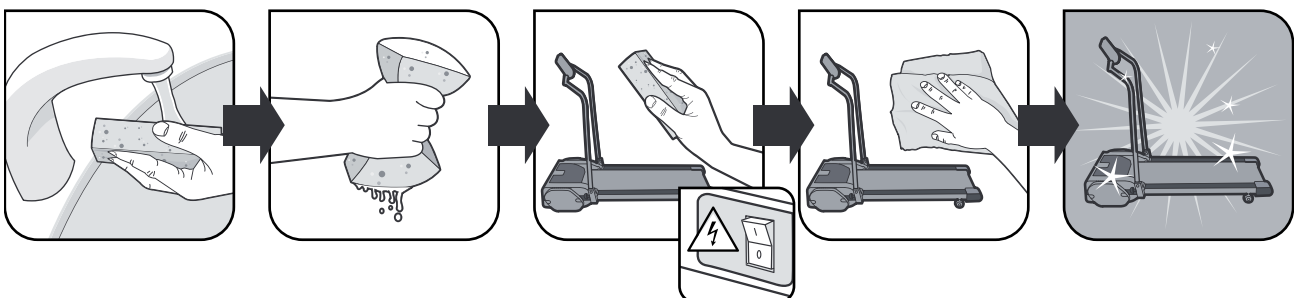
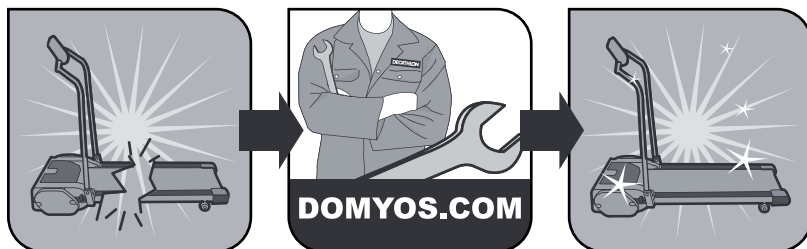
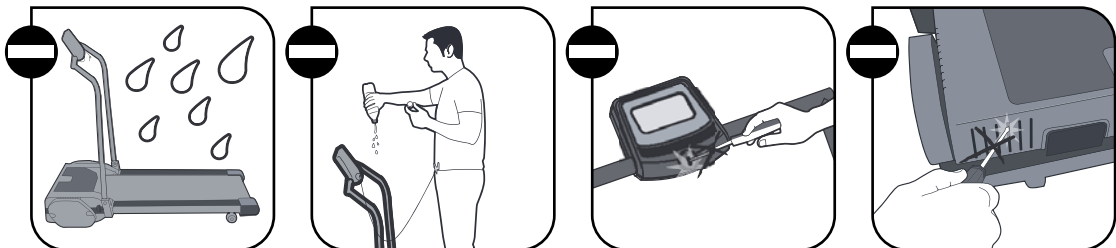
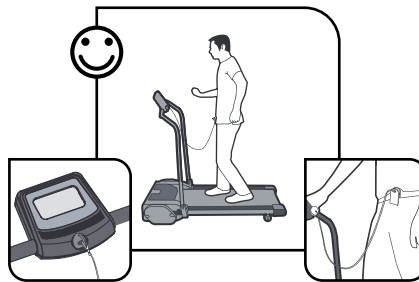
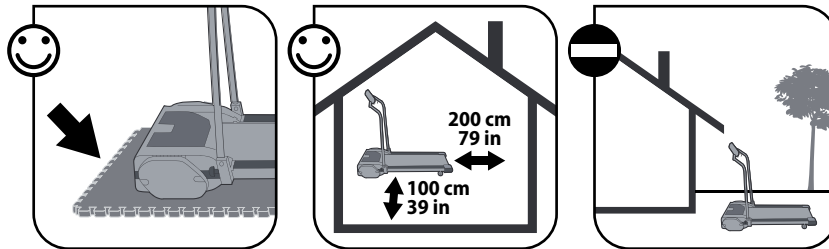
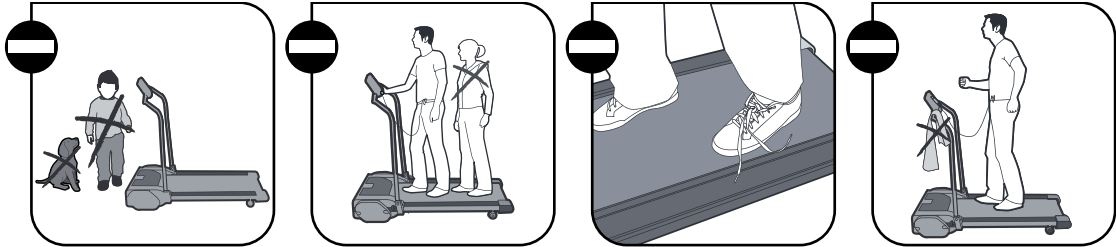
Castors
Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwieltes
Rodinhas de deslocação
Kółka do przemieszczania
Görgök a mozgatóshoz
Транспортировочные ролики
Rotițe de deplasare
Premiestňovacie kolieska
Přemístovací kolečka
Transporthjul
Колелца за преместване
Hareket makaraları
Kotači premještanje
移动滑轮
移動滑輪
이동용 바퀴
بكرات النقل

9

Power cord
Cordon d'alimentation
Cable de alimentación
Stromkabel
Cavo d'alimentazione
Elektricitetsnoer
Cabo de alimentação
Kabel zasilajacy
Tápkábel
Сетевой кабель
Cablu de alimentare
Napájací kábel
Napájeci kábel
Elsladd
Захранващ кабел
Güç kablosu
Kabel za napajanje
電源線
電源線
전원 코드
كابل الكهرباء



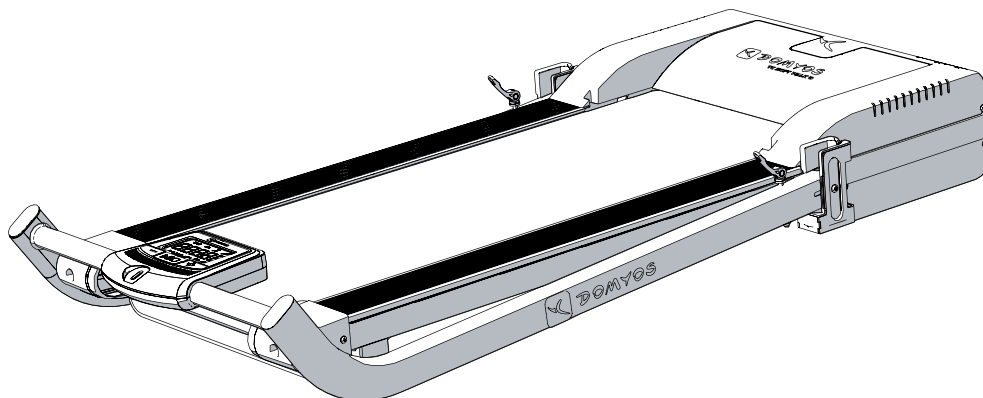
**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ
 • BEZPEČNOST • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK
 • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية**



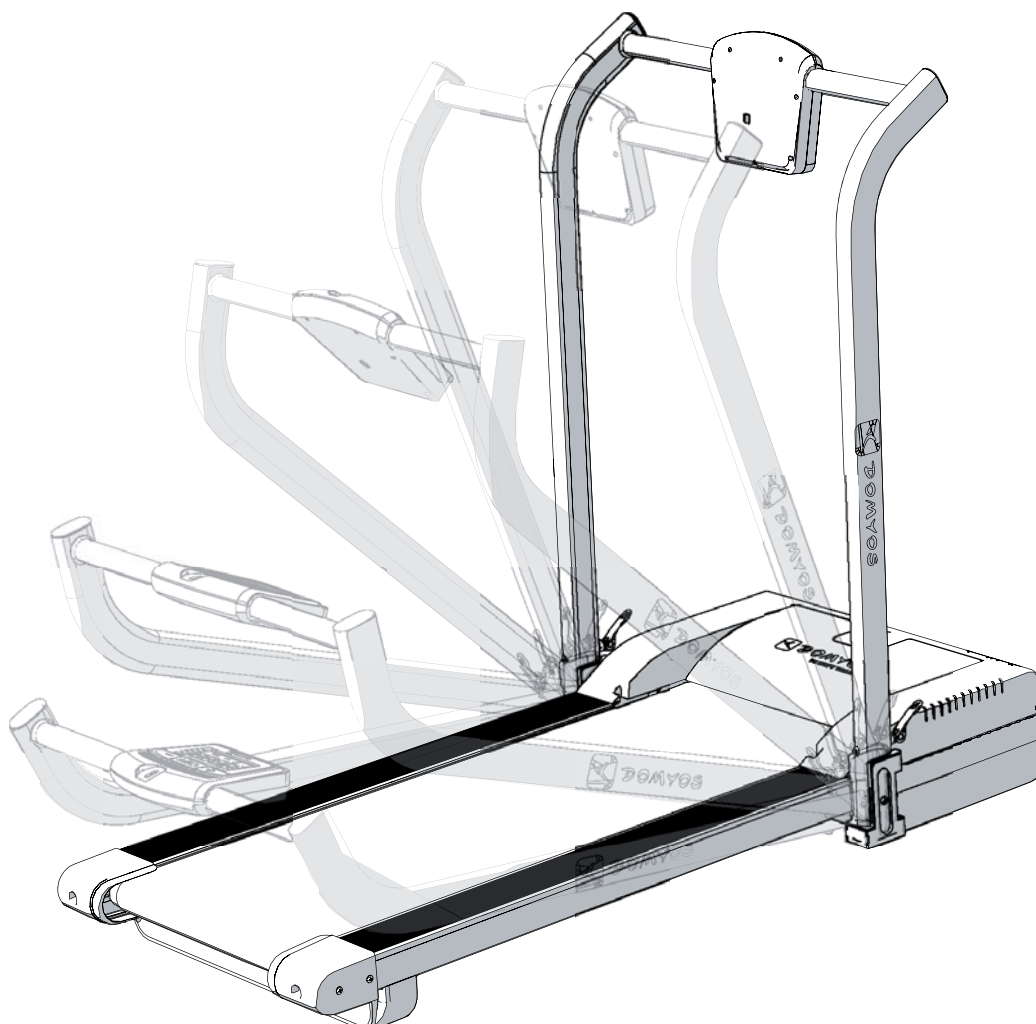
UNFOLDING • DÉPLIAGE • DESPLEGADO • AUSKLAPPEN • APERTURA
• INKLAPPEN • DESDOBRAGEM • ROZKŁADANIE • KIHAJTÁS •
РАСКЛАДЫВАНИЕ • DEPLIERE • ROZKŁADANIE • ROZKLÁDÁNÍ •
UPPFÄLLNING • РАЗГЪВАНЕ • АÇМА • RASKLAPANJE • 展开 • 展開 •
펼치기 • الفرد



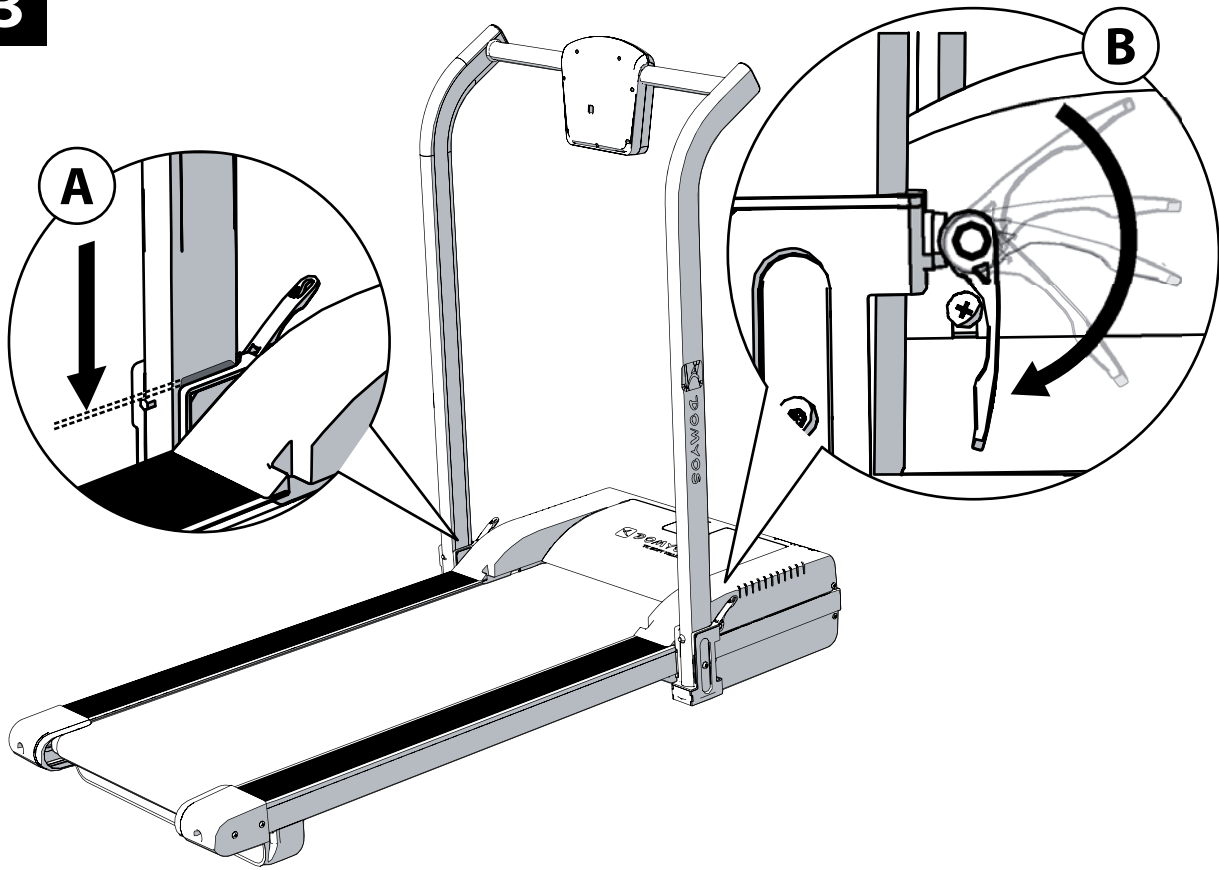
1



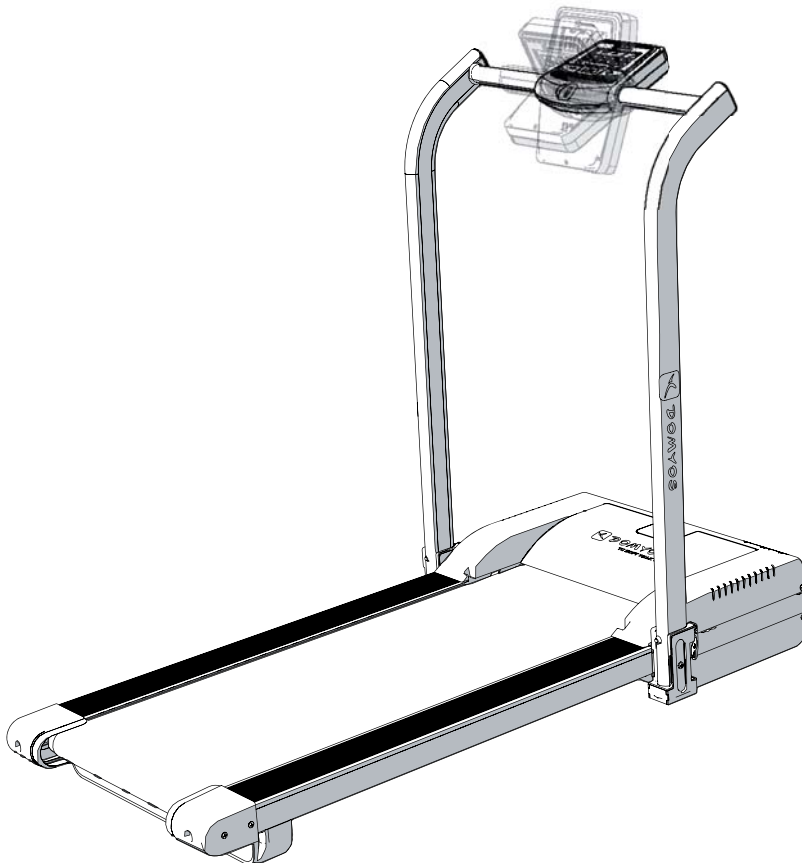
2



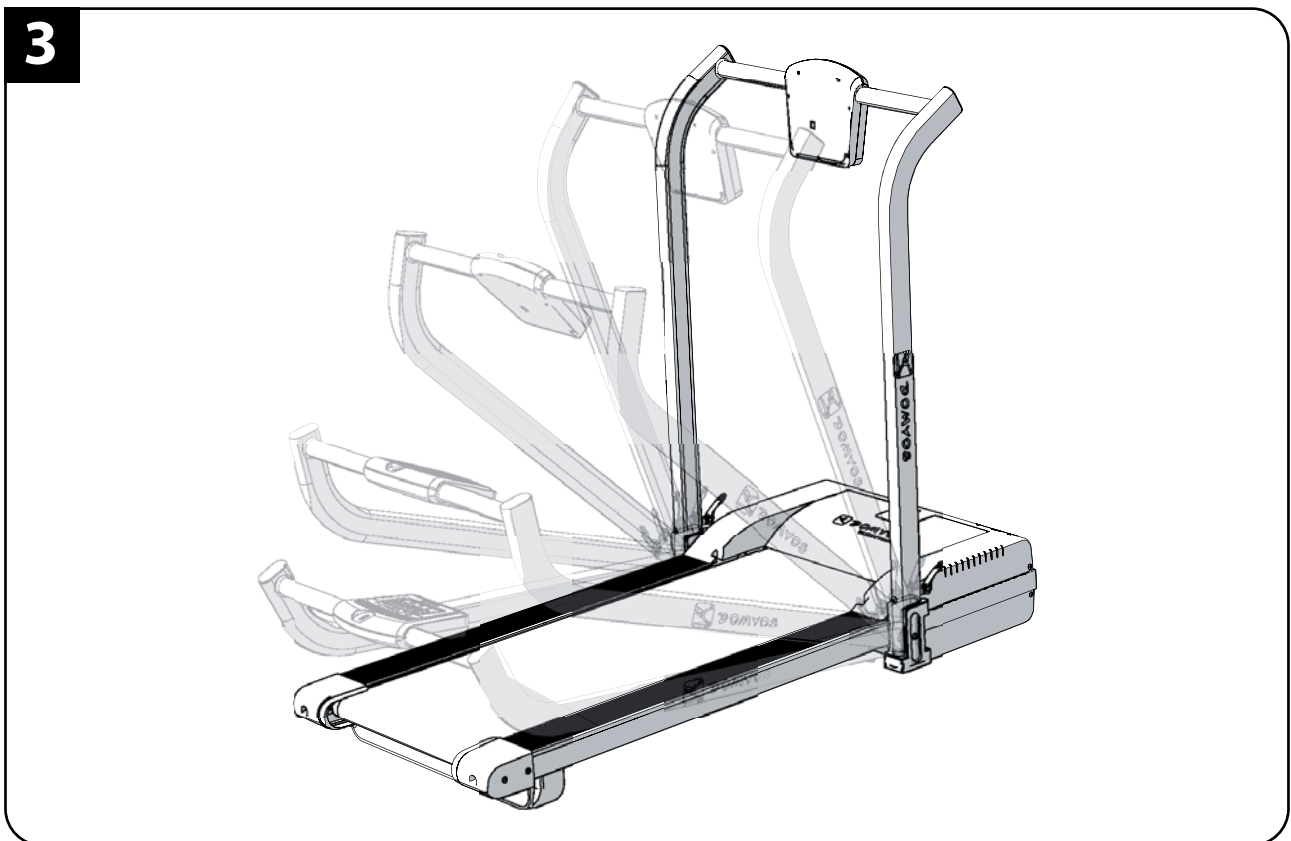
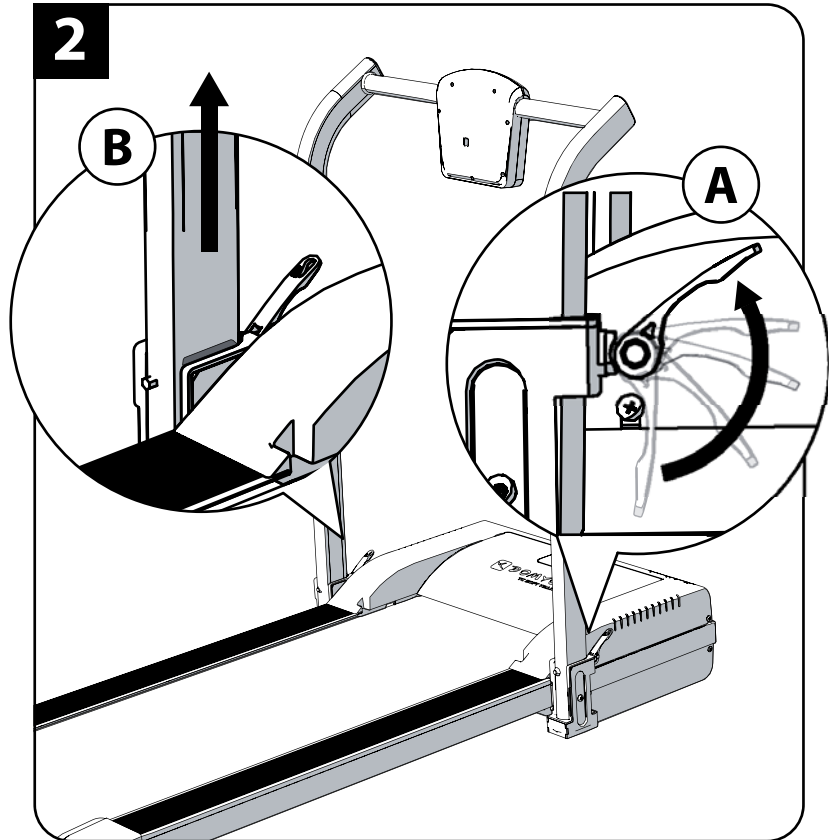
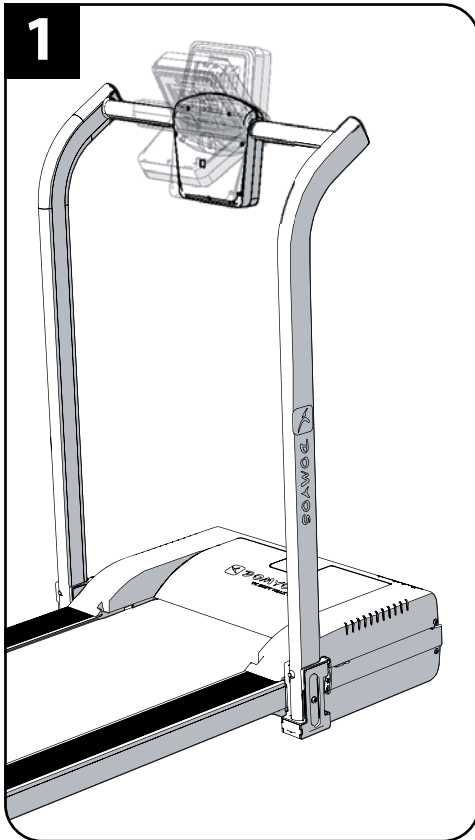
3



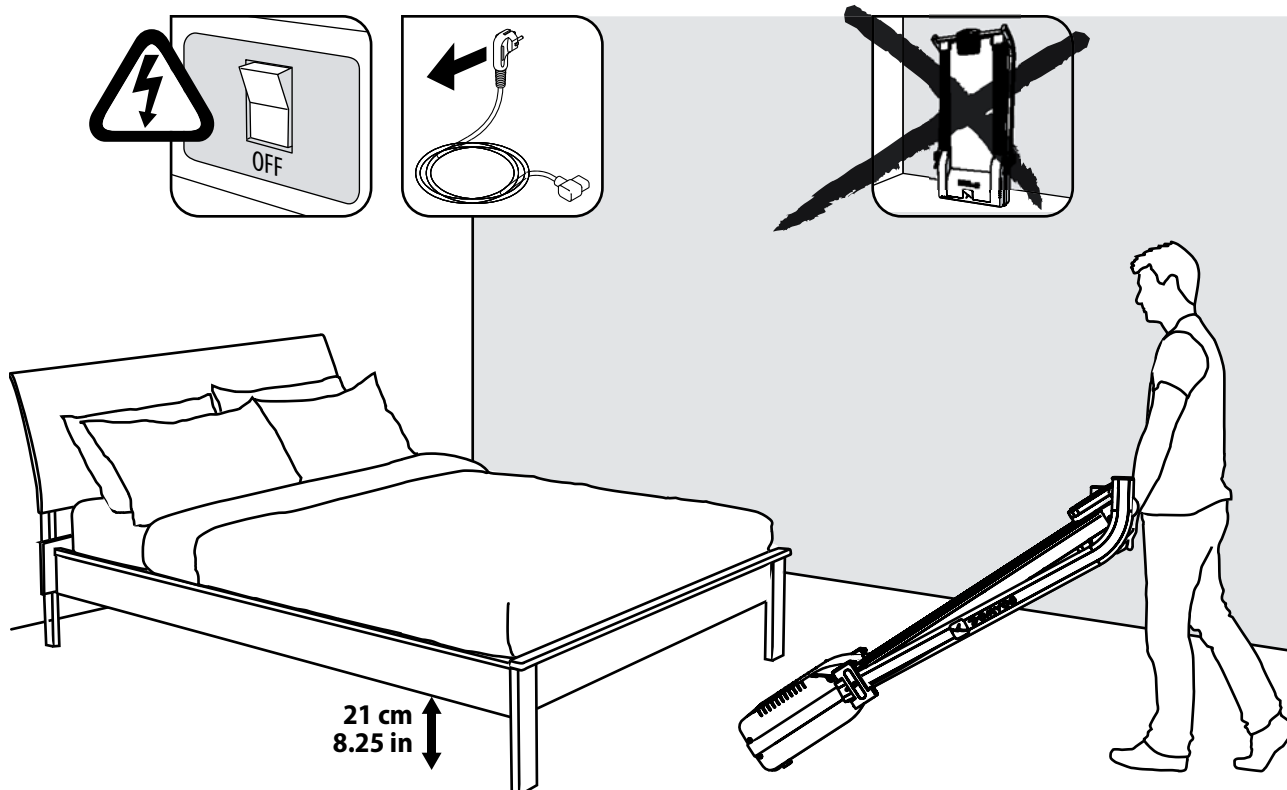
4



FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM
• SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ •
HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • SKLAPANJE • 折叠 • 折叠 • 접기 • الطي



**STORAGE • RANGEMENT • ALMACENAMIENTO • AUFBEWAHRUNG • SISTEMAZIONE
• OPBERGEN • ARRUMAÇÃO • PRZECHOWYWANIE • TÁROLÁS • РАЗМЕЩЕНИЕ
• DEPOZITARE • SKLADOVANIE • SKLADOVÁNÍ • FÖRVARING • СЪХРАНЕНИЕ •
YERLEŞTİRME • POHRANA • 摆放 • 擺放 • 보관 • تخزين**



**USE • UTILISATION • UTILIZACIÓN • VERWENDUNG • UTILIZZO • GEBRUIK • UTILIZAÇÃO
• SPOSÓB UŻYCIA • HASZNÁLAT • ИСПОЛЬЗОВАНИЕ • UTILIZARE • POUŽITIE • POUŽITÍ
• ANVÄNDNING • НАЧИН НА УПОТРЕБА • KULLANIM • KORIŠTENJE • 使用 • 使用 •
사용법 • الاستخدام**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Všetky naše rady týkající se použití najdete v karte výrobku na naší webové stránce.

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

Alla våra bruksanvisningar finns på produktens informationssida på vår webbplats.

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

Bütün kullanım önerilerimizi, internet sitemizde bulunan ürün fişinde bulabilirsiniz.

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

请登录我们的官方网站以查看产品说明书中的全部使用建议。

請登錄我們的官方網站以查看產品說明書中的全部使用建議。

인터넷 사이트 상의 제품 정보를 참고하시면 사용법에 대한 유익한 정보를 얻으실 수 있습니다.

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

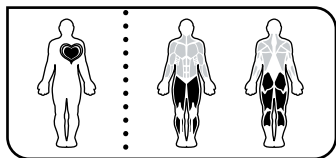
www.domyos.com

Ön egy DOMYOS márkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát.

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink mindig azon fáradoznak, hogy a legjobb termékeket tervezzék az Ön számára. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, DOMYOS.COM honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseihez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

Kellemes edzést kívánunk és reméljük, hogy ez a DOMYOS termék teljesen megfelel elvárásainak.

■ BEMUTATÁS



A SOFT WALK 8 egy pad, amelynek segítségével saját ritmusa és fizikai állapota szerint futhat, 0,5 km/h - 8 km/h között.

■ HASZNÁLATI ÓVINTÉZKEDÉSEK

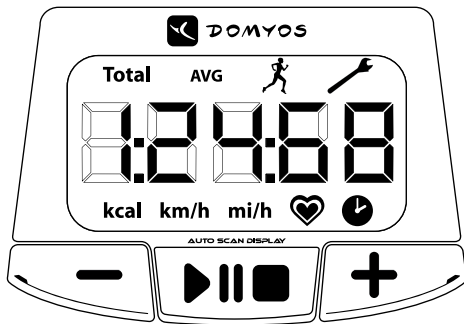
Olvassa el figyelmesen, és őrizze meg későbbi tájékozódásra.

1. Ellenőriztesse fizikai állapotát kezelőorvosával. Ez különösen fontos a 35 év felettieknél, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái.
2. A készülék nem olyan személyek számára készült (a gyerekeket is ideértve), akik csökkent testi, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkeznek, vagy akik híján vannak a készülék használatához szükséges gyakorlatnak és ismereteknek, kivéve, ha egy értük felelős személy felügyel rájuk, vagy előzetesen megtanítja őket annak használatára.
3. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre, vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. Otthonának elektromos hálózata jó állapotban legyen, és meg kell felelnie az érvényben lévő előírásoknak. Ezt a készüléket legalább 16 A-es és 220 V váltóáramú hálózaton kell használni. Más készüléket nem szabad ugyanerre a körre csatlakoztatni.
5. Biztonsága érdekében a futópádot megfelelően kiépített és az érvényes előírásoknak megfelelően földelt aljzathoz kell csatlakoztatni. Ha kétségei vannak, vizsgáltsa át a meglévő rendszert egy villanyszerelővel. A futógéppel szállított csatlakozódugón ne hajtson végre semmiféle változtatást.
6. Ha hosszabbtóra van szükség, akkor csak legfeljebb 1,5 m-es, földelt csatlakozó aljzattal ellátott hosszabbítót használjon.
7. Soha ne használja a gépet sérült vezetékkel vagy hálózati csatlakozódugóval, illetve ha vízzel érintkezett.
8. Minden használat után, és minden tisztítási, szerelési vagy karbantartási művelet előtt azonnal kapcsolja ki a főkapcsolót, és húzza ki a futógép csatlakozódugóját a fali aljzatból.
9. Soha ne hagyja a hálózatra csatlakoztatott gépet felügyelet nélkül.
10. Soha ne vegye le a motor burkolatát. 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.
11. Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrészről. Soha ne tegye sem a kezét, sem a lábát a szalag alá.
12. Azonnal cserélje ki az elhasználódott vagy hibás alkatrészeket.
13. Ellenőrizze, hogy a levegő megfelelően áramlik az edzés teljes időtartama alatt.
14. 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.
15. Kösse össze a haját. Ne hordjon bő ruházatot, ami esetleg zavarhatná edzés közben. Vegye le az összes ékszerét.
16. Az edzés végén várja meg a szalag teljes megállását, mielőtt leszállna róla.
17. Vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból, és tárolja olyan helyen, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá.
18. A gépet mindig a főkapcsolóval kell kikapcsolni.
19. A hálózati kábelt a közlekedési útvonalaktól távol kell elvezetni és tárolni.
20. Vészhelyzetben a leszálláshoz kapaszkodjon a tartórudakba és tegye a lábát a lábtartóra.
21. A vészleállításhoz húzza ki a biztonsági kulcsot.
22. A gép felszínétől 1 m-re és a talaj szintjétől 1,60 m magasságban mért hangnyomásszint: 75 dBA (maximális sebességnél).
23. A készülék családi használatra szolgál (H osztály). Nem alkalmas hivatásszerű és/vagy üzleti használatra.
24. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, vagy más szokatlan jelenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és kérje ki orvosa tanácsát.
25. A készüléket stabil, sima és vízszintes felületre kell helyezni.

■ BEKAPCSOLÁS

1. Csatlakoztassa a tápkábelt.
2. Billentse át a tápkábel mellett lévő kapcsolót I állásba.
3. Álljon rá a futópádot egyik lábtartójára.
4. Csíptesse a ruhájára a biztonsági kulcs csipeszét.
5. Tegye a biztonsági kulcsot a konzolon lévő nyílásba.
6. A kijelző világítani kezd és a futószalag használatra kész.

■ A KONZOL MŰKÖDÉSE



km/h (mi/h)	Sebesség
AVG	Átlagsebesség
km (mi)	Megtett távolság
Total	A készülék első bekapcsolása óta megtett távolság
	Eltelt idő órákban: percben: másodpercben
	Az elégetett kalóriák becslése
	Folytonos kijelzés az edzés alatt
	Villogó kijelzés pause módban és a bekapcsolást követő első 3 másodpercben
	Karbantartás kijelző (lásd a KARBANTARTÁS bekezdésben)



Rövid megnyomásával elindítható a heveder (indulási sebesség = 0,5 km/h).
Működés közben rövid megnyomása szünetelteti a futópad működését.
Szüneteltetés közben rövid megnyomása újraindítja a futópadot (a szüneteltetés előtti sebességgel).
Hosszú megnyomásával (3 másodperc) leállítható a futópad és megjelenik az edzés összefoglalója.



0,1 km/h fokozatokkal növelhető a sebesség
0,1 km/h fokozatokkal csökkenthető a sebesség

MI / KM

A referencia mértékegység kiválasztására szolgál (lásd a kurzort a konzol hátoldalán)

AZ EDZÉS IDŐTARTAMÁNAK BEÁLLÍTÁSA

Nyomja meg egyszerre a **+** és **-** gombokat.

Adja meg a **+** és **-** gombok segítségével az edzés időtartamát (10 perc és 2 óra között).

Nyomja meg a **▶||■** gombot az edzés megkezdéséhez.

Nyomja meg egyszerre a **+** és **-** gombokat a beállításból való kilépéshez.

■ KARBANTARTÁS

Rendszeres karbantartásra van szükség ahhoz, hogy a készülék megőrizze teljesítményét és meghosszabbítsa élettartamát.

A karbantartási előírások figyelmen kívül hagyása korai elhasználódáshoz, maradandó károsodáshoz vezethet és a kereskedelmi jótállás megszűnését vonhatja maga után. Bármilyen kérdéssel forduljon megszokott DECATHLON áruházához vagy látogasson el www.domyos.com internetes honlapunkra.

Megjegyzés: Karbantartás kijelző 200 kilométerenként jelenik meg. A törléshez húzza ki a biztonsági kulcsot a konzolból. Nyomja meg egyszerre a **+** és **-** gombokat és, a gombokat benyomva tartva helyezze be ismét a biztonsági kulcsot.

HETI KARBANTARTÁS



Vizsgálja át és szükség esetén húzza meg a futópad külső alkatrészeit.



Tisztítás:

- Kapcsolja ki, majd húzza ki a konnektorból a futópadot.
- Tegyen rá egy 100%-os pamut törölkendőre kis mennyiségű univerzális finom tisztítószeret. Ne permetezze a tisztítószeret közvetlenül a hevederre és ne használjon ammónia alapú vagy savas tisztítószeret.
- Törölje át a konzolt és a kijelzőket.
- Távolítsa el a port és a foltokat a rámpákról, vázról, lábtartókról, a keretről és a motor burkolatáról. Törölje át a futóheveder mentén a platformot is. Ne tisztítsa a futószalag alatt.



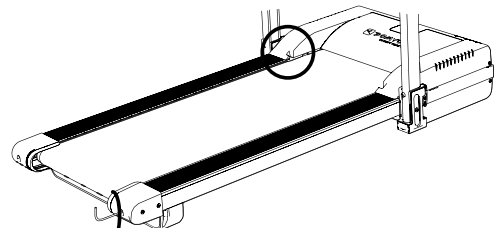
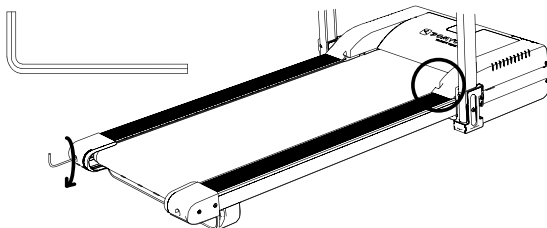
A futófelület helyzetének beállítása (központosság):

Figyelje a futópad elején lévő színjelzéseket.

Ha csak zöldet lát mindkét oldalon, a heveder megfelelően középen van.

Ha látja a piros jelzést, a szalagot középre kell állítani. Ezzel óvhatja a futószalagot és elkerülheti a váratlan leállásokat.

- Indítsa el a futógépet 4 km/h (2.5 mérföld/h) sebességgel, és helyezkedjen el a gép mögött.
- **Ha jobb oldalon pirosat lát:**
Forgassa egy fél fordulattal a bal oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba.
- **Ha bal oldalon pirosat lát:**
Forgassa egy fél fordulattal a jobb oldali állítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba.



- Hagyja járni a gépet, míg a szalag a helyére nem kerül (1-2 percig), és ha kell, ismétlje meg a műveletet. Vigyázzon azonban, hogy ne feszítse meg túlságosan a szalagot.

A futófelület feszességének beállítása:

A futófelület elhasználódásnak van kitéve, idővel megnyúlik. Feszítse újra a szalagot, ha csúszni kezd (a csúszás érezhető, a szalag sebessége akadozik).

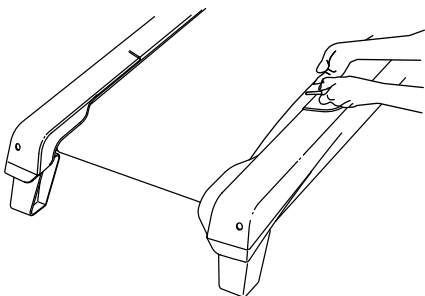
- Fordítsa el a 2 állítócsavart egy fél fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
- Ha szükséges, ismétlje meg, de vigyázzon, ne állítsa túl szorosra a szalagot. A szalag feszessége akkor megfelelő, ha mindkét oldalon 2-3 cm-re fel tudja emelni a szélét.

HAVI KARBANTARTÁS



A futófelület kenése:

A szalag kenése ajánlott, hogy csökkentse a futófelület és az alaplemez közötti súrlódást. Nincs szükség kenésre, ha szilikon nyomok láthatók a szalag belső felületén vagy az alaplemezen (nedves, enyhén zsíros a felület).



Ha a szalag, vagy az alaplemez száraz:

- Kapcsolja ki, majd húzza ki a konnektorból a futópádot.
- Emelje fel a szalag széleit, és permetezzen szilikonsprayt a belső felületére.*
- Dugja vissza a konnektorba a futópádot.
- Járássa üresen a hevedert 4 km/h sebességen (2,5 mi/h) 10 - 20 másodpercig.
- A heveder használatra kész!

* A kenéshez általában 5-10 ml szilikon szükséges. Vigyázat, a túl sok szilikon árthat a futógép megfelelő működésének (csúszásveszély).

Kenőanyag vásárlásánál forduljon megszokott DECATHLON áruházához.

MEGELŐZŐ KARBANTARTÁS



A motor és az ékszíj ellenőrzése 600 üzemóránként



Futószalag-csere 1800 üzemóránként



A futópad cseréje 2300 üzemóránként

■ A MŰKÖDÉSI RENDELLENESSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

A futópad nem kapcsolódik be:

1. Ellenőrizze, hogy a tápkábel működőképes aljzatba van-e bedugva (annak ellenőrzésére, hogy a fali csatlakozó működik-e, dugjon be egy lámpát vagy bármilyen elektromos készüléket).
2. Ellenőrizze, hogy a tápkábel másik oldala be van-e dugva a futópadhoz.
3. Ellenőrizze, hogy a tápkábel főkapcsolója I helyzetben legyen.
4. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcsot jól beletette a konzolba.

A heveder lelassul, amikor ön jár rajta:

- Ha hosszabbtóra van szüksége, csak 3 vezetékes, 1 mm²-es (14-es méret) kábelt használjon, aminek hosszúsága nem haladja meg a 1,5 m-t (5 ft).
- Ha a futószalag túl feszes, a futópad teljesítménye csökken és a futószalag károsodhat. A futószalag feszítésének beállításához olvassa el a KARBANTARTÁS bekezdést.

Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon a vevőszolgálathoz (lásd ennek a használati útmutatónak az utolsó oldalán).

A futópad zajos:

Súrlódó zaj:

- Ellenőrizze, hogy a futóheveder közepén van-e (a heveder oldalainak nem szabad súrlódnia).
- Ellenőrizze a futógép szalagjának feszességét (a szalagnak nem szabad csúsznia).

A rendszer zajos (nyikorgás):

- Vizsgálja át és szükség esetén húzza meg a futópad külső alkatrészeit.

■ HIBAKÓDOK

Er-1, Er-2, Er-3, Er-4, Er-5, Er-8, Er-9: Forduljon a vevőszolgálathoz (lásd a használati útmutató utolsó oldalán).

Er-6: Ellenőrizze, hogy semmi nem akadályozza a heveder mozgását. Ha a probléma továbbra is fennáll, forduljon az ügyfélszolgálatához.

Er-7: Nézzesse át az elektromos hálózatot egy szakemberrel, majd forduljon a vevőszolgálathoz.

■ HASZNÁLAT

Ha ön kezdő, néhány napig kis sebességgel végezze az edzést, erőltetés nélkül, és ha szükséges, iktasson be pihenőket. Az edzések gyakoriságát és időtartamát fokozatosan emelje. Ne feledje jól kiszellőztetni a helyiséget, ahol a készülék található.



Fenntartó edzés / Bemelegítés: Kis erőkifejtés minimum 10 percig

A szintentartó vagy rehabilitáló programhoz eddzen minden nap legalább 10 percig. Ez a gyakorlat-típus finoman megdolgoztatja az izmokat és ízületeket, de használható bemelegítésként is az intenzívebb fizikai erőkifejtés előtt.

A lábak ruganyosságának fokozása céljából állítson be nagyobb ellenállást, és növelje meg az edzésidőt.



Aerob edzés testsúlycsökkentéshez: 35-60 perces erőteljes izommunka

Ez az edzés-típus hatékony kalóriaégetést tesz lehetővé. Szükségtelen túlerőltetnie magát, a gyakorisággal (legalább heti 3 alkalom) és az edzések időtartamával (35-60 perc) érheti el a legjobb eredményeket. Eddzen közepes sebességen (mérsékelt erőkifejtés kifulladás nélkül).

A testsúlycsökkentéshez rendszeres fizikai tevékenységre, valamint mindenképpen kiegyensúlyozott étrendre van szükség.



Állóképességet növelő aerob edzés: 20-40 perces erőteljes izommunka

Az ilyen edzés erősítheti a szívizmot és javítja a légzési munkát. Végezze a gyakorlatokat legalább heti 3 alkalommal egyenletes ritmusban (gyors légzés). Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erőkifejtést, egyre jobb ritmusban.

Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel.

Visszatérés nyugalmi állapotba

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

Nyújtás

Az erőkifejtés utáni nyújtás enyhíti a tejsavak felhalmozódása következtében fellépő izommerevséget és serkenti a vérkeringést.

■ KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS rendeltetészerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és további 2 éven keresztül az egyéb alkatrészekre és munkadíjra.

A DOMYOS ennek a garanciaállásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt.

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

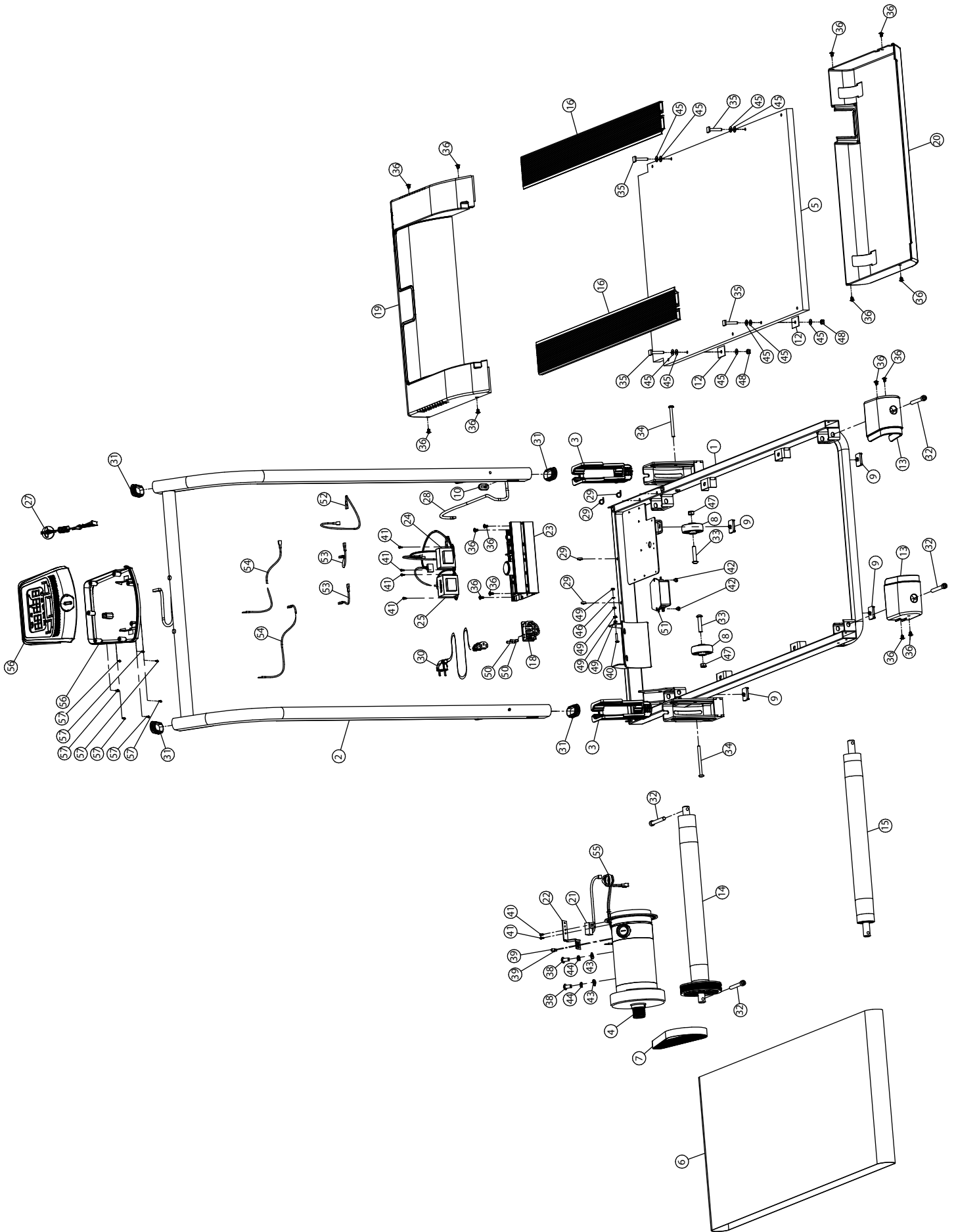
- Szállítási sérülések.
- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy helytelen használat
- Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások.
- Nem magánjellegű használat

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.

■ EK MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

A termék neve	SOFT WALK 8
A termék használata:	Futópád
Modell:	8288628
Típus:	1739.587
Ez a termék megfelel az alább felsorolt valamennyi európai irányelv és szabvány idevonatkozó követelményeinek:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN957-1 & EN957-6
Készült (hely):	MARCQ-EN-BARCEUL
Dátum (nap/hónap/év):	05/01/2014
A DOMYOS márka igazgatója:	Philippe BERNADAT OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299 59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • 售後服務 • 애프터서비스 • خدمة ما بعد البيع

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (cost di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent'euro al min + IVA).

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIÉ

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

中国

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

OTHER COUNTRIES

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

AUTRES PAYS

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

OTROS PAÍSES

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

ANDERE LÄNDER

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

ALTRI PAESI

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

OVERIGE LANDEN

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

OUTROS PAÍSES

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

INNE KRAJE

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

MÁS ORSZÁGOK

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

ДРУГИЕ СТРАНЫ

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

ALTE ȚĂRI

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

OSTATNÉ KRAJINY

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

OSTATNÍ ZEMĚ

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

ANDRA LÄNDER

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

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

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

DIĞER ÜLKELER

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

OSTALE ZEMLJE

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

其他国家

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

其他國家

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

기타 국가

도움이 필요하십니까?
홈페이지 www.domyos.com 에 접속하거나(인터넷 접속비 소요) 구매의 증거를 지참하고 제품을 구매하신 저희 매장의 안내 데스크를 찾아 주십시오.

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

SOFT WALK 8

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

oxylane

OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0022-02

Импортер: ООО "Октобл", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 08 Blok 01 Bakırköy
34146 Istanbul, TURKEY

上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 - 合格品 - 中国制造

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

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

72.824 V1



DOMYOS.COM