

EN	Treadmill -Care and storage instructions	3
FR	Tapis de course - Manuel d'entretien et de sécurité	4
ES	Cinta de correr - Instrucciones de cuidado y almacenamiento	7
DE	Laufband - Wartungs- und Sicherheitshandbuch	8
IT	Tapis roulant - Manuale di manutenzione e di sicurezza	10
NL	Loopband - Onderhouds- en veiligheidshandleiding	11
PT	Passadeira - Instruções de manutenção e armazenamento	13
PL	Bieżnia - Instrukcja konserwacji i bezpieczeństwa	14
HU	Futópad - Karbantartás és tárolási útmutató	16
RO	Bandă de alergare - Manual de întreținere și siguranță	17
SK	Bežecký pás - Pokyny na starostlivosť a skladovanie	19
CS	Běžecký pás - Pokyny ke skladování a údržbě	20
SV	Löpband - Underhålls- och säkerhetsanvisning	22
BG	Бягаща пътека - Ръководство за поддръжка и безопасност	23
HR	Traka za trčanje - Priručnik za odlaganje i održavanje	25
SL	Tekalna steza - Navodila za nego in shranjevanje	26
EL	Διάδρομος - Εγχειρίδιο συντήρησης και ασφαλείας	27
TR	Koşu bandı - Bakım ve güvenlik kılavuzu	29
RU	Беговая дорожка - Руководство по обслуживанию и безопасности	31
VI	Máy chạy bộ - Sách hướng dẫn bảo quản và sử dụng an toàn	32
ID	Treadmill - Petunjuk perawatan dan keselamatan	34
ZH	跑步机 - 保养和存放说明	35
JA	トレッドミル - メンテナンスと安全マニュアル	36
ZT	跑步機 - 保養與存放說明	38
TH	ลู่วิ่งไฟฟ้า - คำแนะนำการดูแลรักษาและการจัดเก็บ	39
KO	러닝머신 - 유지 보수 및 안전 매뉴얼	40
KM	វង្សជើងសេវាប្រតិបត្តិការ - យុទ្ធសាស្ត្រថែទាំដោយសុវត្ថិភាព?	42
AR	جهاز المشاية الكهربائية - تعليمات للحفاظ والتخزين	43



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA
 - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES-
 DELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOL-
 GÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ
 SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRO-
 DAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI
 SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA
 JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 -
 សេវាបន្ទាប់ពីការលក់ - خدمة ما بعد البيع

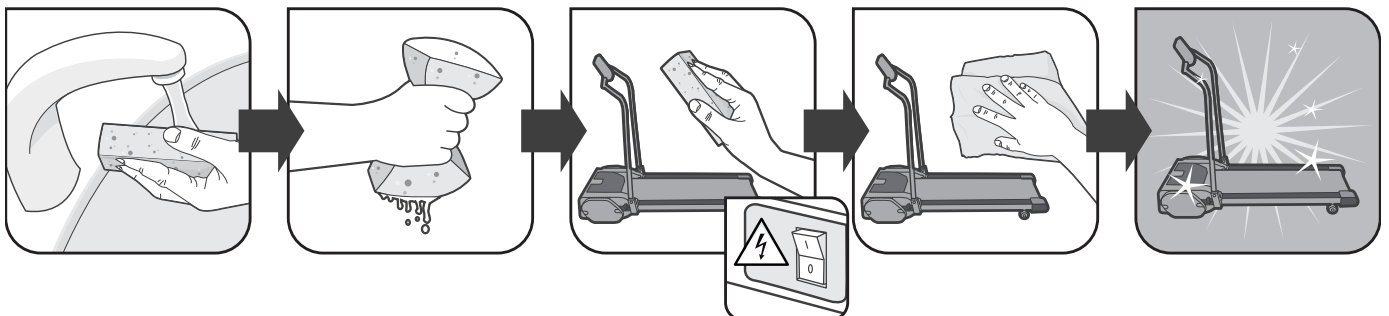
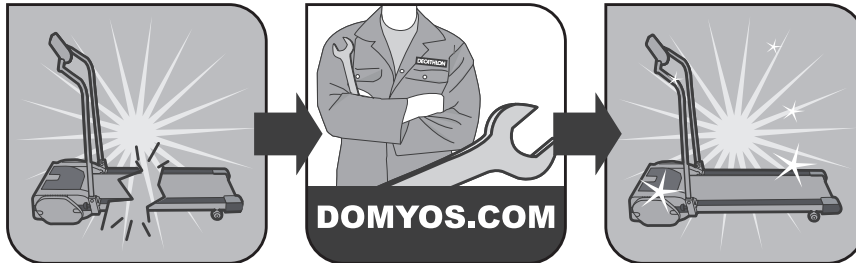
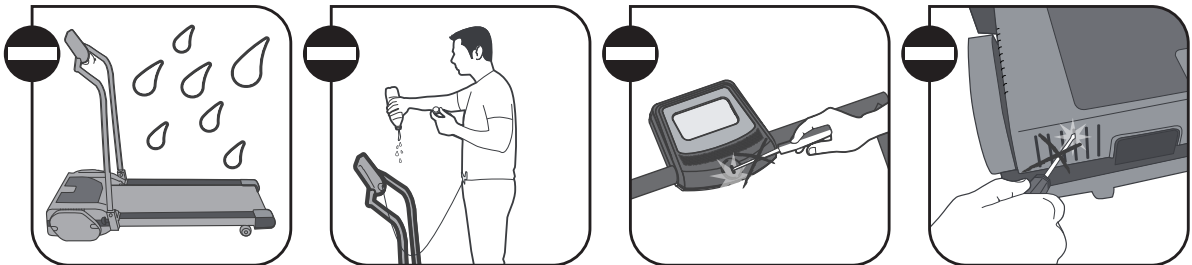
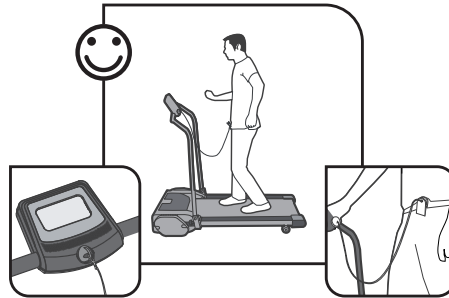
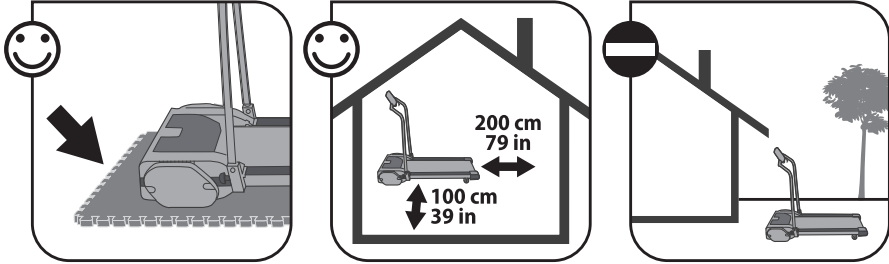
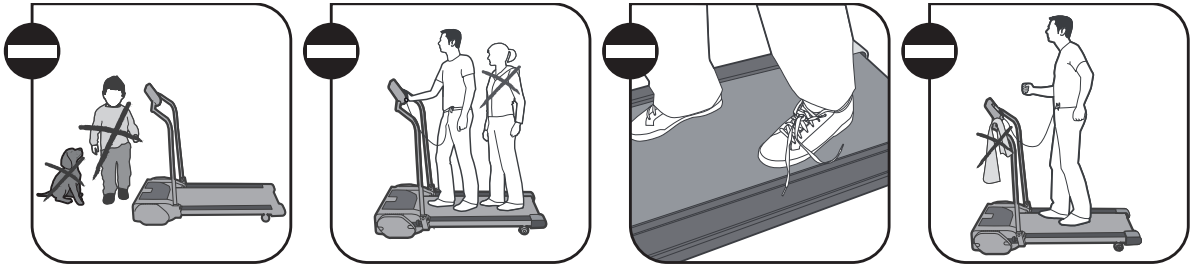


SECURITY

SÉCURITÉ - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID - SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SIGURANŤA - BEZPEČNOST
BEZPEČNOST - SÁKERHET - БЕЛОПАСНОСТ - SIGURNOST - VARNOST - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΜΝΙΥΕΤ - БЕЗОПАСНОСТЬ - AN TOÀN - KESELAMATAN - 安全 - 安
全 - 安全 - ความปลอดภัย - 안전 - الأمان

MAINTENANCE

MAINTENANCE - ENTRETIEN - MANTENIMIENTO - PFLEGE - MANUTENZIONE - ONDERHOUD - MANUTENÇÃO - KONSERWACJA - KARBAN-
TARTÁS - İNTREȚINERE - ÚDRŽBA - ÚDRŽBA - SKÖTSEL - ПОДДРЪЖКА - ODRŽAVANJE - VZDRŽEVANJE - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΒΑΚΙΜ - УХОД;
ПРОМОЙТЕ ЧИСТОЙ ВОДОЙ И ВЫТРИТЕ КУСКОМ МЯГКОЙ ТКАНИ. -- BẢO TRÌ - PERAWATAN - 维护 - メンテナンス - 維護保養 - การดูแลรักษา
- 관리 - الصيانة



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. Set up and operate the treadmill on a solid level surface.
4. Keep children away.
5. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
6. **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.
7. 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.
8. Do not use the heart rate belt if you have a pacemaker. It may occur monitor interferences. **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.
13. Care should be used when mounting or dismounting the treadmill.
14. After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off. After use, remove the safety key from the console and store it in a place which is inaccessible to children.
15. If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
16. To perform an emergency stop, remove the safety key. Test this procedure before using the product.
17. Do not insert objects into the safety key port or through the covers.
18. **CAUTION!** Do not pour liquid onto the console or the motor cover.
19. **WARNING!** Never remove motor hood. Adjustments and modifications other than those described in this manual must only be carried out by an authorised technician. Failure to follow these safety instructions may result in serious injuries, even death.
20. Before each use, inspect the treadmill for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten.
21. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
22. Wait until the running/walking belt comes to a complete stop and turn off the treadmill before folding. Warning, that a folded treadmill should not be operated
23. **WARNING!** Never storage in inclined surface when folded
24. Obtain a medical exam before beginning any exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician
25. Keep children away.
26. If the treadmill is intended for consumer use only, the manual shall state so.
27. Read, understand, and carefully follow all warnings, instructions, and procedures on the treadmill and in the owners/user's manual before using the treadmill.
28. Inspect the treadmill for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten prior to use.
29. Do not wear loose or dangling clothing while using the treadmill.
30. Disconnect all power before servicing the treadmill.
31. Read, understand, and test the emergency stop procedures before use.
32. Do not operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
33. The recommended minimum clearance required behind each treadmill for emergency dismount shall be stated. The minimum clearance area behind the treadmill shall be: 2000 mm (78.7 in.) × the treadmill width.
34. The recommended minimum clearance required around each treadmill for access to and passage around shall be stated. The minimum dimensions shall be: 500mm (19.7 in.) on each side of the treadmill.
35. A review of all warning labels and how to obtain replacements shall be explained.
36. Recommendations to keep the top side of the moving surface clean and dry.
37. Do not exceed maximum specified user weight. Manufacturer to state value of maximum user weight in this warning.
38. This device has been designed for domestic use (class HC) for a maximum of 5 hours of use per week.
39. This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
40. Please note that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.
41. Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures: —Reorient or relocate the receiving antenna. —Increase the separation between the equipment and receiver. —Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected. —Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.
42. This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause interference; and (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.
43. This equipment complies with radio frequency exposure limits set forth by the Innovation, Science and Economic Development Canada for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 10 cm between the device and the user or bystanders. This device must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter

INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Your home's electrical supply must be in a good state of repair and comply with current standards. This machine should be used with a 220 volt/16 amp circuit (minimum). Ensure that no other piece of equipment shares the same circuit.
2. For your safety, your treadmill must be connected to a properly fitted plug with an earth connection that complies with currently applicable regulations. If in doubt, get a qualified electrician to check that the treadmill is properly installed. Do not modify the plug supplied with your treadmill in any way.
3. If you need an extension, only use one with an earth connector and a cable with three 2.5 mm² wires, that is no more than 1.5 metres long.
4. Do not use a power strip
5. **WARNING!** Never use this machine with a damaged electrical cable or plug or if it has been in contact with water.
6. Never leave the treadmill plugged in without supervision. Your treadmill must be stored indoors in a dry place, away from moisture and adequately ventilated, on a flat, level surface. Do not operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
7. You must leave space around your treadmill of 200cm at the back and 100cm at the sides.
8. Always position and store the power cable away from heavy traffic areas.
9. To minimise noise and reduce the impact on the ground, use a floor protection mat
10. 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.
11. 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.
12. Always stop the machine using the master switch.
13. Immediately after each use and prior to any cleaning, assembly or maintenance operation, turn off the master switch and disconnect the treadmill from the mains.

RECOMMENDATIONS FOR USE

- If you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions. During your workout, be sure to ventilate the room in which the treadmill is located.
- Keep fit/Warm-up: Gradual effort starting from 10 minutes : To maintain or rehabilitate, work out every day for at least 10 minutes. This type of exercise helps work the muscles and joints gently and can be used as a warm-up before more strenuous physical activity.
To increase muscle tone in the legs, choose a greater incline and increase the duration of the exercise.
- Aerobic exercise for weight loss: Moderate effort for 35 to 60 minutes : This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath).
In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.
- Improve your stamina: Sustained effort for 20 to 40 minutes : This type of exercise helps strengthen the heart muscle and improves your respiratory health. Exercise at least 3 times a week at a steady pace (rapid breathing). As your training progresses, you will be able to maintain this effort for longer, and at an improved pace.
Training at a faster pace (anaerobic and in the red zone) is reserved for athletes and requires special preparation.
- Cool down : After each training session, walk slowly for a few minutes to bring your body gradually to rest. This cool down phase helps your cardiovascular and respiratory systems, blood circulation and muscles return to normal. It also helps to eliminate side effects such as the accumulation of lactic acid which is one of the major causes of muscle pain (cramps and stiffness).
- Stretching: You are advised to perform stretching movements after each session in order to relax your muscles and to recover more effectively.

MAINTENANCE OF YOUR TREADMILL

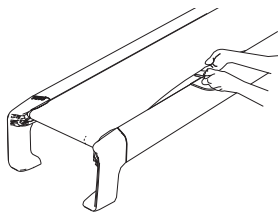
It is essential to conduct regular maintenance checks in order to ensure optimum performance and a long service life for your treadmill. Please read and abide by the instructions set out below. If the treadmill is not maintained in the manner stated, this could lead to excessive wear and tear and may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

MAINTENANCE after each use

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



- Lubricating the running belt:
- It is advisable to lubricate your treadmill in order to limit the amount of friction between the running belt and the deck. No lubrication is necessary if traces of silicone are present on the inner side of the running belt or on the deck (and the surface is damp and slightly greasy).
- Turn off your treadmill and unplug it.
- Lift the edges of the running belt and coat the inner surface with 5 to 10ml of silicone.*
- Plug your treadmill in again.
- Make the belt rotate at a speed of 4 km/h (2.5 mph), with no-one on it, for 10 to 20 seconds.
- Your treadmill is ready for use!
- *Please note that if you use too much silicone, you could harm the proper functioning of your treadmill (risk of skidding). For your purchases of lubricant, please contact your usual DECATHLON store or www.decathlon.com.

PREVENTIVE MAINTENANCE

- Change the running belt after every 500 hours of use or 3000 km
- Inspect the motor and the conveyor belt after every 600 hours of use or 3600 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 that the power cord is plugged into a wall socket in working condition (to check if the wall socket is working, plug in a lamp or other electrical device to check).
- Check that the power cord is plugged into a wall socket that is properly grounded. If you need an extension lead, use only a 3-core, 2.5 mm² (14 gauge) cable that is no longer than 1.5 m (5 ft).
- Check that the power cord is fully inserted in the back of the treadmill.
- After connecting the power cord, make sure that the key is inserted into the console.
- Check the switch on the frame of the treadmill near the power cord, it must be in the «I» position.

The treadmill turns off during use:

- Make sure the power cord is correctly plugged into the wall socket and the back of your treadmill.

The running belt slows down when walked on:

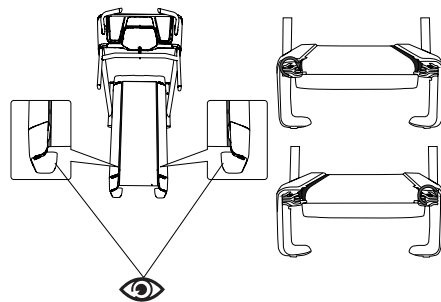
- If you need an extension lead, use only a 3-core, 2.5 mm² cable that is no longer than 1.5 m. Do not use a power strip.
- If the running belt is too tight, the performance of the treadmill may decrease and the running belt may become damaged.
- Remove the key and UNPLUG THE POWER CORD.
- Using the hex key, turn the running belt centring and

- Remove and reinsert the console safety key.
- Tightening screws anticlockwise a quarter turn. When the running belt is properly tightened, you should be able to lift each edge of the running belt 2 to 3 cm above the deck. Ensure the running belt remains centred. Then, plug in the power cord, insert the safety key and run the treadmill for a few minutes.

The treadmill makes a noise:

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

The running belt is no longer centred:



Locate the colour indicators on the back of your treadmill.

If you see red, the belt needs to be re-centred. This helps protect the running belt and avoids unexpected shutdowns.

Run your treadmill at 4km/h (2.5 mph) and stand at the back of the machine.

The belt is offset to the left:

Turn the left adjustment screw clockwise a half turn.

The belt is offset to the right:

Turn the right adjustment screw clockwise a half turn.

Leave your treadmill running until the belt repositions itself (1-2 minutes) and repeat the operation if necessary. However, be careful not to overtighten the belt.

The running belt stops while running

The running belt is a wearing part that becomes loose over time. Re-tighten it as soon as it begins to slip (sliding sensation, jerks in speed).

Turn the 2 adjustment screw clockwise a half turn.

Repeat the operation if necessary, but be careful not to overtighten the belt. The belt is properly tightened if you can lift the edges 2 to 3 cm on each side

ERROR CODES

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

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

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 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. 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.
8. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Des précautions doivent être prises lors du montage ou du démontage du tapis de course.
13. En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre, Retirez la clé de sécurité de la console et stockez-la dans un endroit non accessible aux enfants.
14. Pour la sortie d'urgence, agrippez-vous aux barres de maintien et mettez vos pieds sur les repose-pieds.
15. Pour un arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité. Testez cette procédure avant d'utiliser le produit.
16. N'insérez pas d'objets dans l'orifice de la clé de sécurité ou à travers les carters.
17. ATTENTION ! Ne versez pas de liquide sur la console ou le carter moteur.
18. AVERTISSEMENT ! N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.
19. Avant chaque utilisation, inspectez le tapis de course à la recherche de composants incorrects, usés ou desserrés, puis corrigez, remplacez ou serrez.
20. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
21. Attendre l'arrêt complet de la bande de course/marche et mettre le tapis hors tension avant toute manipulation de pliage.
22. ATTENTION ! Ne stockez jamais sur une surface inclinée lorsque le produit est replié. Avertissement, un tapis roulant plié ne doit pas être utilisé
23. Passez un examen médical avant de commencer un programme d'entraînement. Si, à un moment quelconque de l'entraînement, vous vous sentez faible, vous avez des vertiges ou vous souffrez de douleurs, arrêtez-vous et consultez votre médecin
24. Conservez hors de portée des enfants.
25. Si le tapis de course est destiné uniquement aux particuliers, le manuel doit le préciser.
26. Lisez, comprenez et suivez attentivement l'ensemble des avertissements, instructions et procédures qui concernent le tapis de course et présents dans le manuel des propriétaires/utilisateurs avant d'utiliser le tapis de course.
27. Vérifiez que le tapis de course ne comporte pas de composants incorrects, usés ou mal fixés, puis corrigez, remplacez ou serrez avant de l'utiliser.
28. Ne portez pas de vêtements amples ou qui pendent lorsque vous utilisez le tapis de course.
29. Débranchez toute l'alimentation avant d'entretenir le tapis de course.
30. Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis.

31. N'utilisez pas de tapis de course électrique dans des endroits humides.
32. Le dégagement minimal recommandé en cas de démontage d'urgence du tapis de course doit être indiqué. La zone de dégagement minimal derrière le tapis de course doit être : 2000 mm (78,7 po.) × largeur du tapis de course.
33. Le dégagement minimal recommandé accéder au tapis de course et le contourner doit être indiqué. Les dimensions minimales sont les suivantes : 500 mm (19,7 po.) de chaque côté du tapis de course.
34. Toutes les étiquettes d'avertissement et la manière d'obtenir des pièces de rechange doivent être disponibles.
35. Il est recommandé de conserver la partie supérieure de la surface mobile propre et sèche.
36. Ne dépassez pas le poids maximal spécifié pour l'utilisateur. Le fabricant doit indiquer la valeur du poids maximal de l'utilisateur dans cet avertissement.
37. Cet appareil a été conçu pour un usage domestique (classe HC) dans la limite de 5 heures

d'utilisation par semaine.

38. L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) L'appareil ne doit pas produire de brouillage;
 - (2) L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.
39. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiofréquences définies par la Innovation, Sciences et Développement économique Canada pour un environnement non contrôlé.
40. Cet équipement doit être installé et utilisé avec un minimum de 10 cm de distance entre le dispositif et l'utilisateur ou des tiers.

CONSIGNES D'INSTALLATION

1. L'installation électrique de votre domicile doit être en bon état et conforme aux normes en vigueur. Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié d'au moins 16 ampères et 220 volts alternatif. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
2. Instructions concernant la mise à la terre: pour votre sécurité, votre tapis doit être raccordé à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié votre installation. Ne procédez à aucune modification de la prise fournie avec votre tapis de course.
3. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre, d'une longueur de 1,5 m maximum.
4. Ne pas utiliser de multi prise
5. AVERTISSEMENT ! Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une prise électrique endommagée ou si elle a été en contact avec de l'eau.
6. Ne laissez jamais la machine branchée sans surveillance. 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 électrique dans des

endroits humides ou mouillés.

7. Vous devez laisser un espace libre autour de votre tapis de course de 200cm à l'arrière et 100cm sur les côtés.
8. Positionnez et rangez toujours le cordon d'alimentation loin de tout passage.
9. Afin de minimiser les bruits et réduire les impacts au sol, utiliser une natte de protection de sol
10. 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
11. 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.
12. Arrêtez toujours la machine grâce à l'interrupteur principal.
13. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien, coupez l'interrupteur principal et débranchez votre tapis de course de la prise de courant.

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 aérobique 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 progressive-

ment 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).

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

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 tout type d'entretien, débranchez toutes les sources d'alimentation avant d'intervenir sur le tapis de course. Pour toute question, contactez votre magasin Decathlon ou consultez le site decathlon.com

APRÈS CHAQUE UTILISATION

Débranchez le cordon d'alimentation. 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 :

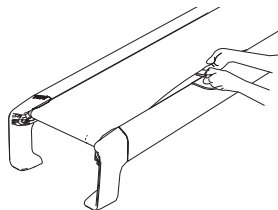
- La poussière et la transpiration peuvent endommager rapidement votre tapis de course. Il est recommandé de porter attention au nettoyage de ce dernier après chaque utilisation.
- Éteignez puis débranchez votre tapis.
- Appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon

- 100% coton et enlever 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.
- Appliquer une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon 100% coton et essuyer la console et les écrans. Ne pas vaporiser de nettoyant

directement sur le tapis de course et n'utilisez pas de nettoyant à base d'ammoniac 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 REGULIER



- 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).
- Éteignez et débranchez votre tapis.
- Soulevez les bords de la bande de course et enduisez la face intérieure de 5 à 10ml de silicone.*
- Rebranchez votre tapis.
- Faites tourner la bande à vide à 4 km/h (2,5 mi/h) 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.

ENTRETIEN PREVENTIF

- Changement de la bande de course toutes les 500 heures d'utilisation ou 3000 km
- Révision du moteur et de la courroie toutes les 600 heures d'utilisation ou 3600 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 :

- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale en état de marche (pour vérifier si la prise murale marche, branchez une lampe ou tout autre appareil électrique afin de vérifier).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 2,5 mm² (taille 14) dont la longueur ne dépasse pas 1,5m (5 ft).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement enfoncé à l'arrière du tapis.
- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation, qu'il soit en position « I ».

Le tapis s'éteint durant l'utilisation:

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché à la prise murale et à l'arrière de votre tapis.
- Retirez puis réinsérez la clé de sécurité de la console.

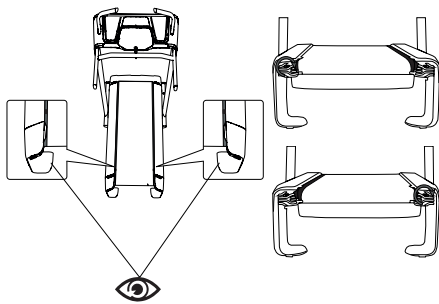
La bande de course ralentit lorsque vous marchez dessus :

- Si la rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de calibre 2,5 mm² et longue de 1,5 m maximum. Ne pas utiliser de multi prise.
- 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.
- Enlevez la clé et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.
- 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 2 à 3 cm au-dessus de la plate-forme de marche. Veillez à maintenir la bande de course centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé de sécurité et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes.

Le tapis de course fait du bruit :

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

La bande de course n'est plus centrée :



Repérez les indicateurs de couleur à l'arrière de votre tapis.

Si vous voyez du rouge, la bande nécessite d'être recentrée. Ceci permet de préserver la bande de course et d'éviter les arrêts inattendus.

Faites tourner votre tapis à 4 km/h (2.5 mi/h) et placez-vous à l'arrière de la machine.

La bande est décalée vers la gauche :

Tournez la vis de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

La bande est décalée vers la droite :

Tournez la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Laissez tourner votre tapis le temps que la bande se mette en place (1 à 2 minutes) et répétez l'opération si nécessaire. Veillez cependant à ne pas trop tendre la bande.

La bande de course se bloque pendant la course

La bande de course est une pièce d'usure qui se détend au cours du temps. Retenez-la dès qu'elle commence à glisser (sensation de patinage, à-coups dans la vitesse).

Tournez les 2 vis de réglage d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Recommencez l'opération si nécessaire mais veillez à ne pas trop tendre la bande. La bande est correctement tendue si vous pouvez soulever les bords de 2 à 3 cm de chaque côté

CODES ERREURS

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Contactez le service après-vente (voir en dernière page de votre notice).

• E3 Vérifiez qu'aucun élément n'empêche le mouvement de la bande. Si le problème persiste, contactez le service après-vente.

• E7 Faites vérifier votre installation électrique par un professionnel puis contactez le service après-vente.

• E9 Déplier votre tapis de course. Enlever la clé de sécurité puis rebranchez-la. Si le problème persiste, contactez le service après-vente.

• E17 Éteindre et rallumer votre tapis de course. Si le problème persiste, contactez le service après-vente.

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. ¡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.
8. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
9. Mantenga las manos alejadas de cualquier pieza en movimiento. No coloque nunca las manos ni los pies debajo de la cinta de correr. Podría resultar herido.
10. ¡PRECAUCIÓN! Lleve zapatillas de deporte en buen estado. Para evitar dañar su máquina, asegúrese de que las suelas estén limpias y no tengan gravilla ni piedras.
11. ¡ADVERTENCIA! Sujétese el pelo. No lleve prendas anchas que puedan molestarle durante el ejercicio. Prescinda del uso de joyas.
12. Se debe tener cuidado al montar o desmontar la cinta de correr.
13. Al final del ejercicio, espere a que la cinta se detenga completamente antes de bajarse. Retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar fuera del alcance de los niños.
14. Para realizar una salida urgente, agarre las barras de sujeción y coloque los pies en los reposapiés.
15. Para realizar una parada urgente, extraiga la llave de seguridad. Pruebe este procedimiento antes de usar el producto.
16. No deben insertarse objetos en el orificio de la llave de seguridad ni en las cubiertas.

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

1. La instalación eléctrica de su domicilio debe estar en buen estado y ser conforme con las normas vigentes. Este aparato debe utilizarse en un circuito mínimo de 16 amperios y 220 voltios de corriente alterna. No se debe conectar ningún otro aparato al mismo circuito.
2. Para su seguridad, su cinta deberá conectarse a una toma de corriente instalada correctamente y provista de una tierra conforme a la normativa vigente. En caso de duda, pida a un electricista cualificado que compruebe su instalación. No realice ninguna modificación del enchufe suministrado con su cinta.
3. con conector de toma de tierra y con tres hilos de 2,5 mm² y una longitud máxima de 1,5 metros.
4. La cinta de correr no debe conectarse a un adaptador con varios enchufes.
5. ¡ADVERTENCIA! No utilice nunca esta máquina con un cable o un enchufe eléctrico dañado o si ha estado en contacto con el agua.
6. No deje nunca la máquina conectada sin vigilancia. La cinta de correr se debe guardar bajo techo en un lugar seco, lejos de la humedad y adecuadamente ventilado, sobre una superficie plana. No opere cintas de correr eléctricas en lugares húmedos o mojados.

RECOMENDACIONES DE USO

- Si eres un principiante, comienza entrenando durante varios días a velocidad baja, sin esforzarte en exceso, y con períodos de descanso si es necesario. Aumenta poco a poco el número o la duración de las sesiones. Durante el entrenamiento, asegúrate de ventilar la habitación en la que se encuentra la cinta de correr.
- Mantenimiento/calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos : Para el mantenimiento o la rehabilitación, haz ejercicio todos los días durante al menos 10 minutos. Este tipo de ejercicio te ayuda a mejorar el tono muscular y las articulaciones y se puede utilizar para calentar antes de una actividad física más vigorosa. Para aumentar el tono muscular de las piernas, selecciona una mayor inclinación y aumenta la duración del ejercicio.

- Ejercicio aeróbico para la pérdida de peso: Esfuerzo moderado durante 35 a 60 minutos : Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Es inútil que se esfuerce por encima de sus límites: la frecuencia (como mínimo 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (entre 35 y 60 minutos) son los factores que permitirán obtener los mejores resultados. Haga ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin jadear). Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.
- Mejorar la resistencia: Esfuerzo intenso entre 20 y 40 minutos : Este tipo de entrenamiento permite reforzar el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Haga ejercicio al

17. ¡PRECAUCIÓN! No deben verterse líquidos en la consola ni en la cubierta del motor.
18. ¡ADVERTENCIA! No retire nunca el capot del motor. Los ajustes y las manipulaciones que no se describan en este manual sólo deben ser efectuados por un técnico autorizado. El incumplimiento de esta medida de seguridad puede acarrear lesiones graves e incluso mortales.
19. Antes de cada uso, inspeccione la cinta de correr en busca de componentes incorrectos, gastados o sueltos, y luego corríjalos, reemplácelos o ajústelos.
20. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
21. Espere a que la cinta de correr/andar se detenga por completo y apague la cinta antes de cualquier manipulación para plegarla.
22. ¡ADVERTENCIA! No almacenar en una superficie inclinada cuando este doblado Advertencia, no se debe operar una caminadora plegada
23. Realiza un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Si en algún momento durante el ejercicio te sientes desmayado, mareado o tienes dolor, no continúes y consulta con tu médico
24. Mantener a los niños alejados.
25. Si la cinta de correr está destinada únicamente al consumidor, será indicado en el manual.
26. Lee, comprende y sigue cuidadosamente todas las advertencias, instrucciones y procedimientos de la cinta de correr y del manual del propietario/usuario antes de usar la cinta de correr.
27. Inspeccione la cinta para ver si hay componentes incorrectos, desgastados o sueltos. Arréglos, reemplázalos o ajústalos antes de usarlo.
28. No uses ropa suelta o ancha mientras usas la cinta de correr.
29. Desconecta toda fuente de energía antes de hacer el mantenimiento de la cinta de correr.
30. Lee, comprende y comprueba la parada de emergencia antes de su uso.
31. No manipular las cintas de correr eléctricas en lugares húmedos o mojados.
32. Debe indicarse claramente la distancia mínima recomendada detrás de cada cinta de correr para el desmontaje de emergencia. El área mínima de despeje detrás de la cinta de correr es: 2000 mm (78.7 in.) x ancho de la cinta de correr.
33. Debe indicarse claramente la distancia mínima recomendada alrededor de cada cinta para el acceso y el paso. Las dimensiones mínimas son: 500 mm (19.7 in.) a cada lado de la cinta.
34. Deben explicarse todas las etiquetas de advertencia y cómo obtener reemplazos.
35. Recomendaciones para mantener la parte superior de la superficie de movimiento limpia y seca.
36. No exceder el peso máximo determinado para el usuario. El fabricante debe indicar el valor del peso máximo del usuario en esta advertencia.
37. Este dispositivo se ha diseñado para un uso doméstico (clase HC) de hasta 5 horas de uso por semana.

7. Debe dejarse un espacio alrededor de la cinta de correr de 200 cm en la parte trasera y de 100 cm en los lados.
8. Coloque y guarde siempre el cable de alimentación en un lugar seguro.
9. Para minimizar el ruido y reducir el impacto sobre el suelo, coloca una estera de protección del suelo
10. El usuario será responsable en todo momento de inspeccionar y atornillar si es necesario todas las piezas antes de utilizar el producto. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
11. La parte inferior de la cinta de correr se ha lubricado durante el proceso de fabricación. Es posible que, durante el transporte, el lubricante se haya deslizado por debajo de la cinta de correr y en el cartón. Si hay lubricante debajo de la cinta de correr, limpie la cinta con un trapo y un producto de limpieza no abrasivo.
12. Pare siempre la máquina con el interruptor principal.
13. Inmediatamente tras cada utilización y antes de cualquier intervención de limpieza, ensamblaje o mantenimiento, apague el interruptor principal y desconecte la cinta de la toma de corriente.

menos 3 veces a la semana a un ritmo sostenido (respiración rápida). A medida que se va entrenando, el esfuerzo intenso se puede mantener cada vez más tiempo y a mejor ritmo. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) queda reservado a los atletas porque requiere una preparación adaptada.

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

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

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. Para cualquier tipo de mantenimiento, desconecte toda la alimentación eléctrica antes de reparar la cinta de correr. Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con la tienda o visita decathlon.com

MANTENIMIENTO DESPUÉS DE CADA USO

Desenchufe el cable de alimentación. 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.

Limpeza:

- El polvo y el sudor pueden dañar rápidamente la cinta de correr. Se recomienda limpiar cuidadosamente después de cada uso.
- Apague la cinta de correr y después desenchúfela.
- 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,

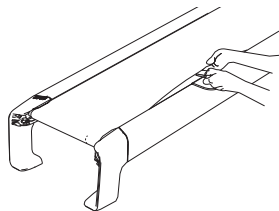
los reposapiés, el bastidor y la cubierta del motor.

- No utilizar limpiador en la parte inferior de la cinta de correr.
- Aplicar una pequeña cantidad de producto limpiador suave universal en un paño de algodón 100 % y limpiar la consola y las pantallas. No pulverizar el limpiador directamente sobre la cinta de correr ni utilizar limpiadores 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).
- Apague la cinta y después desenchúfela.
- Levanta los bordes de la cinta de correr y recubre la superficie interior con 5 a 10 ml de silicona.*
- Vuelva a enchufar la cinta.
- Ponga en funcionamiento la cinta en vacío a 4 km/h (2,5 mi/h) durante unos 10 o 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.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

- Sustitución de la cinta de correr cada 500 horas de uso o 3000 km
- Revisión del motor y la correa cada 600 horas de uso o 3600 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:

- Comprueba si el cable de alimentación está enchufado a una toma de corriente que funcione (para comprobar si funciona la toma de corriente, conecta una lámpara u otro dispositivo eléctrico).
- Comprueba si el cable de alimentación está enchufado a una toma de corriente con toma de tierra. Si necesitas un cable de alargó, utiliza únicamente un cable de 3 hilos, de 2,5 mm² (calibre 14) y de una longitud inferior a 1,5 m

- (5 pies).
- Comprueba si el cable de alimentación está completamente insertado en el conector de la cinta de correr.

- Después de conectar el cable de alimentación, asegúrate de que la llave está insertada en la consola.
- Comprueba que el interruptor que hay junto al cable de alimentación está en la posición «I».

La cinta se apaga durante el uso:

- Asegúrate de que el cable de alimentación está enchufado en la toma de corriente y en la máquina.

- Quita la llave de seguridad de la consola y vuelve a insertarla.

La cinta de correr se ralentiza al subir encima:

- Si necesitas un cable de alargó, utiliza únicamente un cable de 3 hilos, de 2,5 mm² y de una longitud inferior a 1,5 m. No debe utilizarse un adaptador con varios enchufes.
- Si la cinta de correr está demasiado apretada, el rendimiento de la máquina puede disminuir y la cinta se puede dañar.
- Quita la llave y desenchufa el cable eléctrico.
- Con una llave allen, gira los tornillos de centrado y

- tensionamiento de la cinta un cuarto de vuelta en sentido antihorario. Cuando la cinta de correr está apretada correctamente, la cinta se puede levantar unos 2 o 3 cm por encima del soporte. Asegúrate de que la cinta de correr

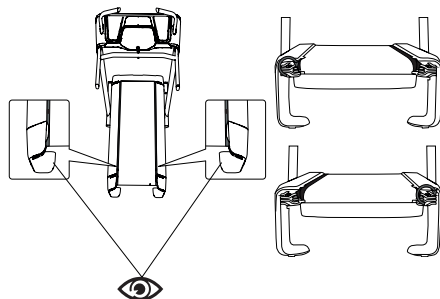
- está centrada. A continuación, enchufa el cable eléctrico, inserta la llave de seguridad y pon en marcha la máquina durante unos minutos.

La cinta de correr hace ruido:

- Ruido de fricción: Comprueba que la cinta de correr está centrada (la cinta no debe rozar contra los lados). Comprueba que la cinta de correr está tensada correctamente (la cinta no debe patinar).

- Chirrido: Comprueba y, si es necesario, aprieta todos los componentes externos de la cinta de correr.

La cinta de correr no está centrada:



Localiza los indicadores de color en la parte posterior de la cinta de correr.

Si ves el color rojo, hay que volver a centrar la cinta. Esto ayuda a proteger la cinta de correr y evita paradas inesperadas. Pon en marcha la cinta a una velocidad de 4 km/h (2,5 mph) y colócate detrás de la máquina.

La cinta de correr está desplazada hacia la izquierda:

Gira media vuelta el tornillo de ajuste de la izquierda en el sentido de las agujas del reloj.

La cinta de correr está desplazada hacia la derecha:

Gira media vuelta el tornillo de ajuste de la derecha en el sentido de las agujas del reloj.

Deja la máquina en marcha hasta que la cinta se repositone (1-2 minutos) y repite la operación si es necesario. Sin embargo, ten cuidado de no apretar la cinta demasiado.

La cinta de correr se para mientras está en marcha

La cinta de correr se desgasta y afloja con el tiempo. Vuelva a apretarla tan pronto como comience a patinar (sensación de deslizamiento, tirones de velocidad).

Gira media vuelta los 2 tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.

Repite la operación si es necesario, pero ten cuidado de no tensar demasiado la cinta. La tensión de la cinta es correcta si se pueden levantar los bordes de la misma entre 2 y 3 cm en cada lado

CÓDIGOS DE ERROR

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Diríjase al servicio posventa (véase la última página del manual de instrucciones).

- E3 Compruebe que ningún elemento obstaculiza el movimiento de la cinta. Si el problema persiste, diríjase al servicio posventa.
- E7 Haga que un profesional verifique la instalación eléctrica y a continuación diríjase al servicio posventa.
- E9 Despliegue la cinta de correr. Si el problema persiste, diríjase al servicio posventa.
- E17 Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla. Si el problema persiste, diríjase al servicio posventa.

DE

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- 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.
- 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.
- Kinder vom Laufband fernhalten.
- 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.
- 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.
- 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.
- Träger eines Herzschrittmachers dürfen den Herzfrequenzmessgurt nicht verwenden. Es

kann zu Interferenzen mit dem Display kommen. WARNUNG ! Zur Vermeidung ernsthafter Verletzungen darf das Laufband immer nur von einer Person benutzt werden. Das Laufband nicht für Tiere verwenden.

- DOMYOS übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personenoder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
- Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern halten. Niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband geben. Es besteht Verletzungsgefahr.
- 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.
- WARNUNG ! Binden Sie Ihre Haare zusammen. Tragen Sie KEINE weiten Kleider, die während der Übung stören könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab.
- Seien Sie beim Betreten und Verlassen des Laufbands besonders vorsichtig.
- Warten Sie am Ende der Übung den vollkommenen Stillstand der Lauffläche ab, bevor Sie herunter steigen. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab und bewahren Sie ihn an einem, für Kinder unzugänglichen Ort auf.
- Halten Sie sich für einen Notabgang an den Haltestangen fest und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußrasten.

15. Für die Notabschaltung ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel. Testen Sie dieses Verfahren, bevor Sie das Produkt benutzen.
16. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnung für den Sicherheitsschlüssel oder durch Gehäuseteile.
17. **VORSICHT!** Vergießen Sie keine Flüssigkeiten über dem Bedienfeld oder dem Kurbelgehäuse.
18. **WARNUNG!** Niemals die Motorhaube abnehmen. 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.
19. 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.
20. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
21. Bis zum kompletten Stillstand des Laufbands warten und das Laufband vor dem Zusammenklappen ausschalten.
22. **WARNUNG!** Niemals gefaltet auf einer geneigten Oberfläche lagern. Warnung, dass ein zusammengeklapptes Laufband nicht betrieben werden sollte
23. Sie sollten sich vor dem Beginn des Trainingsprogramms einer ärztlichen Untersuchung unterziehen. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während des Trainings Ohnmacht, Schwindel oder Schmerzen spüren, sollten Sie das Training unterbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.
24. Kinder vom Laufband fernhalten.
25. Wenn das Laufband nur für die Nutzung durch den Verbraucher vorgesehen ist, sollte dies in der Gebrauchsanweisung eindeutig ausgewiesen sein.

AUFBAUANLEITUNG

1. Die Strominstallation Ihrer Wohnung muss in gutem Zustand sein und den geltenden Normen entsprechen. Dieses Gerät muss an einem Stromkreis für mindestens 16 A und 220 V Wechselstrom verwendet werden. Es darf kein anderes Gerät am selben Stromkreis eingesteckt sein.
2. Zu Ihrer eigenen Sicherheit muss Ihr Laufband in eine, gemäß den geltenden Bestimmungen korrekt installierte geerdete Steckdose eingesteckt werden. Im Zweifelsfall lassen Sie bitte Ihre Installation von einem qualifizierten Elektriker überprüfen. Führen Sie an dem, mit Ihrem Laufband gelieferten Stecker keinerlei Änderung durch.
3. Wenn Sie ein Verlängerungskabel benötigen, müssen Sie darauf achten, dass dieses maximal 1,5 m lange Kabel über einen Schutzleiter und einen Leitungsdraht mit 3 Leitern von je 2,5 mm² verfügt.
4. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckverbindungen.
5. **WARNUNG!** Dieses Gerät niemals mit einem beschädigten Stromkabel oder Stromstecker verwenden oder wenn es mit Wasser in Kontakt war.
6. Das Gerät niemals ohne Aufsicht angesteckt lassen. Lagern Sie das Laufband vor Feuchtigkeit geschützt in trockenen und gut belüfteten Räumlichkeiten auf einer ebenen, geraden Fläche. Elektrisch betriebene Laufbänder dürfen nicht an feuchten

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.

26. Vor dem Verwenden des Laufbands müssen alle Warnungen, Anweisungen und Anleitungen zu diesem Laufband sowie in der Gebrauchsanweisung für den Besitzer/Nutzer sorgfältig gelesen, verstanden und befolgt werden.
27. Untersuchen Sie das Laufband auf beschädigte, abgenutzte oder lockere Komponenten und reparieren bzw. ersetzen sie oder ziehen Sie diese Komponenten vor der Verwendung fest.
28. Tragen Sie bei der Verwendung des Laufbands keine weite oder lässige Kleidung.
29. Trennen Sie das Gerät vor jedweden Wartungsarbeiten vom Stromnetz.
30. Vor der Verwendung des Laufbands die Notfallverfahren lesen, verstehen und testen.
31. Elektrisch betriebene Laufbänder dürfen nicht an feuchten oder nassen Orten benutzt werden.
32. Der für das Absteigen im Notfall erforderliche Mindestabstand hinter jedem Laufband muss ausgewiesen sein. Mindestabstand hinter dem Laufband: 2000 mm (78.7 in.) x der Breite des Laufbands.
33. Der für den Zugang und Durchgang erforderliche Mindestabstand um jedes Laufband muss ausgewiesen sein. Mindestabmessungen: 500 mm (19.7 in.) zu beiden Seiten des Laufbands.
34. Erklären Sie die Warnhinweise und die Vorgehensweise beim Austausch einzelner Komponenten.
35. Pflegehinweise für die Reinigung und Trocknung der Laufflächenoberseite.
36. Spezifiziertes Höchstgewicht des Nutzers nicht überschreiten. Dieser Warnhinweis muss das vom Hersteller festgelegte Höchstgewicht enthalten.
37. Dieses Gerät wurde für den häuslichen Gebrauch (Klasse HC) und max. 5 Betriebsstunden pro Woche konzipiert.

oder nassen Orten benutzt werden.

7. Halten Sie einen ausreichenden Abstand von 200 cm nach hinten und 100 cm an den Seiten um das Laufband frei.
8. Positionieren Sie das Stromkabel immer weit von jeglichem Durchgang entfernt.
9. Stellen Sie das Laufband auf eine Bodenmatte, um die Geräuschenentwicklung zu dämpfen und den Boden zu schützen.
10. 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.
11. 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.
12. Schalten Sie das Gerät immer mit dem Hauptschalter aus.
13. Sofort nach jeder Verwendung und vor jeder Reinigung, Montage oder Instandhaltung muss der Hauptschalter ausgeschaltet und das Laufband ausgesteckt werden.

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. Vor dem Ausführen von Wartungsarbeiten müssen Sie das Laufband vom Netzstrom trennen. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Decathlon-Fachhändler oder besuchen Sie unsere Website unter decathlon.com.

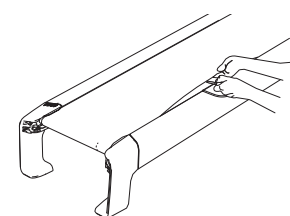
INSTANDHALTUNG nach jedem Gebrauch

Ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose. 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.
- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.
- Tragen Sie eine geringe Menge eines milden Universalreinigungsmittels 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.
- Tragen Sie eine geringe Menge eines milden Universalreinigungsmittels auf ein Tuch aus 100 % Baumwolle auf und wischen Sie die Konsole und die Bildschirm
- ab. 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).
- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.
- Heben Sie den Rand des Laufbands an und schmieren Sie die Unterseite mit 5 bis 10 ml Silikon ein.*
- Schließen Sie das Laufband wieder ans Stromnetz an.
- Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 4 km/h 10 bis 20 Sekunden lang im Leerbetrieb 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.

VORBEUGENDE INSTANDHALTUNG

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

FEHLERDIAGNOSE

Das Laufband lässt sich nicht einschalten:

- Prüfen Sie, ob das Netzkabel in eine sachgerecht angeschlossene Steckdose eingesteckt ist. Um das festzustellen, schließen Sie eine Lampe oder ein anderes elektrisches Gerät an.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel in eine sachgerecht geerdete Steckdose eingesteckt ist. Wenn Sie eine Verlängerungsschnur benötigen, verwenden Sie bitte ausschließlich ein 3-adriges Kabel mit einem Kaliber von 2,5 mm² (Größe) und einer Länge von maximal 1,5 m.
- Prüfen Sie, ob das Netzkabel sachgerecht auf der Rückseite des Laufbands eingesteckt ist.
- Vergewissern Sie sich, dass sich der Schalter am Rahmen des Laufbands neben dem Netzkabel in der Position «I» befindet.

Das Laufband schaltet sich während der Verwendung aus:

- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel sachgerecht in die Steckdose und auf der Rückseite des Laufbands eingesteckt ist.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und stecken Sie ihn wieder ein.

Das Laufband wird im Verlauf der Trainingseinheit immer langsamer:

- Wenn ein Verlängerungskabel erforderlich ist, verwenden Sie ausschließlich ein 3-adriges Kabel mit einem Kaliber von 2,5 mm² und einer Länge von maximal 1,5 m. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckverbindungen.

- Eine starke Spannung des Laufbands kann die Leistung der Lauffläche beeinträchtigen und zu einer Beschädigung des Laufbands führen.
- Ziehen Sie den Schlüssel ab und **TRENNEN SIE DAS**

NETZKABEL.

- 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 2 bis 3 cm über die Laufplattform anheben lassen. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert bleibt. Schließen Sie das Netzkabel an,

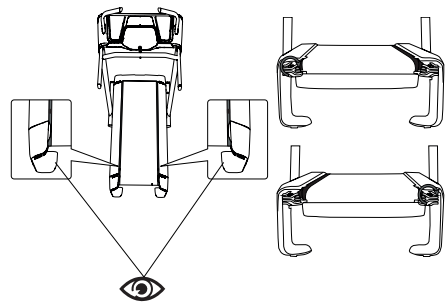
stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und lassen Sie das Laufband einige Minuten lang laufen.

Das Laufband macht ungewöhnliche Geräusche:

- Reibungsgeräusche: Prüfen Sie, ob das Laufband korrekt zentriert ist (es darf an keiner Seite scheuern). Prüfen Sie, ob das Laufband korrekt gespannt ist (es darf nicht durchrutschen).

- Schleifgeräusche: Untersuchen Sie alle externen Teile des Laufbands und ziehen Sie sie fest.

Das Laufband ist nicht mehr zentriert:



Achten Sie auf die Farbanzeigen auf der Rückseite Ihres Laufbands.

Leuchtet die Anzeige rot, muss das Laufband zentriert werden. Auf diese Weise schonen Sie das Laufband und vermeiden ein unvorhergesehenes Stoppen.

Lassen Sie das Laufband mit 4 km/h (2,5 mi/h) laufen und stellen Sie sich auf den hinteren Bereich des Laufbands.

Das Laufband hat sich nach links verschoben:

Drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn um eine halbe Drehung nach links.

Das Laufband hat sich nach rechts verschoben:

Drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn um eine halbe Drehung nach rechts.

Lassen Sie die Lauffläche solange laufen, bis das Laufband wieder zentriert ist (1 bis 2 Minuten) und wiederholen Sie die Operation bei Bedarf. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu stark zu spannen.

Das Laufband blockiert während des Lauftrains.

Das Laufband ist ein Verschleißteil, das im Verlauf des Zeit an Spannung verliert. Spannen Sie die Lauffläche (Gefühl des Durchrutschens, Ruckeln bei erhöhter Geschwindigkeit).

Drehen Sie die beiden Stellschrauben um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn nach rechts.

Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf, und achten Sie darauf, das Laufband nicht zu stark zu spannen. Das Laufband ist korrekt gespannt, wenn Sie den Rand zu beiden Seiten um 2 bis 3 cm anheben können.

FEHLERCODES

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst (siehe letzte Seite in Ihrer Gebrauchsanweisung).

- E3 Kontrollieren Sie, ob irgendwelche Gegenstände den ungehinderten Lauf des Bands beeinträchtigen. Wenn das Problem immer noch besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

- E7 Lassen Sie Ihre Elektroanlage von einem Fachmann überprüfen und wenden Sie sich danach an den Kundendienst.

- E9 Klappen Sie Ihr Laufband auf. Wenn das Problem immer noch besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
- E17 Schalten Sie das Laufband aus und wieder ein. Wenn

das Problem immer noch besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

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. **AVVERTENZA!** Per evitare gravi lesioni, il tapis roulant deve essere usato da una persona per volta. Gli animali non devono usare il tapis roulant.
8. **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.
9. 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.
10. **ATTENZIONE!** Indossare scarpe sportive in buono stato. Per evitare di danneggiare la macchina, assicurarsi che le suole siano prive di detriti, come ghiaia o sassolini.
11. **AVVERTENZA!** Legarsi i capelli. Non indossare mai vestiti ampi che potrebbero intralciare durante l'esercizio. Non indossare gioielli.
12. Fare attenzione nel salire sul tapis roulant e nello scenderne.
13. Alla fine dell'esercizio, aspettare l'arresto completo della pedana prima di scendere. Togliere la chiave di sicurezza dalla console e conservarla in un posto non accessibile ai bambini.
14. Per un'uscita di emergenza, aggrapparsi alle barre di sostegno e mettere i piedi sui poggiatesta.
15. Per un arresto di emergenza, togliere la chiave di sicurezza. Provare questo prodotto prima di utilizzarlo.
16. Non inserire oggetti nell'orifizio della chiave di sicurezza o negli involucri.
17. **ATTENZIONE!** Non versare alcun liquido sulla console o sul carter del motore.
18. **AVVERTENZA!** Non togliere mai il cofano del motore. 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.

19. Prima di ogni utilizzo, verificare che i componenti del tapis roulant non siano errati, consumati o allentati; nel caso, correggerli, sostituirli o serrarli.
20. L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
21. Attendere l'arresto completo del tapis roulant e staccarlo dalla presa d'alimentazione prima di ripiegarlo.
22. **AVVERTENZA!** Non conservare mai su una superficie inclinata quando è ripiegato. Avvertenza, che un tapis roulant piegato non deve essere utilizzato
23. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario sottoporsi a una visita medica. Se, in qualsiasi momento dell'esercizio fisico, l'utente si sentisse svenire, ha vertigini o prova dolore, si fermi e consulti il medico di fiducia
24. Tenere lontani i bambini.
25. Se il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso da parte del consumatore, il manuale deve dichiararlo.
26. Leggere, comprendere e seguire attentamente tutte le avvertenze, le istruzioni e le procedure sul tapis roulant e nel manuale d'uso/del produttore prima di utilizzare il tapis roulant.
27. Ispezionare il tapis roulant per verificare che non vi siano componenti sbagliati, usurati o allentati, quindi correggere, sostituire o stringere prima dell'uso.
28. Non indossare indumenti larghi o svolazzanti durante l'uso del tapis roulant.
29. Scollegare l'alimentazione prima di effettuare la manutenzione del tapis roulant.
30. Leggere, comprendere e testare le procedure di arresto d'emergenza prima dell'uso.
31. Non mettere in funzione i tapis roulant elettrici in luoghi umidi o bagnati.
32. Deve essere indicato lo spazio minimo raccomandato, richiesto dietro ogni tapis roulant per lo smontaggio d'emergenza. Lo spazio minimo dietro il tapis roulant dev'essere: 2000 mm (78,7 in) x la larghezza del tapis roulant.
33. Deve essere indicato lo spazio minimo raccomandato, richiesto dietro ogni tapis roulant per l'accesso e il passaggio. Le dimensioni minime devono essere: 500mm (19,7 in) su ogni lato del tapis roulant.
34. Devono essere presenti: una recensione di tutte le icone di avvertenza e una spia di emergenza su come ottenere i pezzi di ricambio.
35. Raccomandazioni per mantenere il lato superiore della superficie mobile pulito e asciutto.
36. Non superare il peso massimo specificato dall'utente. Il produttore deve dichiarare il valore del peso massimo dell'utente in questa avvertenza.
37. Apparecchio destinato a un utilizzo domestico (classe HC) entro il limite di 5 ore d'utilizzo la settimana.

ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE

1. L'impianto elettrico della casa deve essere in buono stato e conforme alle norme in vigore. Questo apparecchio deve essere utilizzato su un circuito di almeno 16 ampère e una tensione alternata di 220 volt. Sullo stesso circuito non deve essere collegato nessun altro apparecchio.
2. Per la sicurezza dell'utilizzatore, la pedana deve essere collegata ad una presa di corrente correttamente installata e provvista di una terra in conformità con la regolamentazione in vigore. In caso di dubbio, fare verificare l'impianto da un elettricista qualificato. Non procedere ad alcuna modifica della scheda fornita con la pedana da corsa.
3. Se avete bisogno di una prolunga, utilizzate solo una prolunga dotata di presa di terra e di cavo a 3 conduttori da 2,5 mm², della lunghezza massima di 1,5 metri.
4. Non utilizzare prese multiple
5. **AVVERTENZA!** Non utilizzare mai questa macchina con un cavo o una presa elettrica danneggiata o che è stata a contatto con l'acqua.
6. Non lasciare mai la macchina incustodita quando è collegata alla corrente. 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 mettere in funzione i tapis roulant elettrici in luoghi umidi o bagnati.
7. Occorre lasciare uno spazio libero intorno al tapis roulant di 200 cm dietro e di 100 cm sui lati.
8. Posizionare e riporre sempre il cavo d'alimentazione lontano da ogni passaggio.

9. Per minimizzare il rumore e ridurre gli urti al suolo, utilizzare una stuoia di protezione sul pavimento
10. 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.
11. 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.
12. Spegnerne sempre la macchina usando l'interruttore principale.
13. Immediatamente dopo ogni utilizzo e prima di qualsiasi intervento di pulizia, assemblaggio o manutenzione, spegnere l'interruttore principale e staccare la pedana da corsa dalla presa di corrente.

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'intensità 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. Esercitatevi 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. Esercitatevi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.
L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.
- **Defaticamento:** Dopo ogni allenamento, camminare per

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

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

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. In ogni intervento manutentivo, scollegare tutte le alimentazioni elettriche prima di sottoporre il tapis roulant a manutenzione. Per qualsiasi domanda, rivolgersi al proprio negozio Decathlon o consultare il sito decathlon.com

MANUTENZIONE dopo ogni utilizzo

Staccare il cavo di alimentazione. 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 traspirazione possono danneggiare rapidamente il tapis roulant. Si raccomanda di dedicarsi alla sua pulizia dopo ogni utilizzo.
- Spegnerne la pedana e staccare l'alimentazione.
- 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.

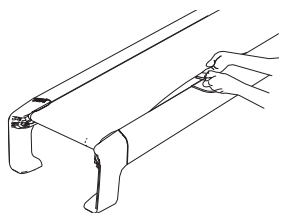
- Non utilizzare il detergente sotto il nastro da corsa.

- Applicare una piccola quantità di detergente dolce universale su un panno di cotone al 100% e strofinare sia la consolle che gli schermi. 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).
- Spegnerne la pedana e staccare l'alimentazione.
- Sollevare i bordi del nastro scorrevole e spalmare da 5 a 10 ml di silicone sulla faccia interna.*
- Ricollegare la pedana.
- Far girare il nastro a vuoto a 4 km/h (2.5 mi/h) per 10 o 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.

MANUTENZIONE PREVENTIVA

- Sostituzione del nastro da corsa ogni 500 ore d'utilizzo oppure ogni 3000 km
- Revisione del motore e della cinghia ogni 600 ore d'utilizzo oppure ogni 3600 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 che il cavo d'alimentazione sia collegato a una presa a muro e che quest'ultima funzioni (per verificare che la presa a muro funzioni, collegarvi una lampada o qualunque altro apparecchio elettrico per la verifica).
- Verificare che il cavo d'alimentazione sia inserito in una presa a muro correttamente collegata alla terra. Se serve una prolunga, utilizzare esclusivamente un cavo a 3 conduttori da 2,5 mm² (misura 14) di lunghezza non

superiore a 1,5 m (5 ft).

- Verificare che il cavo d'alimentazione sia correttamente inserito dietro il tapis roulant.

- Una volta collegato il cavo d'alimentazione, assicurarsi che la chiave sia correttamente inserita nella consolle.
- Verificare che l'interruttore su quadro del tapis roulant, vicino al cavo d'alimentazione, sia in posizione «I».

Il tapis roulant si spegne durante l'utilizzo:

- Assicurarsi che il cavo d'alimentazione sia correttamente collegato alla presa a muro e sul retro del tapis roulant.

- Estrarre e reinserire la chiave di sicurezza nella consolle.

Il nastro scorrevole rallenta quando vi si cammina sopra:

- Se serve una prolunga, utilizzare esclusivamente un cavo a 3 conduttori da 2,5 mm² e non più lungo di 1,5 m. Non utilizzare una presa multipla.
- Se il nastro scorrevole è troppo teso, le prestazioni del tapis

roulant rischiano di ridursi e il nastro scorrevole rischia di danneggiarsi.

- Togliere la chiave e STACCARE IL CAVO D'ALIMENTAZIONE.

- 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 correttamente, si dovrebbe poter sollevare ciascun

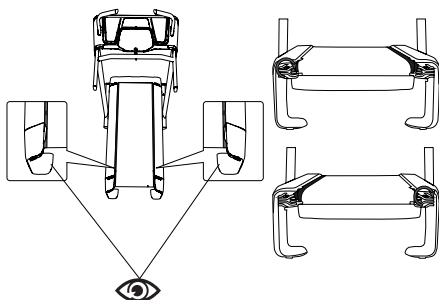
bordo di 2-3 cm sopra la piattaforma di marcia. Fare attenzione alla centratura del nastro scorrevole. Collegare quindi il cavo d'alimentazione, inserire la chiave di sicurezza e fare funzionare il tapis roulant per qualche minuto.

Il tapis roulant è rumoroso:

- Rumore di sfregamento: Verificare che il nastro scorrevole sia centrato correttamente (non deve strisciare sui lati). Verificare che il nastro scorrevole sia teso correttamente (non deve slittare).

- Rumore stridente: Ispezionare e, se necessario, serrare i bulloni di tutte le parti esterne del tapis roulant.

Il nastro scorrevole non è più centrato:



Individuare gli indicatori di colore sul retro del tapis roulant.

Se si vede il rosso, il nastro deve essere ri-centrato. In questo modo si protegge il nastro scorrevole e si evitano gli arresti improvvisi.

Fare scorrere il tapis roulant a 4 km/h (2.5 mi/h) e mettersi dietro la macchina.

Il nastro è spostato a sinistra:

Ruotare di mezzo giro in senso orario la vite di regolazione sinistra.

Il nastro è spostato a destra:

Ruotare di mezzo giro in senso orario la vite di regolazione destra.

Lasciare scorrere il tapis roulant finché il nastro sarà tornato nella giusta posizione (da 1 a 2 minuti) e, se necessario, ripetere l'operazione. In ogni caso, non tendere troppo il nastro.

Il nastro scorrevole si blocca durante la corsa

Il nastro scorrevole è un componente usurabile che si allenta con il tempo. Rimetterlo in tensione quando comincia a slittare (sensazione di pattinamento, sbalzi di velocità).

Ruotare di mezzo giro in senso orario le 2 viti di regolazione.

Ricominciare l'operazione se necessario, ma fare attenzione a non tendere troppo il nastro. Il nastro è teso correttamente se è possibile sollevare i bordi di 2 o 3 cm su ciascun lato

CODICI DI ERRORE

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Contattare l'assistenza post-vendita (vedere l'ultima pagina di questo manuale).

- E3 Verificare che nessun elemento ostacoli il movimento del nastro. Se il problema persiste, contattare l'assistenza post-vendita.

- E7 Fare controllare l'impianto elettrico da un esperto, poi contattare l'assistenza post-vendita.

- E9 Distendere la pedana da corsa. Se il problema persiste, contattare l'assistenza post-vendita.

- E17 Spegnerne e riaccendere la pedana da corsa. Se il problema persiste, contattare l'assistenza post-vendita.

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 ervaart, 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 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. **WAARSCHUWING!** Om ernstige verwondingen te voor-

De loopband gaat uit tijdens het gebruik:

- Controleer of de stekker van het netsnoer goed is aangesloten op het stopcontact en op de achterkant van uw loopband.

De loopband loopt langzamer wanneer u erop loopt:

- Als u een verlengsnoer nodig hebt, mag u alleen een netsnoer gebruiken van 2,5 mm² met 3 aders en met een lengte van 1,5 meter. Gebruik geen stekkerdoos.
- Als de loopband te zeer gespannen is, kan dit de prestaties

van de loopband verminderen en kan deze hierdoor beschadigd raken.

- Verwijder de veiligheidsleutel en TREK DE STEKKER VAN HET APPARAAT UIT HET STOPCONTACT.

- Verwijder de veiligheidsleutel uit het bedieningspaneel en plaats hem weer terug.

- Draai met een inbussleutel 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 2 tot 3 cm kunnen

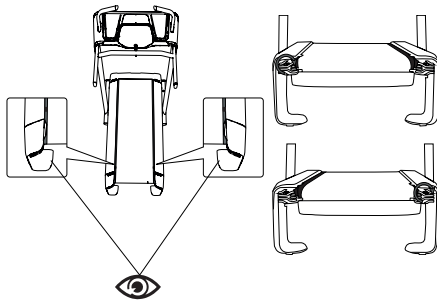
optillen boven het loopplatform. Zorg ervoor dat de band in het midden blijft lopen. Sluit vervolgens het netsnoer aan, steek de veiligheidsleutel op zijn plaats en laat de loopband enkele minuten lopen.

De loopband is luidruchtig:

- Wrijvingsgeluid: Controleer of de loopband goed gecentreerd is (de loopband mag niet de zijanten raken) Controleer of de loopband goed gecentreerd is (de loopband mag niet slippen)

- Knarsgeluid: Inspecteer alle externe onderdelen van de loopband en draai deze eventueel vast.

De band loopt niet meer in het midden:



Kijk naar de gekleurde indicatielampjes aan de achterkant van uw loopband.

Als u een rood lampje ziet, moet de loopband opnieuw worden gecentreerd. Hiermee beschermt u de loopband en voorkomt u onverwachte onderbrekingen.

Laat de loopband werken op 4 km/h (2.5 mi/h) en ga bij de achterkant van het toestel staan.

De band loopt te veel aan de linkerkant:

Draai de linker stelschroef een halve slag rechtsom.

De band loopt te veel aan de rechterkant:

Draai de rechter stelschroef een halve slag rechtsom.

Laat uw loopband even draaien totdat de loopband zijn plaats inneemt (1 tot 2 minuten) en herhaalt u de bewerking eventueel. Let op dat u de loopband niet te strak spant.

De loopband loopt vast tijdens het trainen:

De loopband is een slijtagedeel dat na verloop van tijd zijn spanning verliest. Span de band opnieuw zodra deze verschuift (slijpgevoel, schoksgewijze snelheid).

Draai de 2 stelschroeven een halve slag rechtsom.

Deze handeling eventueel herhalen, maar let op dat u de loopband niet te strak spant. De loopband is correct gespannen als u de randen 2 tot 3 cm kunt optillen aan beide kanten.

FOUTCODES

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Neem contact op met klantendienst (zie de laatste pagina van uw gebruikershandleiding).

- E3 Controleer of er niets in de weg zit dat de beweging van de band hindert. Neem contact op met de klantendienst als het probleem zich blijft voordoen.

- E7 Laat uw elektrische installatie nakijken door een vakman en neem vervolgens contact op met de klantendienst.

- E9 Vouw de loopband open. Neem contact op met de klantendienst als het probleem zich blijft voordoen.

- E17 ssschakel de loopband uit en daarna weer in. Neem contact op met de klantendienst als het probleem zich blijft voordoen.

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 (inclusivê 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.**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.
8. 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.
9. Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as mãos ou pés debaixo da passadeira de corrida. Pode-se ferir.
10. **ATENÇÃO!** Use ténis em bom estado. Para evitar danificar a máquina, certifique-se de que as solas não têm resíduos, como partículas de gralva ou cascalho.
11. **AVISO!** Preme o cabelo. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício. Retire todas as suas jóias.
12. A montagem e desmontagem da passadeira devem ser realizadas com cuidado.
13. No fim do exercício, aguarde pela paragem completa do tapete antes de descer. Retire a chave de segurança da consola e guarde-a num local não acessível a crianças.
14. Para uma saída de emergência, agarre-se às barras de suporte e coloque os pés nos descansos para os pés.
15. Para uma paragem de emergência, retire a chave de segurança. Teste este procedimento antes de utilizar o produto.
16. Não insira objetos na porta da chave de segurança ou através das coberturas.
17. **ATENÇÃO!** Não deite líquidos na consola ou na cobertura do motor.

INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

1. A instalação eléctrica da sua casa tem de estar em bom estado e em conformidade com as normas em vigor. Este aparelho deve ser usado num circuito com pelo menos 16 amperes e 220 volts de corrente alterna. Não deve existir qualquer outro aparelho ligado ao mesmo circuito.
2. Para uma maior segurança, o seu tapete deve ser ligado a uma tomada de corrente correctamente instalada e com uma ligação à terra em conformidade com a regulamentação em vigor. Em caso de dúvida, providencie a verificação da sua instalação por um electricista qualificado. Não proceda a qualquer modificação da ficha fornecida com o tapete de corrida.
3. Se necessitar de uma extensão, utilize apenas extensões com ligação de terra e um cabo com três fios condutores de 2,5 mm² com um comprimento igual ou inferior a 1,5 metros.
4. Não utilize uma tomada múltipla
5. **AVISO!** Nunca utilize esta máquina com um cabo ou uma ficha eléctrica danificada ou se tiver estado em contacto com água.
6. Nunca deixe a máquina ligada sem supervisão. 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 passadeiras ligadas à electricidade em locais húmidos, ou molhados.
7. Tem de deixar um espaço em redor da passadeira de 200 cm atrás e 100 cm nos lados.

18. **AVISO!** Nunca retire a cobertura de protecção do motor. 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.
19. Antes de cada utilização, inspecione a passadeira e verifique se existem componentes inadequados, com desgaste ou soltos e corrija, substitua ou aperte os mesmos.
20. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
21. Aguarde que a passadeira pare totalmente e desligue antes de qualquer manipulação de dobragem.
22. **AVISO!** Nunca armazene numa superfície inclinada quando dobrado Aviso, que uma esteira dobrada não deve ser operada
23. Antes de iniciar qualquer plano de exercício, deve fazer um exame médico. Se, em qualquer momento no decorrer do exercício sentir tonturas, vertigens ou dores, pare e consulte o seu médico
24. Mantenha afastado de crianças.
25. Caso a passadeira seja destinada apenas a utilização pelo consumidor, tal deverá estar referido no manual.
26. Leia, compreenda e siga cuidadosamente todas as instruções, avisos e procedimentos na passadeira e no manual de utilizador/do proprietário, antes de utilizar a passadeira.
27. Antes de utilizar, inspecione a passadeira e verifique se existem componentes inadequados, com desgaste ou soltos e corrija, substitua ou aperte os mesmos.
28. Não utilize roupas largas ou soltas enquanto utilizar a passadeira.
29. Antes de efetuar qualquer manutenção, desligue a passadeira da electricidade.
30. Leia, compreenda e teste os procedimentos da paragem de emergência antes de utilizar.
31. Não utilize passadeiras ligadas à electricidade em locais húmidos, ou molhados.
32. A distância mínima recomendada para a desmontagem de emergência deve ser indicada. Área de distância mínima atrás da passadeira: 2000 mm x largura da passadeira.
33. O requisito da distância mínima recomendada em redor de cada passadeira para acesso e passagem deve ser indicado. Dimensões mínimas requeridas: 500 mm em cada lado da passadeira.
34. Uma revisão das etiquetas de aviso e a forma de obter substituições deve ser explicada.
35. Recomendações para manter a parte superior da superfície de transporte limpa e seca.
36. Não exceda o peso máximo de utilizador especificado. O fabricante deve indicar o valor do peso máximo de utilizador neste aviso.
37. Este dispositivo foi concebido para utilização doméstica (classe HC) para uma utilização máxima de 5 horas de utilização por semana.

8. Posicione e disponha sempre o cabo de alimentação afastado de qualquer passagem.
9. Para minimizar o ruído e reduzir o impacto, utilize um tapete de protecção do piso
10. 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.
11. 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.
12. Pare sempre a máquina através do interruptor principal.
13. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer intervenção de limpeza, de montagem ou de manutenção, corte o interruptor principal e desligue o tapete da tomada de corrente.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- Se estiver a iniciar-se na corrida, comece por realizar sessões de treino regulares a uma baixa velocidade e sem se esforçar demasiado; se necessário, faça pausas frequentes para descansar. Aumente gradualmente o número ou a duração das suas sessões. Durante a sua sessão de exercício, tenha o cuidado de ventilar a divisão onde a passadeira se encontra.
- Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos : Para manutenção ou reabilitação, faça exercício todos os dias, durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício ajuda a desenvolver os músculos e as articulações

com maior suavidade e pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física mais exigente.

Para melhorar a tonificação muscular das pernas, selecione uma inclinação superior e aumente a duração do exercício.

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

Para perder peso, além de praticar uma actividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado

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

O treino a um ritmo mais rápido (trabalho anaeróbio e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adequada.

- Regresso à calma : Após cada treino, ande alguns minutos a uma velocidade baixa para levar progressivamente o organismo ao estado de repouso. Esta fase de retorno à 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).
- Alongamento: É recomendável realizar alongamentos após cada sessão para descontrair os músculos e acelerar a recuperação.

MANUTENÇÃO DA SUA PASSADEIRA

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

MANUTENÇÃO após cada utilização

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

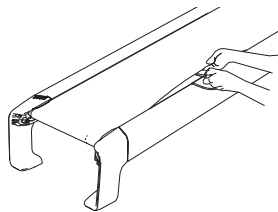
Limpeza:

- O pó e a transpiração podem danificar a sua passadeira. É recomendável limpar o equipamento após cada utilização.
- Desligue a sua passadeira e desligue o cabo de alimentação da tomada.
- 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

- traves, nos apoios para os pés, no quadro e na cobertura do motor.
- Não utilizar produto de limpeza debaixo da superfície de corrida.
- Aplique uma pequena quantidade de produto de limpeza suave universal num pano 100% em algodão, e limpe a consola e os ecrãs. Não pulverize o produto de limpeza diretamente para a passadeira 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.

MANUTENÇÃO REGULAR



- 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).
- Desligue a sua passadeira e desligue o cabo de alimentação da tomada.
- Levante as extremidades do tapete de corrida e aplique 5 a 10 ml de silicone na superfície interior.*
- Volte a ligar o cabo de alimentação da sua passadeira.
- Deixe que a superfície de corrida funcione em vazio a 4 km/h (2,5 mi/h) 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.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

- Substituição da superfície de corrida a cada 500 horas de utilização ou a cada 3000 km
- Revisão do motor e da correia a cada 600 horas de utilização ou a cada 3600 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 se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada elétrica a funcionar corretamente (para verificar se a tomada se encontra a funcionar, ligue uma lâmpada ou outro dispositivo elétrico a essa tomada).
- Verifique se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada elétrica com ligação à terra. Se for necessário usar uma extensão, utilize apenas um cabo de 3 núcleos de 2,5 mm² (calibre 14) com um comprimento inferior a 1,5 m.
- Verifique se o cabo de alimentação está totalmente inserido na parte posterior da passadeira.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor na estrutura da consola, junto do cabo de alimentação. Este tem de estar na posição «I».

A passadeira desliga-se durante a utilização:

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está corretamente ligado à tomada elétrica e à parte posterior da passadeira.
- Remova a chave de segurança da consola e insira-a novamente.

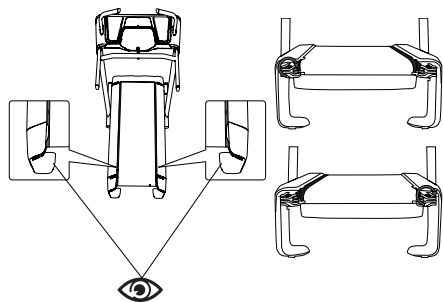
O tapete de corrida abranda quando alguém caminha sobre ele:

- Se for necessário usar uma extensão, utilize apenas um cabo de 3 núcleos de 2,5 mm² (calibre 14) com um comprimento inferior a 1,5 m. Não utilize uma tomada múltipla.
- 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 2 a 3 cm acima da estrutura. Certifique-se de que o tapete de corrida permanece centrado. Em seguida, ligue o cabo de alimentação, insira a chave de segurança e corra na passadeira durante alguns minutos.

A passadeira emite um ruído:

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

O tapete de corrida está descentrado:



Localize os indicadores coloridos na parte posterior da passadeira.

Se vir a cor vermelha, significa que o tapete de corrida tem de ser recentrado. Isto ajuda a proteger o tapete de corrida e evita que a passadeira se desligue inesperadamente.

Coloque a passadeira em funcionamento a 4 km/h e posicione-se na parte posterior da máquina.

O tapete está desviado para a esquerda:

Rode o parafuso de ajuste da esquerda cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

O tapete está desviado para a direita:

Rode o parafuso de ajuste da direita cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

Deixe a passadeira em funcionamento até o tapete se reposicionar (cerca de 1 a 2 minutos) e repita a operação, se necessário. No entanto, seja especialmente cuidadoso para não apertar demasiado o tapete de corrida.

O tapete de corrida para durante o funcionamento.

O tapete de corrida é uma peça sujeita a desgaste e pode soltar-se com o tempo. Aperte-o novamente assim que detetar uma folga (sensação de deslize, solavancos na velocidade).

Rode os dois parafusos de ajuste cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

Repita a operação se necessário, mas tenha cuidado para não apertar demasiado o tapete. O tapete está corretamente apertado se conseguir levantar as extremidades 2 a 3 cm em cada um dos lados.

CÓDIGOS ERROS

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: contacte o serviço após-venda (consultar última página das instruções de utilização).

- E3 verifique que nenhum elemento impede o movimento da superfície de corrida. Se o problema persistir, entre em contacto com o serviço após-venda.
- E7 mande verificar a sua instalação elétrica junto de um profissional e entre em contacto com o serviço após-venda.
- E9 desdobre a sua passadeira. Se o problema persistir, entre em contacto com o serviço após-venda.
- E17 desligue e volte a ligar a sua passadeira. Se o problema persistir, entre em contacto com o serviço após-venda.

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.

- Osoby, którym wszczepiono rozrusznik serca nie powinny zakładać paska pulsometru. Mogą występować zakłócenia działania czujnika. **OSTRZEŻENIE!** Aby zapobiegać poważnym obrażeniom ciała, z bieżni równocześnie może korzystać tylko jedna osoba. Zwierzęta nie mogą używać bieżni.
- DOMYOS** nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub uszkodzonymi poniesionymi przez użytkowników lub stratami materialnymi, wynikłymi z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
- 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.
- 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.
- OSTRZEŻENIE!** Należy spiąć długie włosy. Nie należy nosić zbyt luźnej odzieży, która może przeszkadzać podczas wykonywania ćwiczeń. Zdjąć biżuterię.
- Podczas wchodzenia na bieżnię i schodzenia z niej należy zachować ostrożność.
- Przed zejściem z bieżni na zakończenie ćwiczeń należy zaczekać, aż taśma całkowicie się zatrzyma. Po zakończeniu ćwiczeń wyjąć klucz zabezpieczający z konsoli i przechowywać go w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Aby w nagłym wypadku jak najszybciej zejść z urządzenia, należy chwycić się poręczy i umieścić stopy na podnóżkach.
- Aby natychmiast wyłączyć urządzenie w nagłych wypadkach, należy wyjąć klucz zabezpieczający. Należy wykonać próbę wchodzenia i schodzenia przed użyciem produktu.
- Nie wkładać żadnych przedmiotów w otwór na klucz bezpieczeństwa lub w otwory w obudowie.
- UWAGA!** Nie wylewać żadnych płynów na konsolę lub obudowę silnika.
- OSTRZEŻENIE!** Nigdy nie zdejmować osłony silnika. Jakiegokolwiek regulacje i prace inne, niż opisane w niniejszych instrukcjach mogą być przeprowadzane wyłącznie przez wykwalifikowanego technika. Brak przestrzegania powyższego zalecenia bezpieczeństwa może spowodować poważne, a nawet śmiertelne obrażenia ciała.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy bieżnia nie ma uszkodzonych, zużytych lub poluzowanych podzespołów i naprawić, wymienić lub dokręcić je.
- Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
- Przed złożeniem bieżni należy odczekać, aż bieżnia/runner całkowicie się zatrzyma i

- wyłączyć ją.
- OSTRZEŻENIE!** Nigdy nie przechowywać na wygiętej powierzchni po złożeniu Ostrzeżenie, że złożonej bieżni nie należy używać
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, wykonaj badania lekarskie. Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczeń poczujesz się źle, będziesz mieć zawroty głowy lub ból, przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem
- Dzieci powinny przebywać w bezpiecznej odległości.
- Jeśli bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego, instrukcja taka znajdzie się w instrukcji.
- Przed rozpoczęciem użytkowania, należy przeczytać, zrozumieć i dokładnie przestrzegać wszystkich ostrzeżeń, instrukcji i procedur znajdujących się na bieżni oraz w instrukcji użytkownika.
- Przed rozpoczęciem użytkowania, należy sprawdzić bieżnię pod kątem nieprawidłowych, zużytych lub poluzowanych elementów, a następnie poprawić, wymienić lub dokręcić.
- Podczas korzystania z bieżni nie należy nosić luźnej lub zwisającej odzieży.
- Przed konserwacją bieżni, należy odłączyć zasilanie.
- Przed rozpoczęciem użytkowania, należy zrozumieć i przetestować procedury zatrzymania awaryjnego.
- Nie należy używać bieżni zasilanych prądem elektrycznym w miejscach wilgotnych lub mokrych.
- Za każdą bieżnią, należy zostawić minimalną przestrzeń niezbędną do awaryjnego demontażu. Minimalna przestrzeń za bieżnią powinna wynosić: 2000 mm (78,7 cala) x szerokość bieżni.
- Wokół każdej bieżni, należy zostawić minimalną przestrzeń, pozwalającą na dostęp do niej i przejście. Minimalna przestrzeń powinna wynosić: 500 mm (19,7 cala) z każdej strony bieżni.
- Należy wyjaśnić przegląd wszystkich etykiet ostrzegawczych i sposobów ich wymiany.
- Wierzchnia część ruchomej powierzchni powinna być utrzymana w czystości i suchości.
- Nie przekraczać maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika. Producent podaje w tym ostrzeżeniu maksymalną dopuszczalną wagę użytkownika.
- Urządzenie to zostało zaprojektowane do użytku domowego (klasa HC) w wymiarze nieprzekraczającym 5 godzin tygodniowo.

ZALECENIA INSTALACJI

- Domowa instalacja elektryczna musi znajdować się w dobrym stanie i spełniać wymogi obowiązujących norm. Urządzenie może być podłączone jedynie do instalacji o natężeniu wynoszącym co najmniej 16 amperów i napięciu 220 volt prądu zmiennego. Do tego samego obwodu nie mogą być podłączone żadne inne urządzenia.
- Dla Państwa bezpieczeństwa bieżnia musi być podłączona do prawidłowo zainstalowanego gniazdka zasilania, wyposażonego w uzmiennienie zgodnie z obowiązującymi przepisami. W razie jakiegokolwiek wątpliwości należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi przeprowadzenie kontroli instalacji. Nie wolno w żaden sposób przerabiać wtyczki dostarczonej wraz z bieżnią.
- Jeżeli konieczne jest użycie przedłużacza, należy używać przedłużacza z uzmiennieniem i 3 przewodami 2,5 mm², o maksymalnej długości 1,5 m.
- Nie używać listew zasilających
- OSTRZEŻENIE!** Nie należy używać urządzenia, jeżeli jego przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone bądź zostały zmoczone wodą.
- Nigdy nie pozostawiać włączonego urządzenia bez nadzoru. Bieżnię należy ustawić w pomieszczeniu, w miejscu suchym, zabezpieczonym przed wilgocią, o wystarczającej wentylacji, na płaskiej i wypoziomowanej powierzchni. Nie należy używać bieżni zasilanych prądem elektrycznym w miejscach wilgotnych lub mokrych.

OBSŁUGA

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

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 konieczności wykonania obsługi technicznej, należy odłączyć zasilanie przed jej rozpoczęciem. W przypadku wszelkich pytań, należy skontaktować się ze sklepem Decathlon lub odwiedzić stronę internetową decathlon.com

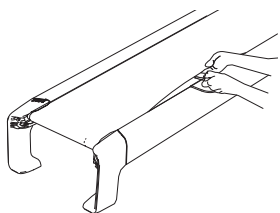
Konserwacja po każdym użyciu

Odczekać przewód zasilania. 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.
- Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilania.
- 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.
- Nanieś niewielką ilość uniwersalnego, łagodnego środka czyszczącego na tkaninę bawełnianą. Wytrzyj pulpitem 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.

REGULARNA KONSERWACJA



- 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 nieznanie nasmarowana).
- Wyłącz urządzenie i odłącz przewód zasilania;
- Unieść krawędzie taśmy i posmarować wewnętrzną stronę 5 do 10 ml silikonu.*
- Ponownie podłącz przewód zasilania bieżni;
- Uruchoń bieżnię bez obciążenia z prędkością 4 km/h (2,5 mili na godzinę) 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.

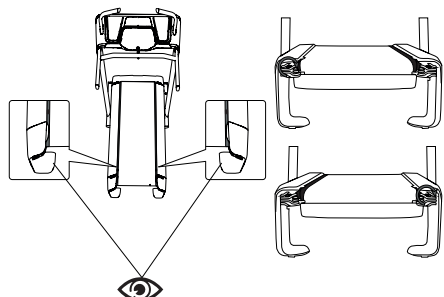
KONSERWACJA ZAPOBIEGAWCZA

- Wymiana taśmy bieżni co 500 godzin użytkowania lub 3000 km
- Przebieg silnika i paska napędowego co 600 godzin użytkowania lub 3600 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, czy przewód zasilania jest podłączony do działającego gniazdka (aby sprawdzić, czy gniazdko działa, należy do niego podłączyć lampę lub inne urządzenie elektryczne).



Umístěte barevné indikátory do zadní části pásu.

Vidíte-li červenou, musí být pás znovu vycentrován. Taktó je pás stroje lépe chráněn a nedochází k nečekaným poruchám.

Nechte běžecký pás zapnutý při rychlosti 4 km/h (2,5 mil/h) a postavte se do zadní části stroje.

Pás je posunutý doleva:

Otočte levým regulačním šroubem o polovinu otáčky po směru hodinových ručiček.

Pás je posunutý doprava:

Otočte pravým regulačním šroubem o polovinu otáčky po směru hodinových ručiček.

Nechte běžecký pás zapnutý, dokud se nevrátí do správné pozice (1–2 minuty), v případě potřeby postup opakujte. Dejte pozor, abyste pás nenapnuli příliš.

Běžecký pás se při běhu zastavuje

Pás stroje se po nějaké době opotřebuje a je volnější. Ve chvíli, kdy začne pás sklouzávat (pocit sjíždění, cukavé pohyby), znovu jej napněte.

Otočte dvěma regulačními šrouby o polovinu otáčky po směru hodinových ručiček.

V případě potřeby postup opakujte, ale dejte pozor, abyste pás nenapnuli příliš. Běžecký pás je správně napnutý, je-li možné nadzdvihnout pás na každém okraji o 2 až 3 centimetry

CHYBOVÉ KÓDY

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Obratě se na poprodejní servis (viz poslední strana návodu k používání).

• E3 Zkontrolujte, zda některý prvek nebrání pohybu pásu. Pokud problém přetrvává, obraťte se na poprodejní servis.

• E7 Nechte zkontrolovat elektrickou instalaci elektrikářem a poté se obraťte na poprodejní servis.

• E9 Natáhněte běžecký pás. Pokud problém přetrvává, obraťte se na poprodejní servis.

• E17 Vypněte a znovu zapněte běžecký pás. Pokud problém přetrvává, obraťte se na poprodejní servis.

SV

ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

1. Innan du använder löpbandet ska du läsa igenom, förstå och noga följa alla varningar, anvisningar och rutiner för löpbandet och i bruksanvisningen. Spara bruksanvisningen.

2. Rådfråga alltid läkare innan du startar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35, för personer som har haft hälsoproblem eller för dem som inte har sportat på många år.

3. Håll barn på avstånd.

4. 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.

5. VARNING! 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.

6. 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.

7. Använd inte pulsmätarbältet om du har en pacemaker. Det kan förekomma störningar i övervakningen. VARNING! För att undvika allvarliga skador bör löpbandet användas av en person i taget. Djur får inte använda löpbandet.

8. 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.

9. Håll händerna på avstånd från alla rörliga delar. Stick aldrig in händerna eller fötterna under löpbandet. Du kan bli skadad.

10. 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.

11. VARNING! Ha håret uppsatt. Bär inte vida kläder som kan komma i vägen under träningen. Tag av alla smycken.

12. Var noga när du monterar och tar isär löpbandet.

13. När du avslutar ditt träningspass, ska du vänta tills löpbandet har stannat upp helt innan du kliver ner.

Drar du ut säkerhetsnyckeln från konsolen och förvarar den utom räckhåll för barn.

14. Om du behöver stiga av enheten i en nödfallsituation, greppar du stödstångerna och sätter fötterna på fotstöden.

15. Om du behöver göra ett nödstopp, dra ut säkerhetsnyckeln. Testa denna rutin innan du använder produkten.

16. Stick inte in några föremål i öppningen för säkerhetsnyckeln eller genom skyddshöljerna.

INSTALLATIONSANVISNINGAR

1. Elinstallationen i ditt hem måste vara i gott skick och uppfylla gällande krav. Enheten ska anslutas till ett elnät på minst 16 A och 220 V växelström. Ingen annan enhet får anslutas till samma elkrets.

2. För största möjliga säkerhet bör löpbandet vara anslutet till ett korrekt installerat vägguttag som har jordats i enlighet med gällande bestämmelser. Vid tveksamheter, låt en behörig elektriker kontrollera installationen. Det är inte tillåtet att på något vis modifiera stickproppen som medföljer löpbandet.

3. Om du behöver en förlängningssladd ska du bara använda en förlängningssladd med jordanslutning och en kabel med 3 ledare på 2,5 mm², med en längd på högst 1,5 meter.

4. Använd inte en fleruttagslist

5. VARNING! Använd aldrig enheten om sladden eller stickproppen har skadats eller varit i kontakt med vatten.

6. Lämna aldrig enheten ansluten utan uppsikt. Bandet ska placeras inomhus, på en torr plats, skyddat från fukt, med tillräcklig ventilation och på en plan och horisontell yta. Använd inte eldrivna löpband i fuktiga eller våta utrymmen.

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. Svanika 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 andfådd).

För att gå ner i vikt är det, förutom regelbunden fysisk aktivitet, en nödvändighet att äta en balanserad kost.

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

Träning i högre takt (anaerobisk träning och träning i röd

zon) är enbart avsedd för atleter och kräver en anpassad förberedelse.

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

- Pret'ahovanje: Vi rekomenderar att du stretchar efter varje pass, för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

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. För alla typer av underhåll, bryt alltid strömmen innan du servar löpbandet. Kontakta din Decathlon-butik eller besök webbplatsen decathlon.com om du har några frågor

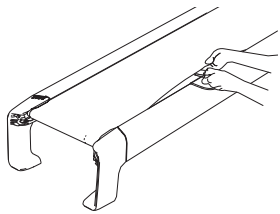
Underhåll efter varje användning

Koppla ur nätsladden, inspektera och fäst alla löpbandets externa delar korrekt. Slitna 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 rekomenderar att du rengör det efter varje användning.
- Stäng av löpbandet och koppla ur dess nätsladd.
- Fukta en trasa i 100 % bomull med en liten mängd mittallrengöringsmedel och torka bort damm och fläckar från ramper, monteringar, fotstöd, ram och motorns kåpa.
- Använd inte rengöringsmedel under löpbandet.
- Fukta en trasa i 100 % bomull med en liten mängd mittallrengöringsmedel och torka av konsolen och skärmarna. 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.

REGELBUNDET UNDERHÅLL



- Smörjning av löpbandet:
- Smörjning av löpbandet rekomenderas för att undvika friktion mellan löpbandet och brådan. Du behöver inte smörja om det finns spår av silikon på bandets undersida eller på brådan (fuktig och lite fet yta).
- Stäng av löpbandet och koppla ur dess nätsladd.
- Lyft upp kanterna på löpbandet och smörj den invändiga ytan med 5 till 10 ml silikon.*
- Lyft löpbandets kanter och smörj den inre ytan med silikon.*
- Låt bandet rulla utan belastning i 4 km/h (2,5 mi/h) under 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 avseende köp av smörjmedel.

FÖREBYGGANDE UNDERHÅLL

- Byte av löpbandet efter 500 timmars användning eller 3000 km.
- Översyn av motor och drivremmen efter 600 timmars användning eller 3600 km.
- Byte av rullar efter 600 användningstimmar eller 3 600 km
- Byte av brådan efter 700 timmars användning eller 4200 km.

FELSÖKNING

Det går inte att slå på löpbandet:

- Kontrollera att nätsladden är ansluten till ett fungerande vägguttag (för att kontrollera om vägguttaget fungerar kan du ansluta en lampa eller någon annan elektrisk apparat som test).
- Kontrollera att nätsladden är ansluten till ett korrekt jordat vägguttag. Om du behöver en förlängningsladd ska du endast använda en kabel med 3 ledare på 2,5 mm² (storlek 14), med en längd på högst 1,5 m (5 fot).
- Kontrollera att nätsladden är ordentligt införd på baksidan av löpbandet.
- Efter att ha anslutit nätsladden måste du kontrollera att nyckeln är ordentligt införd i konsolen.
- Kontrollera att brytaren på löpbandets ram, in till nätsladden, står i läget "I".

Löpbandet stängs av under användningen:

- Kontrollera att nätsladden är korrekt inkopplad i vägguttaget och ansluten till löpbandets baksida.
- Dra ur konsolens säkerhetsnyckel och sätt sedan in den igen.

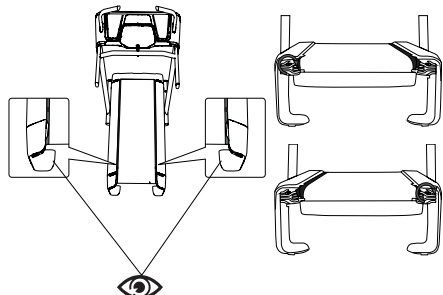
Löpbandet saktar ned när du går på det:

- Om du behöver en förlängningsladd ska du endast använda en kabel med 3 ledare på 2,5 mm² och med en längd på högst 1,5 m. Använd inte en fleruttagslist.
- Om löpbandet är för spänt finns det en risk för att löpbandets prestanda försämras och att löpbandet skadas.
- Ta bort nyckeln och DRA UR NÄTSLADDEN.
- Använd insexnyckeln för att vrida justerskruvorna 1/4 varv moturs för att centrera och späna löpbandet. När löpbandet är korrekt spänt ska du kunna lyfta upp kanterna på bandet 2-3 cm ovanför gångplattformen. Var noga med att hålla löpbandet centrerat. Därefter ska du ansluta nätsladden, sätta in säkerhetsnyckeln och köra löpbandet i några minuter.

Löpbandet låter:

- Gnidningsljud: Kontrollera att löpbandet är korrekt centrerat (löpbandet ska inte gnida mot sidorna). Kontrollera att löpbandet är korrekt spänt (löpbandet ska inte glida).
- Gnisstande ljud: Inspektera och dra vid behov åt alla utvändig delar på löpbandet.

Löpbandet är inte längre centrerat:



- Leta upp färgindikatorerna på löpbandets baksida.
- Om den färg som syns är rött behöver bandet centreras. Den här åtgärden gör att löpbandet håller längre och förhindrar oönskade stopp. Kör löpbandet i 4 km/h (2,5 mi/h) och ställ dig bakom maskinen.
- Bandet är förskjutet åt vänster:**
Vrid den vänstra justerskraven ett halvt varv medurs.
- Bandet är förskjutet åt höger:**
Vrid den högra justerskraven ett halvt varv medurs.
- Låt löpbandet gå en stund, så att bandet kommer på plats (1 till 2 minuter) och upprepa sedan åtgärden vid behov. Tänk dock på att inte späna bandet för hårt.
- Löpbandet blockeras under löpningen**
Bandet är en stöldel som med tiden blir mindre spänt. Spänn det när det börjar slira (känns som om bandet glider, stötvisa hastighetsändringar).

Vrid de två justerskruvorna ett halvt varv medurs.

Upprepa åtgärden vid behov, men var försiktig så att du inte späner bandet för hårt. Bandet är korrekt spänt om du kan lyfta upp kanterna 2-3 cm på varje sida

FELKODER

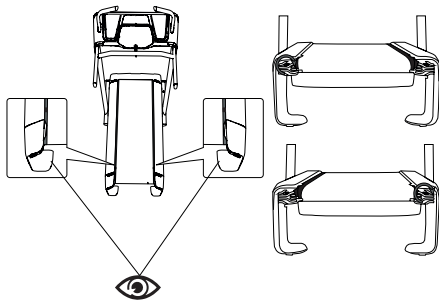
E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: kontakta kundtjänst (se handbokens sista sida).

- E3 kontrollera att inte något objekt hindrar bandets rörelse. Kontakta kundtjänst om problemet kvarstår.
- E7 låt en fackman kontrollera din installation och kontakta sedan kundtjänst.
- E9 vik ut löpbandet. Kontakta kundtjänst om problemet kvarstår.
- E17 stäng av och aktivera sedan löpbandet igen. Kontakta kundtjänst om problemet kvarstår.

HR

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 simptome, 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. Uredajem se ne bi trebale koristiti osobe (uključujući djecu) smanjenih fizičkih, osjetljivih 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 pojase za mjerenje otkucaja srca ako imate srčani stimulator. Može doći do smetnji u nadzoru. UPOZORENJE! Da biste izbjegli ozbiljne ozljede, traku za trčanje može koristiti samo jedna osoba. Životinje ne bi smjele koristiti traku za trčanje.
8. DOMYOS se odriče bilo 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.
9. Držite ruke podalje od svih pokretnih dijelova. Nikada ne stavljajte ruke ili noge ispod trake koja se kreće. Može doći do ozljede.
10. OPREZ! Nosite tenisice koje su u dobrom stanju. Da bi se spriječio oštećenje stroja, pazite da na tenisicama nema krhotina kao što su kamenčići ili šljunak.
11. UPOZORENJE! Zavezite kosu. Ne nosite široku odjeću koja bi vas tijekom vježbanja mogla ometati. Skinite sav nakit.
12. Pazite kad sastavljate i rastavljate traku za trčanje.
13. Na kraju vježbanja, u potpunosti zaustavite traku prije nego silazite s nje. Izvadite sigurnosni ključ iz konzole i pohranite ga na mjesto koje nije dostupno djeci.
14. U hitnom slučaju uhvatite rukohvate a noge prebacite na potpore za noge.
15. Kod hitnog zaustavljanja izvucite sigurnosni ključ. Provjerite ispravnost prije upotrebe proizvoda.
16. Ne stavljajte predmete u utor sigurnosnog ključa ili preko kućišta.
17. OPREZ! Ne proljevajte tekućinu po upravljačkoj ploči ili kućištu motora.
18. NA ZAVRŠENJE! Nikada ne skidajte poklopac motora. Popravke i instalacije koje nisu navedene u ovom priručniku smije obavljati samo ovlaštenu električar. Nepridržavanje ovih sigurnosnih mjera može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti.
19. 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.



Pronađite pokazatelje u boji na stražnjoj strani trake.

Ako su crvene boje, tada se traka treba centrirati. Tako čuvate traku i izbjegavate neočekivane zastoje u njezinom radu.

Pustite da se vaša traka okreće brzinom od 4 km/h (2,5 mi/h) i stanite iza nje.

Traka je nagnuta ulijevo:

Okrenite lijevi vijak za namještanje za pola okreta u smjeru kazaljki na satu.

Traka je nagnuta udesno:

Okrenite desni vijak za namještanje za pola okreta u smjeru kazaljki na satu.

Pustite da se vaša traka okreće neko vrijeme dok ne dođe u pravilan položaj (1 do 2 minute) te ponovite radnju ako je potrebno. Pazite da previše ne nategnete traku.

Traka za trčanje zaprječuje se tijekom trčanja

Traka za trčanje podložna je trošenju tijekom vremena. Skinite je čim postane klizava (osjećaj klizavosti, udarci tijekom okretanja).

Okrenite 2 vijke za namještanje za pola okreta u smjeru kazaljki na satu.

Ponovite radnju ako je potrebno, ali pazite da previše ne nategnete traku. Traka za trčanje pravilno je nategnuta kada njezine rubove možete podignuti 2 do 3 cm sa svake strane.

KODOVI GREŠAKA

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Kontaktirajte ovlaštenu servis (vidjeti zadnju stranicu vaše upute za uporabu).

• E3 Uvjerite se da nijedan element ne ometa kretanje tepiha. Ako problem nije otklonjen, kontaktirajte ovlaštenu servis.

• E7 Neka vašu električnu instalaciju pregleda profesionalac, a zatim kontaktirajte ovlaštenu servis.

• E9 Rasklopite vašu traku za trčanje. Ako problem nije otklonjen, kontaktirajte ovlaštenu servis.

• E17 Isključite i ponovno uključite vašu traku za trčanje. Ako problem nije otklonjen, kontaktirajte ovlaštenu servis.

SL

SPLOŠNA PRIPOROČILA

1. Pred uporabu tekalne steze morate prebrati, razumeti i pažljivo poštovati vsa opozorila, navodila i postupke za uporabu 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 natančni. 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 nimajo 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 povzročijo motnje na zaslonu. **OPOZORILO!** Da bi se izognili poškodbam, lahko tekalno stezo uporabljate le ena oseba hkrati. Tekalne steze ne smejo uporabljati živali.
8. 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.
9. 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.
10. **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.
11. **OPOZORILO!** Spnite lase. Ne nosite širokih oblačil, ki vas lahko ovirajo pri vadbi. Snemite ves nakit.
12. Pri sestavljanju in razstavljanju tekalne steze bodite pazljivi.
13. Po končani vadbe počakajte, da se tekalna steza zaustavi, preden sestopite. Ko končate izvlcite varnostni ključ iz nadzorne plošče ga odložite na mesto, kamor otroci nimajo dostopa.
14. Za izhod v silo se primite za ročaj in stopite na podstavke za noge.
15. Za zaustavitev v silo izvlcite varnostni ključ. Pred uporabo izdelka preizkusite ta postopek.
16. V odprtino za varnostni ključ ali ogrodje tekalne steze ne vstavljajte predmetov.

NAVODILA ZA NAMESTITEV

1. Električna inštalacija mora biti v dobrem stanju in v skladu z veljavnimi standardi. To napravo napaja izmenični tok najmanj 16 A in 220 V. Na isto vtičnico ni dovoljeno povezati drugih naprav.
2. Zaradi varnosti je treba stezo povezati na vtičnico, ki je pravilno inštalirana in ozemljena v skladu z veljavnimi predpisi. O vseh dvomih se posvetujte s strokovno usposobljenim elektrikařem. Ni dovoljeno spreminjati stikala tekalne steze.
3. Če potrebujete podaljšek, uporabite takšnega z ozemljenim konektorjem in trižilnim kablom (2,5 mm²), ki je dolg več kot 1,5 metrov.
4. Ne uporabljajte podaljškov z večimi vtičnicami.
5. **OPOZORILO!** V nobenem primeru ni dovoljeno uporabiti stroja, če je kabel ali stikalo poškodovano ali če je bil v stiku z vodo.
6. Priključen stroj je treba neprekinjeno nadzorovati. Tekalno stezo namestite v zaprt, suh in zračen prostor, kjer ni vlage. Namestite na ravno podlago. Električnih tekalnih stez ne uporabljajte v vlažnih ali mokrih prostorih.

NASVETI ZA UPORABO

- Če ste začetnik, začnite tako, da nekaj dni vadite z majhno hitrostjo, brez forsiranja, in si po potrebi vzemite čas za počitek. Postopno povečajte število ali trajanje vadbenih sej. Med vadbo ne pozabite dobro prezračiti prostora, v katerem se nahaja tekalna steza.
- Pridobivanje telesne pripravljenosti in ogrevanje Stopnjevanje vadbe po 10 minutah : Za vzdrževanje kondicije ali rehabilitacijo, vsak dan vadite vsaj 10 minut. Takšna vrsta vadbe vam omogoča, da mišice in sklepe obremenjujete počasi in jo lahko uporabljate za ogrevanje pred začetkom

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

na tudi uravnotežena prehrana.

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

- Ohladitev : Po vsaki vadbi še nekaj minut počasi hodite, da se organizem postopoma umiri. Ta faza 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).
- Raztezanje: Svetujemo vam, da po vsaki vadbi naredite vaje za raztezanje, da sprostite mišice in pospešite okrevanje.t

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. Pred vzdrževanjem ali servisiranjem izključite vse električne priključke. V primeru morebitnih vprašanj se obrnite na trgovino Decathlon ali obiščite spletno stran decathlon.com.

VZDRŽEVANJE po vsaki uporabi

Odklopite napajalni kabel. 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.

Čiščenje:

- Prah in znoj lahko hitro poškodujeta vašo tekalno stezo. Priporočamo, da znoj po vsaki uporabi obrišete.
- Izključite tekalno stezo in jo izključite iz napajanja.

- Nanesite majhno količino neagresivnega univerzalnega čistilnega sredstva na krpo iz 100-odstotnega bombaža, pobrišite prah in madeže na ročajih, ogrodju, območju za počitek, spodnjem delu tekalne steze in pokrovu motorja.

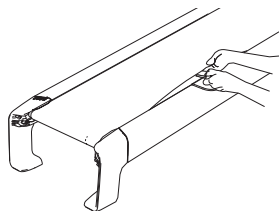
- Za čiščenje tekalne steze ne uporabljajte čistilnih sredstev.
- Nanesite majhno količino neagresivnega univerzalnega čistilnega sredstva na krpo iz 100-odstotnega bombaža ter pobrišite nadzorno ploščo in zaslon. Ne

razpršite čistilnega sredstva neposredno na tekalno stezo in ne uporabljajte čistilnih sredstev na osnovi amoniaka ali kislin.

• Prepričajte se, da je trak za tek poravnana na sredino in ustrezno raztegnjen. Če je nastavitve treba prilagoditi, glejte opis spodaj.

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).
- izklopite tekalno stezo in jo izključite iz napajanja.
- Dvignite robove tekalnega traku in namažite spodnjo stran s 5 do 10 ml silikona.*
- Ponovno priključite in vklopite tekalno stezo.
- Tekalna stezo pustite delovati s hitrostjo 4 km/h približno 10 do 20 sekund. V tem času naj je nihče ne uporablja.
- Tekalna steza je zdaj pripravljena na uporabo!
- *Pozor, zaradi prevelike količine 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
- Motor in trak je treba pregledati na vsakih 600 ur uporabe ali na 3600 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 vključuje:

- Preverite ali je napajalni kabel vključen v delujočo stensko vtičnico (ali stenska vtičnica deluje preverite tako, da vključite svetilko ali drugo električno napravo).
- Preverite ali je napajalni kabel vključen v pravilno ozemljeno stensko vtičnico. Če je potreben podaljšek, uporabljajte samo kabel s tremi 2,5 mm² vodniki (velikost 14), pri čemer dolžina ne sme presežati 1,5 m (5 ft).
- Preverite, ali je napajalni kabel pravilno vključen na zadnjem delu tekalne steze.

Med uporabo se tekalna steza ugaša:

- Preverite, ali je napajalni kabel pravilno vključen v vtičnico in zadnji del tekalne steze.

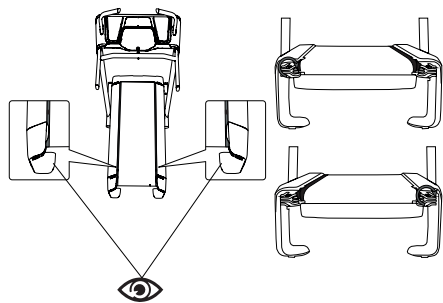
Med hojo se tekalni trak upočasni:

- Če je potreben podaljšek, uporabljajte samo kabel s tremi 2,5 mm² vodniki, pri čemer dolžina ne sme presežati 1,5 m. Ne uporabljajte podaljškov z večimi vtičnicami.
- Če je tekalni trak preveč napet se lahko zmožljivost tekalne steze zmanjša, tekalni trak pa se poškoduje.
- Odstranite ključ in IZKLOPITE NAPAVALNI KABEL.
- S pomočjo imbus ključa obrnite nastavitvene vijake za četrti delu tekalne steze.

Tekalna steza proizvaja hrup:

- Hrup zaradi drgnjenja: Preverite, ali je tekalni trak pravilno centriran (trak se ne sme drgniti ob straneh). Preverite, ali je tekalni trak pravilno napet (ne sme drseti).

Tekalni trak ni centriran:



Poiščite barvne oznake na zadnji strani tekalne steze.

Če vidite rdečo barvo, morate trak ponovno centrirati. Na ta način boste ohranili kakovost tekalnega traku in preprečili nepričakovane zaustavitve.

Pustite, da vaša tekalna steza deluje pri 4 km/h (2,5 mi/h) in se postavite za napravo.

Trak je premaknjen v levo:

Levi nastavitveni vijak zavrtite za pol obrata v smeri urinih kazalcev.

Trak je premaknjen v desno:

Desni nastavitveni vijak zavrtite za pol obrata v smeri urinih kazalcev.

Pustite, da tekalna steza deluje toliko časa, da se trak vrne na svoje mesto (1 do 2 minuti) in po potrebi ponovite postopek. Pazite, da trak ni preveč napet.

Med vadbo se tekalni trak zatika:

Tekalni trak je potrošni del, ki sčasoma izgubi svojo napetost. Takoj ko začne drseti, ga ponovno napnite (občutek drsenja, sunki hitrosti).

Oba nastavitvena vijaka zavrtite za pol obrata v smeri urinih kazalcev.

Po potrebi ponovite postopek, vendar pazite, da traku ne napnete preveč. Trak je pravilno napet, če lahko privzdignete robove za 2 do 3 cm z vsake strani.

KODE NAPAK

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: obrnite se na servisni center za poprodajne storitve (glejte zadnjo stran teh navodil za uporabo).

- E3 prepričajte se, da gibanja traku ne omejuje noben element. Če težave ni mogoče odpraviti, se obrnite na servisni center za poprodajne storitve.
- E7 električno napeljavaj naj pregleda strokovnjak, nato se obrnite na servisni center za poprodajne storitve.
- E9 napnite trak tekalne steze. Če težave ni mogoče odpraviti, se obrnite na servisni center za poprodajne storitve.
- E17 izklopite in ponovno vklopite tekalno stezo. Če težave ni mogoče odpraviti, se obrnite na servisni center za poprodajne storitve.

TR

GENEL TAVSİYELER

1. Koşu bandını kullanmadan önce koşu 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 sağlık sorunları yaşamış veya 35 yaşın üzerinde olan ve yıllardır spor yapmamış kişiler için çok önemlidir.
3. Çocuklardan uzak tutun.
4. Eğer baş dönmesi, bulantı, göğüs 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 kullanılmalıdır. Monitör enterferansına neden olabilir. DİKKAT! Ciddi yaralanmaları önlemek için, koşu bandı bir seferde bir kişi tarafından kullanılmalıdır. Hayvanların koşu bandını kullanmasına izin verilmemelidir.
7. DOMYOS, bu ürünün alıcısı veya diğer herhangi bir kimse tarafından kullanılması veya yanlış kullanılmasından kaynaklanan ve kişilerin yaralanması veya mallarda hasar oluşması nedeniyle yapılan şikâyetler konusunda hiçbir sorumluluk kabul etmez.
8. Ellerini hareket halindeki her türlü parçadan uzak tutun. Ellerini veya ayaklarınızı asla koşu bandının altına koymayın. Yaralanmaya maruz kalabilirsiniz.
9. UYARI! İyi durumda olan spor ayakkabılarınızı giyin. Makinenize hasar vermemek için, ayakkabılarınızın altında çakıl taşı veya taş gibi hiçbir kalıntı bulunmadığını kontrol edin.
10. DİKKAT! Saçlarınızı bağlayın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız edebilecek geniş giysiler giymeyin. Bütün mücevherlerinizi çıkartın.
11. Koşu bandına binerken ve inerken dikkat gösterilmelidir.
12. Egzersizin sonunda, inmeden önce koşu bandının tamamen durmasını bekleyin. Konsol güvenlik anahtarını çıkarın ve çocukların erişmeyeceği bir yerde muhafaza edin.
13. Acil imkân için, tutunma barlarını kavrayın ve ayaklarınızı ayak dayama yerlerine koyun.
14. Acil durdurma için, güvenlik anahtarını çekin. Ürünü kullanmadan önce bu prosedürü test edin.
15. Güvenlik anahtarını yuvasına veya tekerleklerin arasına herhangi bir nesne sokmayın.
16. UYARI! Konsol veya motor karteri üzerine sıvı dökmeyin.
17. DİKKAT! Motor kapağını asla çıkarmayın. 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.
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. DİKKAT! Katlı durumdakten eğimli yüzeyde muhafaza etmeyin Uyarı, katlanmış bir koşu bandı çalıştırılmamalıdır
22. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık kontrolünden geçin. Egzersiz sırasında halsizlik, baş dönmesi veya ağrı hissederseniz egzersizi bırakın ve doktorunuza danışın
23. Çocukları uzak tutun.
24. Koşu bandı yalnızca müşterilerin kullanımına yönelikse kılavuzda belirtilir.
25. Koşu bandını kullanmadan önce koşu bandındaki ve kullanıcı kılavuzundaki tüm uyarıları, talimatları ve prosedürleri okuyun, anlayın ve dikkatlice uygulayın.
26. Koşu bandında hatalı, yıpranmış veya gevşek parçalar olup olmadığını inceleyin; varsa kullanmadan önce düzeltin, değiştirin veya sıkıştırın.
27. Koşu bandını kullanırken bol veya dökümlü kıyafetler giymeyin.
28. Koşu bandına bakım yapmadan önce tüm elektrik bağlantılarını kesin.
29. Kullanmadan önce acil durdurma prosedürlerini okuyun, anlayın ve test edin.
30. Elektrikle çalışan koşu bandını nemli veya ıslak yerlerde kullanmayın.

32. Acil işler için her koşu bandının arkasında olması gereken minimum açıklık belirtilir. Koşu bandının arkasında olması gereken minimum açıklık: 2000 mm (78,7 in.) x koşu bandının genişliği.

33. Koşu bandına erişim ve geçiş için her bandın etrafında olması gereken minimum açıklık belirtilir. Minimum ölçüler: Koşu bandının her iki tarafında 500mm (19,7 in.).

34. Tüm uyarı etiketleri ve yenilemelerin nasıl yapılacağı açıklanmalıdır.

KULLANIM TALİMATLARI

1. Evinizdeki elektrik tesisatı iyi durumda ve yürürlükteki standartlara uygun olmalıdır. Bu cihaz, en az 16 amperlik ve 220 voltluk bir elektrik donanımıyla kullanılmalıdır. Aynı elektrik devresine başka hiçbir cihaz bağlanmamalıdır.
2. Kendi güvenliğiniz için, koşu bandınız düzgün bir şekilde yerleştirilmiş ve yürürlükteki mevzuata uygun bir toprak bağlantısına sahip prizlere bağlanmalıdır. Tereddüt ettiğinizde, yetkili bir elektrik tesisatı uzmanı yardımıyla tesisatınızı kontrol ettirin. Koşu bandınızla birlikte size teslim edilen fişte asla değişiklik yapmayın.
3. Bir uzatma ihtiyacınız olması durumunda, yalnızca, en fazla 1,5 metre uzunluğunda, 3 adet 2,5 mm² iletkenli bir kablo ve bir topraklı priz ile donatılmış bir uzatma kablosu kullanın.
4. Çoklu priz kullanmayın.
5. DİKKAT! Suyla temas etmesi durumunda, veya hasarlı bir elektrik kablosu veya fişi ile bu makineyi asla kullanmayın.
6. Makineyi asla fişe takılı olarak gözetimsiz bırakmayın. Koşu bandınızı kapalı, kuru, rutubete maruz kalmayacağı ve yeterli havalandırma sahip bir ortamda, düz ve aynı seviyede bir zemin üzerinde muhafaza edin. Elektrikli koşu bandını ıslak veya nemli yerlerde çalıştırmayın.

KULLANIM TAVSİYELERİ

- Yeni başlıyorsanız, birkaç gün düşük hız ile alıştırma yaparak başlayın, gerekirse molalar verin, kendinizi zorlamayın. Seansların sayısını veya süresini zaman içinde giderek artırın. Antrenmanınız sırasında, koşu bandının bulunduğu odayı yeterince havalandırmayı unutmayın.
- Koruma / Isınma: 10 dakikadan itibaren kademeli efor : Bir egzersiz veya rehabilitasyon çalışması için, her gün en az 10 dakika antrenman yapın. Bu egzersiz tipi, kasların ve eklemlerin zorlanmadan çalıştırılmalarını sağlar ve daha yoğun bir fiziksel faaliyete 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. Vücut sınırlarının üzerinde zorlamak doğru değildir, egzersiz sıklığı (haftada en az 3 defa) ve egzersiz seans 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,

35. Hareket eden yüzeyin üst kısmının temiz ve kuru tutulması tavsiye edilir.

36. Belirtilen maksimum kullanıcı ağırlığı aşılmamalıdır. Üretici, bu uyarıda maksimum kullanıcı ağırlığını belirtmelidir.

37. Bu cihaz, haftada 5 saat ile sınırlı kalmak üzere, ev ortamında kullanım için tasarlanmıştır (HC sınıfı).

7. Koşu bandınızın, arkasında 200 cm ve yanlarında 100 cm mesafe bırakmalısınız.
8. Güç kablosunu her türlü geçiş noktasından uzak bir yere yerleştirin ve depolayın.
9. Gürültüleri en aza indirmek ve zemin üzerindeki hasarları azaltmak için, zemin üzerine koruyucu bir halı serin.
10. Her kullanımdan önce ürünü tüm parçalarını kontrol edip, gerekirse vidalarını sıkarak kullanıcının sorumluluğundadır. Aşınmış veya kusurlu parçaları hemen değiştirin.
11. Bandın alt bölümü, üretim sırasında yağlanmış. Cihazın nakliyesi esnasında, bu yağın banda veya ambalaj kartonuna akması mümkündür. Koşu bandının üzerinde yağ birikintisi varsa, aşındırıcı bir temizlik malzemesi ve bez ile bandı temizleyin.
12. Makineyi daima ana kumanda anahtarını kullanarak durdurun.
13. Her kullanımdan hemen sonra ve her türlü temizleme, montaj veya bakım işleminden önce, cihazın ana kumanda anahtarını kapatın ve koşu bandınızın fişini prizden çekin.

KOŞU BANDINIZIN BAKIMI

Koşu bandınızın en iyi performansla uzun ömürlü olmasını sağlamak için düzenli bakım gereklidir. Aşağıda belirtilen talimatları okuyun ve takip edin. Koşu bandının bakımının belirtildiği gibi yapılması kalıcı hasarların yanı sıra koşu bandının aşırı derecede aşınmasına neden olabilir. Herhangi bir bakım müdahalesi için, koşu bandına müdahalede bulunmadan önce güç bağlantısını kesin. Herhangi bir sorunuz için, Decathlon mağazanızla başvurun veya decathlon.com Internet sitesini ziyaret edin.

Her kullanımdan sonraki BAKIM

Güç kablosunu prizden çıkarın. Koşu bandının tüm dış parçalarını kontrol edin ve doğru şekilde sıkın. Aşınan veya hasarlı parçaları derhal değiştirilmeli ve koşu bandı onarılabilecek duruma dek kullanılmamalıdır. Koşu bandının teknik bakımı ve onarımı için, yalnızca imalatçı-tedarikçi parçaları veya onaylı parçaları kullanılmalıdır.

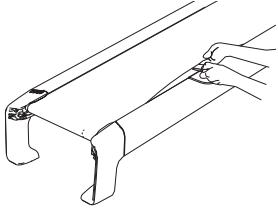
Temizlik:

- Toz ve ter, koşu bandınızın hızlı şekilde hasar görmesine neden olabilir. Her kullanımdan sonra, toz ve terin temizlenmesini dikkat edilmesi önerilir.
- Koşu bandınızı kapatın ve prizden çıkarın.
- %100 pamuk bir beze az miktarda genel kullanım amaçlı yumuşak bir temizlik

- ürünü dökmek ve trambolanlar, dik bölümler, ayak destekler, çerçeve ve motor kaputundaki tozları ve kirleri temizleyin.
- Koşu bandının altına temizlik maddesi uygulamayın.
- %100 pamuk bir beze az miktarda genel kullanım amaçlı yumuşak bir temizlik

- ürünü dökmek ve konsolu ve ekranları temizleyin. Temizlik ürününü doğrudan koşu bandına püskürtmeyin ve amonyak veya asit bazlı temizlik ürünleri kullanmayın.
- Koşu bandının ortalanmış ve düzgün şekilde gerilmiş olduğundan emin olun. Böyle bir durumda hiçbir ayar yapmayın. Ayar gerekiyorsa aşağıdaki açıklamalara bakın.

DÜZENLİ BAKIM



- Koşu bandını yağlama:
- Koşu bandı ve levha arasındaki sürtünmeleri sınırlandırmak için bandın yağlanması önerilir. Koşu bandının veya levhanın iç kısmında silikon kalıntıları varsa (nemli ve biraz yağlı yüzey) yağlama gerekmez.
- Koşu bandınızı kapatın ve prizden çıkarın.
- Koşu bandının kenarlarını kaldırmak ve iç yüzüne 5 ila 10 ml silikon sürün.*
- Koşu bandınızı prize takın.
- Bandı 10 ila 20 saniye boyunca 4 km/h'de (2,5 mi/h) döndürün.
- Koşu bandınız kullanıma hazırdır!
- *Dikkat: aşırı silikon koşu bandınızın düzgün çalışmasına neden olabilir (patinaj riski). Yağ satın alırken, DECATHLON mağazanızla başvurun veya www.decathlon.com sayfasından sipariş verin.

KORUYUCU BAKIM

- Her 500 saat veya 3000 km kullanımda koşu bandının değiştirilmesi
- Her 600 saat veya 3600 km kullanımda motorun ve bandın kontrolü
- Her 600 saat veya 3600 km kullanımda, ruloları değiştirin.
- Her 700 saat veya 4200 km kullanımda koşu levhasının değiştirilmesi

ARIZA TEŞHİSİ

Koşu bandı çalışmıyor:

- Elektrik kablosunun, çalışır durumda bir duvar prizine takılı olduğunu kontrol edin (duvar prizinin çalışıp çalışmadığını kontrol etmek için, bir lamba veya herhangi başka bir elektrikli cihazın fişini takın).
- Elektrik kablosunun, toprak bağlantısı doğru şekilde gerçekleştirilmiş bir duvar prizine takıldığını kontrol edin. Bir uzatma kablosuna ihtiyaç duymazsınız durumunda, yalnızca 2,5 mm² kalıbreli 3 iletkenli (ebat 14) bir kablo kullanın.
- Uzatma kablosunun boyu 1,5 metreyi (5 ft) geçmemelidir.
- Elektrik kablosunun, koşu bandının arkasındaki yuvasına düzgün şekilde takıldığını kontrol edin.
- Elektrik kablosunu takmanızı takiben, güvenli anahtarın konsola doğru şekilde takılı olduğundan emin olun.
- Elektrik kablosu yanında, koşu bandının gövdesinde bulunan anahtarın, «I» konumunda olduğunu kontrol edin.

Koşu bandı kullanım sırasında kapanıyor:

- Elektrik kablosunun, duvar prizine ve koşu bandının arkasında bulunan yuvasına doğru şekilde takıldığını kontrol edin.
- Güvenlik anahtarını konsoldan çıkarın, ardından yeniden takın.

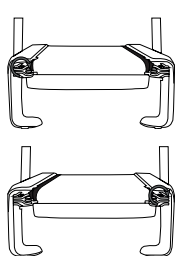
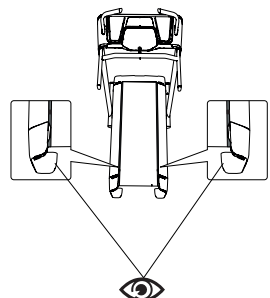
Koşu bandı üzerinde yüründüğünde yavaşlıyor:

- Bir uzatma kablosuna ihtiyaç duymazsınız durumunda, yalnızca 2,5 mm² kalıbreli 3 iletkenli (ebat 14) bir kablo kullanın. Uzatma kablosunun boyu 1,5 metreyi (5 ft) geçmemelidir. Çoklu priz kullanmayın.
- Koşu bandı aşırı gergin ise, koşu bandının performansı azalabilir ve koşu bandı hasar görebilir.
- Anahtar çıkarın ve ELEKTRİK KABLOSUNUN FİŞİNİ PRİZDEN ÇEKİN.
- Yıldız anahtar ile, koşu bandının ortalama ve gerginlik ayarı için, ayar vidasını çeyrek tur kadar, saat yönünün aksine çevirin. Koşu bandı gerginlik ayarı doğru şekilde gerçekleştirildiğinde, koşu bandının her iki kenarını, yürüme platformunun üzerinden 2 ila 3 cm kadar kaldırabiliyor olmanız gerekir. Koşu bandının ortalanmış olması dikkat edin. Ardından, elektrik kablosunun fişini prize takın, güvenli anahtarını takın ve koşu bandını birkaç dakika kadar çalıştırın.

Koşu bandından gürültü çıkıyor:

- Sürtünme sesi: Koşu bandının doğru şekilde ortalandığını kontrol edin (koşu bandının kenarlara sürtünmemesi gerekir). Koşu bandının gerginliğinin doğru şekilde ayarlandığını kontrol edin (koşu bandının kaymaması gerekir).
- Gıcırdatma sesi: Koşu bandını inceleyin ve gerekirse tüm dış parçalarını sıkıştırın.

Koşu bandı ortalanmamış:



- Koşu bandınızın arkasında bulunan renkli göstergelere bakın.
- Kırmızı ise, koşu bandının yeniden ortalanması gerekiyor demektir. Bu ayar, koşu bandının daha uzun ömürlü olmasını ve beklenmedik durumlardan kaçınılmasını sağlar. Koşu bandınızı 4 km/saat (2,5 mil/saat) ayarında çalıştırın, makinenin arkasına geçin.

Bant sola doğru kaymış:

Sol ayar vidasını, saat yönünde, yarım tur çevirin.

Bant sağa doğru kaymış:

Sağ ayar vidasını, saat yönünde, yarım tur çevirin.

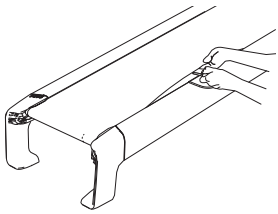
Koşu bandı yerine yerleşinceye dek cihazı çalıştırın (1 ila 2 dakika) ve gerekirse işlemi tekrarlayın. Koşu bandını aşırı germemeye dikkat edin.

Koşu bandı koşu sırasında bloke oluyor

Koşu bandının yüzeyi zamanla eskijen bir parçadır ve zaman içinde gevşer. Kaymaya başladığında yeniden gerginleştirin (patinaj hissi, hızda ani tedemeler).

2 ayar vidasını, saat yönünde, yarım tur çevirin.

Gerekirse işlemi tekrarlayın, ancak koşu bandını aşırı germemeye dikkat edin. Her iki taraftan, kenarlarını 2 ila 3 cm kadar yukarı kaldırabiliyorsanız, gerginlik ayarı doğru demektir.



- Λίπανση του ιμάντα:
- Συνιστάται να πραγματοποιείτε λίπανση του διαδρόμου για να περιορίζονται οι τριβές μεταξύ του χαλιού τρεξίματος και του δαπέδου. Η λίπανση δεν είναι απαραίτητη αν υπάρχουν ιχνη αλκόνης στην κάτω όψη του χαλιού τρεξίματος ή στο από κάτω δάπεδο (επιγράμεια υγρή και ελαφρώς λιπαρή).
- Θέστε εκτός λειτουργίας και απασυνδέστε τον διάδρομο γυμναστικής από την παροχή ρεύματος.
- Ανασηκώστε τα άκρα του χαλιού τρεξίματος και εφαρμόστε στην εσωτερική πλευρά 5 ως 10 ml αλκόνης.*
- Συνδέστε και πάλι τον διάδρομο στην παροχή ρεύματος.
- Θέστε σε λειτουργία τον ιμάντα χωρίς φορτίο σε ταχύτητα 4 km/h (2,5 mi/h) για 10 έως 20 δευτερόλεπτα.
- Ο διάδρομος είναι έτοιμος προς χρήση!
- * Προσοχή: η υπερβάλλουσα ποσότητα αλκόνης μπορεί να βλάψει τη λειτουργία του διαδρόμου σας (κίνδυνος πατηναρίσματος). Για αγορά λιπαντικού, απευθυνθείτε στο οικείο σας κατάστημα DECA-THLON ή στον ιστότοπο www.decathlon.com.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

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

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Ο διάδρομος δεν ανάβει:

- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι συνδεδεμένο σε πρίζα τοίχου η οποία λειτουργεί (για να βεβαιωθείτε ότι η πρίζα λειτουργεί, συνδέστε ένα φωτιστικό ή κάποια άλλη συσκευή για να ελέγξετε την τροφοδοσία).
- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας συνδέεται σε πρίζα ορθά γειωμένη. Αν χρειάζεστε προέκταση, χρησιμοποιήστε μόνο καλώδιο 3 αγωνίων τον 2,5xλ2 (μέγεθος 14) του οποίου το μήκος δεν ξεπερνά το 1,5 μ (5 πόδια).
- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι σωστά τοποθετημένο στο πίσω μέρος του διαδρόμου.
- Ελέγξτε τον διακόπτη στο πλαίσιο του χαλιού τρεξίματος, κοντά στο καλώδιο τροφοδοσίας: πρέπει να βρίσκεται στην θέση «I».

Ο διάδρομος σβήνει κατά την διάρκεια της χρήσης:

- Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι ορθά συνδεδεμένο με την πρίζα τοίχου και στο πίσω μέρος του διαδρόμου.
- Αφαιρέστε και ξανατοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην κονσόλα.

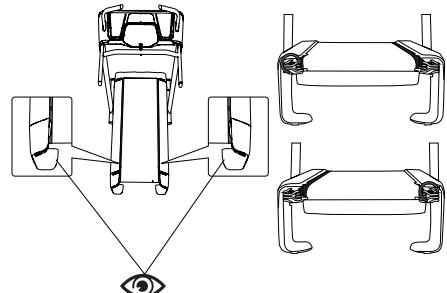
Η ταχύτητα του ιμάντα επιβραδύνεται όταν βαδίζετε επάνω του:

- Αν είναι απαραίτητη μια προέκταση, χρησιμοποιήστε μόνο καλώδιο 3 αγωνίων τον 2,5 mm² και μέγιστου μήκους 1,5 μ. Μην χρησιμοποιείτε πολύμπρζα.
- Αφαιρέστε το κλειδί ΒΓΑΛΤΕ ΤΟ ΚΑΛΩΔΙΟ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΙΖΑ.
- Με την βοήθεια του εξάγωνου κλειδιού, γυρίστε κατά ένα τέταρτο στροφής σε κατεύθυνση αντίθετη από αυτήν των δακτύλων του ρολογιού τις βίδες ρύθμισης για το κεντράρισμα και την τάση του χαλιού τρεξίματος. Όταν το χαλί τρεξίματος είναι ορθά τεταμένο, πρέπει να είστε σε θέση να ανασηκώσετε κάθε άκρη του κατά 2 ή 3 εκ. πάνω από την πλατφόρμα βαδίσματος. Φροντίστε το χαλί τρεξίματος να είναι κεντραρισμένο. Στη συνέχεια, συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας, εισάγετε το κλειδί ασφαλείας και θέστε τον διάδρομο σε λειτουργία για μερικά λεπτά.

Ο διάδρομος κάνει θόρυβο:

- Θόρυβος λόγω τριβής: Βεβαιωθείτε ότι το χαλί τρεξίματος είναι καλά κεντραρισμένο (η ταινία δεν πρέπει να τριβεί πς πλευρές). Βεβαιωθείτε ότι το χαλί τρεξίματος είναι σωστά τεταμένο (η ταινία δεν πρέπει να γλιστρά).
- Θόρυβος τρέξιματος: Επιθεωρήστε και σφίξτε, αν είναι απαραίτητο, όλα τα εξωτερικά στοιχεία του διαδρόμου.

Το χαλί τρεξίματος δεν είναι πια κεντραρισμένο:



Εντοπίστε τις χρωματικές ενδείξεις στο πίσω μέρος του διαδρόμου σας. Εάν βλέπετε κόκκινο, ο ιμάντας πρέπει να κεντραριστεί. Με το κεντράρισμα προστατεύεται ο ιμάντας και αποφεύγονται οι αφηνίδες διακοπές λειτουργίας. Θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο με ταχύτητα 4 km/h (2,5 mi/h) και σταθείτε πίσω από το μηχάνημα.

Ο ιμάντας παρουσιάζει μετατόπιση προς τα αριστερά:

Περιστρέψτε δεξιάστροφα τον αριστερό κοχλία ρύθμισης κατά 180 μοίρες.

Ο ιμάντας παρουσιάζει μετατόπιση προς τα δεξιά:

Περιστρέψτε δεξιάστροφα τον δεξιό κοχλία ρύθμισης κατά 180 μοίρες.

Αφήστε τον διάδρομό σας να λειτουργήσει για ένα διάστημα, έως ότου η ταινία μπει στη σωστή θέση (1 ως 2 λεπτά) κι αν είναι αναγκαίο επαναλάβετε. Φροντίστε όμως να μην τεντώσετε υπερβολικά την ταινία.

Το χαλί τρεξίματος μπλοκάρει κατά την άσκηση

Ο ιμάντας είναι εξάρτημα που υφίσταται φθορά και χαλαρώνει με τον χρόνο. Τεντώστε τον μόλις αρχίσει να γλιστράει (αίσθηση ολίσθησης, αφηνίδες αλλαγές ταχύτητας).

Περιστρέψτε δεξιάστροφα τους 2 κοχλίες ρύθμισης κατά 180 μοίρες.

Εάν χρειάζεται, θέστε ξανά το μηχάνημα σε λειτουργία αλλά φροντίστε να μην τεντώσετε υπερβολικά τον ιμάντα. Η ταινία είναι σωστά τεταμένη αν μπορείτε να ανασηκώσετε τις άκρες κατά 2 ως 3 εκ., από κάθε πλευρά

ΚΩΔΙΚΟΙ ΣΦΑΛΜΑΤΩΝ

- E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών (βλ. τελευταία σελίδα του φυλλαδίου μες).
- E3 Βεβαιωθείτε ότι κανένα στοιχείο δεν εμποδίζει την κίνηση του ιμάντα. Εάν το πρόβλημα συνεχίσει να υφίσταται, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών.
- E9 Ανοιξτε τον διάδρομό σας. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και, στη συνέχεια, ξαναβάλτε το στη θέση του.
- Εάν το πρόβλημα συνεχίσει να υφίσταται, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών.
- E17 Σβήστε και ξαναανίψτε τον διάδρομό σας. Αν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών.

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 допускайте деца в близост.
4. Ако почувствате световъртеж, повдигане, болка в гърдите или друг анормален симптом, незабавно преустановете упражнението и се консултирайте с вашия лекар преди да продължите тренировките.
5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! 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. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! 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.
8. Домуос 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 от купувача или всяко друго лице.
9. Дръжте ръцете си далеч от движещите се части на уреда. Никога не поставяйте ръцете или краката си под бягащата лента. Може да се нараните.
10. 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.
11. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Вържете косата си. Не носете широки дрехи, които могат да ви пречат докато тренирате. Свалете всичките си бижута.
12. Монтажът и демонтажът на бягащата пътека трябва да се извършват внимателно.
13. След края на упражнението, изчакайте пълното спиране на уреда, преди да сплезете от пътеката.
14. Ако трябва спешно да сплезете от уреда, хванете се здраво за дръжките и поставете крака на стъпненките.
15. Ако ви се налага спешно да изключите уреда, извадете ключа за безопасност от таблото. Изпробвайте тази процедура преди да използвате продукта.
16. Не поставяйте предмети в отвора за ключа за безопасност или между корпусите.
17. ВНИМАНИЕ! Не сипвайте течности върху конзолата или корпуса на двигателя.
18. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Никога не отстранявайте капака на мотора. Настройки и манипулации, различни от описаните в настоящото упътване, може да извършват само от оторизиран техник. Неслазването на тази мярка за безопасност може да доведе до сериозни и дори смъртоносни наранявания.
19. Преди всяка употреба проверявайте бягащата пътека за повредени, износени или разхлабени компоненти, след което ги заменете или затегнете.
20. Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.
21. Изчакайте пълното спиране на лентата за бягане/ ходене и изключете бягащата пътека от контакта преди всякакви манипулации по сгъване.
22. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Никога не съхранявайте на наклонена повърхност, когато е сгъната Предупреждение, че сгънатата бягаща пътека не трябва да се използва
23. Преминете медицински преглед, преди да започнете каквато и да е програма за физически упражнения. Ако в даден момент по време на тренировка се почувствате отпадна, замаян или усетите болка, спрете и се консултирайте с Вашия лекар
24. Не допускайте деца в близост.
25. Ако бягащата пътека е предназначена само за потребителска употреба, ръководството трябва да посочва това.
26. Прочетете, разберете и внимателно следвайте всички предупреждения, инструкции и

процедури за бягщата пътека и в ръководството за собственици/потребители, преди да използвате бягщата пътека.

27. Проверете бягщата пътека за неправилно поставени, износени или разхлабени компоненти и след това ги коригирайте, сменете или затегнете преди употреба.
28. Не носете широки или висящи дрехи, докато използвате бягщата пътека.
29. Изключете цялото захранване, преди да извършвате ремонти по бягщата пътека.
30. Прочетете, разберете и тествайте процедурите за аварийно спиране преди употреба.
31. Не включвайте електрически бягащи пътеки в помещения с влага или пара.
32. Препоръчителната минимална свободна площ, необходима зад всяка бягаща пътека за аварийно спиране, трябва да бъде посочена. Минималната свободна площ зад бягщата пътека трябва да бъде: 2000 mm (78,7 in.) x ширината на бягщата пътека.

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

1. Електрическата инсталация в жилището ви трябва да е в добро състояние и да съответства на действащите разпоредби. Уредът трябва да се включва в ел. мрежа в контакт най-малко 16 A и 220 V. Не включвайте друг уред в същия контакт.
2. За да си осигурите безопасност, винаги включвайте пътеката в заземен контакт, отговарящ на действащите норми за безопасност. При съмнение, проверете ел.инсталацията с помощта на квалифициран електротехник. Не правете никакви промени на щепсела, предоставен ви заедно с уреда.
3. Ако се нуждаете от удължител, използвайте само такъв, който е снабден със заземяване и с електрически кабел с 3 проводника от 2,5 мм², с максимална дължина от 1,5 метра.
4. Не използвайте разклонител.
5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Никога не използвайте уреда ако кабелът или някой от ел. щепсели са повредени или са били в контакт с вода.
6. Никога не оставяйте уреда включен когато не е под наблюдение. Пътеката трябва да бъде разположена в помещение, на сухо място далеч от влага и достатъчно проветриво, върху равна и нивелирана повърхност. Не

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

33. Препоръчителната минимална свободна площ, необходима около всяка бягаща пътека за достъп и преминаване около нея, трябва да бъде посочена. Минималните размери трябва да бъдат: 500 mm (19,7 in.) от всяка страна на бягщата пътека.
34. Трябва да се обясни, че е необходим преглед на всички предупредителни етикети и как да се получат резервни такива.
35. Препоръки за поддържане на горната страна на подвижната повърхност чиста и суха.
36. Не превишавайте максимално определеното тегло за потребителя. В това предупреждение производителят трябва да посочи стойността на максималното тегло на потребителя.
37. Този уред е предназначен за употреба в домашни условия (клас HC), в рамките на 5 часа употреба седмично.

включвайте електрически бягащи пътеки в помещения с влага или пара.

7. Около бягщата пътека трябва да има пространство от 200 см отзад и 100 см от страни.
8. Захранващият кабел трябва винаги да се поставя на място, което да не пречи при преминаване.
9. За да се намали шумът и повредите по пода, използвайте предпазна постелка за под.
10. 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.
11. 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.
12. Винаги изключвайте уреда с помощта на главния бутон.
13. Изключете уреда с помощта на основния бутон и прекъснете връзката с ел.мрежа веднага след като сте преустановили ползването на уреда и преди да започнете операции по неговото почистване, сглобяване или поддръжка.

ПОДДЪРЖКА НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

Редовната поддръжка е необходима, за да се гарантира оптималната ефикасност и дългия експлоатационен живот на бягщата 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. За всякакъв вид поддръжка изключете електрозахранването преди да пристъпите към работа. По всякакви въпроси се свързвайте с вашия магазин Decathlon или влезте на сайта decathlon.com

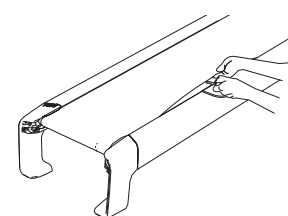
ПОДДЪРЖКА след всяка употреба

Изключете захранващия кабел. Направете оглед и стегнете добре всички външни елементи на бягщата пътека. Износените или повредени компоненти трябва незабавно да бъдат заменени или бягщата пътека да бъде изведена от експлоатация до извършването на ремонта. За поддръжката и ремонта на бягщата 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.
- Спрете пътеката и след това я изключете от електрическата мрежа.
- Нанесете малко количество мек универсален почистващ препарат върху кърпа от 100 % памук и отстранете праха и петната върху парчетите, колоните, страничните релси, рамката и капака на двигателя.
- Не използвайте почистващ препарат под лентата за бягане.
- Нанесете малко количество мек универсален почистващ препарат върху кърпа от 100 % памук и избършете конзолата и екраните. Не пръскайте почистващия препарат директно върху бягщата 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).
- Спрете пътеката и я изключете от електрическата мрежа.
- Подвигнете краищата на лентата за бягане и покрийте вътрешната страна с 5 до 10 ml силикон.*
- Включете отново захранването на пътеката.
- Пуснете лентата да се движи свободно със скорост от 4 км/ч (2,5 мили/ч) в продължение на 10 – 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.

ПРОФИЛАКТИЧНА ПОДДЪРЖКА

- Смяна на лентата за бягане на всеки 500 часа употреба или на всеки 3000 км
- Преглед на двигателя и ремъка на всеки 600 часа употреба или на всеки 3600 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

Бягщата пътечка не се включва:

- Проверете дали захранващият кабел е включен към работещ контакт в стената (за да проверите дали контактът работи, включете лампа или друг електроуред).
- Проверете дали захранващият кабел е включен към контакт в стената, който е добре заземен. Ако имате нужда от удължител, използвайте само кабел с 3 проводника по 2,5 mm² (размер 14), чиято дължина не надвишава 1,5 м (5 фута).
- Проверете дали захранващият кабел е добре поставен в задната част на пътеката.
- След като сте включили захранващия кабел, се уверете, че ключът е добре поставен в конзолата.
- Проверете дали прекъсвачът върху корпуса на бягщата пътека, близо до захранващия кабел, е в положение «I».

Пътеката се изключва по време на употреба.

- Проверете дали захранващият кабел е свързан добре с контакта в стената и в задната част на вашата пътека.
- Извадете, след което поставете отново ключа в конзолата.

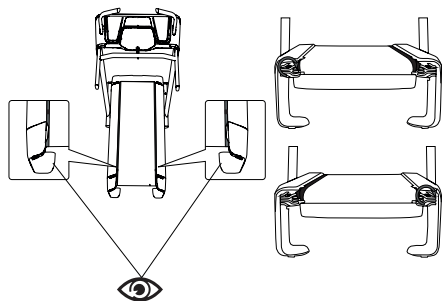
Лентата се забавя, когато ходите върху нея:

- Ако е необходим удължител, използвайте само кабел с 3 проводника със сечение 2,5 mm² и дълъг не повече от 1,5 м. Не използвайте разклонител.
- Ако лентата е твърде обтегната, съществува риск работата на пътеката да се влоши, а самата пътека да се повреди.
- Извадете ключа и ИЗКЛУЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ.
- С помощта на шестоъгълен 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 подвигнете всеки край на лентата на 2 до 3 см над платформата за ходене. Старайте се да поддържате лентата центрирана. След това включете захранващия кабел, поставете ключа за безопасност и оставете бягщата пътека да работи няколко минути.

Бягщата пътека шуми:

- Шум на триене: Проверете дали лентата е добре центрирана (лентата не трябва да се трие в страните). Проверете дали лентата е добре обтегната (лентата не трябва да приплъзва).
- Скърцане: Проверете и при необходимост затегнете всички външни части на пътеката за бягане.

Лентата не е центрирана:



Потърсете цветните индикатори в задната част на пътеката.

Ако те са червени, лентата трябва да се центрира. Това позволява запазване на лентата и избягване на неочаквани спираания.

Оставете пътеката да се върти с 4 км/ч (2,5 мили/ч) и застанете зад машината.

Лентата се отклонява на ляво:

Завъртете левия винт за настройка на половин оборот в посока на часовниковата стрелка.

Лентата се отклонява на дясно:

Завъртете десния винт за настройка на половин оборот в посока на часовниковата стрелка.

Оставете пътеката да се върти, докато лентата се върне на място (1 - 2 минути) и ако е необходимо, повторете операцията. Внимавайте да не пренатегнете лентата.

Лентата блокира по време на движение

Лентата е износваща се част, която се отпуска с течение на времето. Стягайте я веднага, след като започне да приплъзва (усещане за хлъзгане, прекъсване на скоростта).

Завъртете 2-та винта за настройка на полуоборот в посока на часовниковата стрелка.

Ако е необходимо, повторете операцията, но внимавайте да не пренатегнете лентата. Лентата е добре обтегната, ако можете да повдигнете краищата на 2-3 см от всяка страна.

КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Свържете се със сервиза за следпродажбено обслужване (вижте последната страница на това ръководство).

• E3 Уверете се, че нито един елемент не възпрепятства движението на лентата. Ако проблемът продължава, свържете се със сервиза за следпродажбено обслужване.

• E7 Възложете на професионален техник да провери електрическата ви инсталация, след което се свържете със сервиза за следпродажбено обслужване.

• E9 Разгънете бягащата пътека. Ако проблемът продължава, свържете се със сервиза за следпродажбено обслужване.

• E17 Изключете и включете отново бягащата пътека. Ако проблемът продължава, свържете се със сервиза за следпродажбено обслужване.

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 возникли 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, немедленно 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. **ВНИМАНИЕ!** Во избежание серьезных травм данная беговая дорожка должна использоваться в ходе одного занятия только одним человеком. Запрещается допускать животных на беговую дорожку.
8. Компания DOMYOS не несет никакой ответственности за ущерб, нанесенный здоровью какого-либо лица или его имуществу, в результате надлежащей или ненадлежащей эксплуатации настоящего изделия покупателем или каким-либо другим лицом.
9. Берегите руки от движущихся деталей. Никогда не помещайте руки или ноги под беговое полотно. Риск получения травмы.
10. **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.
11. **ВНИМАНИЕ!** Соберите волосы. Надевайте на тренировку исключительно удобную одежду. Снимите все украшения.
12. Установку и демонтаж беговой дорожки необходимо выполнять осторожно.
13. По окончании тренировки дождитесь полной остановки беговой дорожки, прежде чем сойти с нее. По окончании тренировки извлеките из консоли ключ безопасности. Храните его в месте, не доступном для детей.
14. Если вам необходимо срочно сойти с беговой дорожки, возьмитесь за поручни и поставьте ноги на опоры дорожки.
15. Для срочной остановки извлеките ключ безопасности. Перед использованием изделия необходимо пройти пробное использование этой процедуры.
16. Не вставляйте никаких предметов в отверстие предохранительного ключа или через кожухи.

ПРАВИЛА УСТАНОВКИ

1. Электрическая проводка в вашем доме должна быть в надлежащем состоянии и соответствовать действующим стандартам. Устройство следует подключать к сети с такими характеристиками: минимум 16 Ампер и 220 Вольт переменного тока. Не следует подключать к используемой сети другие устройства.
2. Для вашей безопасности дорожка должна включаться в надлежащим образом установленную розетку с заземлением, согласно действующему законодательству. При возникновении сомнений вызовите для проведения проверки квалифицированного электрика. Не модифицируйте вилку питания, поставляемую вместе с вашей беговой дорожкой.
3. Если вам необходим удлинитель, используйте только удлинитель с заземлением, проводом с тремя жилами по 2,5 мм² и максимальной длиной 1,5 метра.
4. Не используйте мультиразъем.
5. **ВНИМАНИЕ!** Никогда не используйте тренажер, если кабель или вилка питания повреждены или находились в контакте с водой.
6. Никогда не оставляйте без присмотра подключенный к сети тренажер. Ваша дорожка должна располагаться внутри помещения, в сухом месте, вдали от влаги, с достаточным проветриванием и на плоской и равномерной поверхности.

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.

17. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Не проливайте жидкость на панель или кожух мотора.
18. **ВНИМАНИЕ!** Никогда не снимайте капот двигателя. 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.
19. Перед началом каждого занятия осматривайте беговую дорожку на наличие дефектных, изношенных или ослабленных компонентов. Ремонтуйте, заменяйте или затягивайте их.
20. Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
21. Дождитесь полной остановки дорожки для бега/ходьбы и отключить напряжение, прежде чем начинать складывать её.
22. **ВНИМАНИЕ!** Никогда не храните на наклонной поверхности в сложенном виде. Предупреждение: нельзя эксплуатировать сложенную беговую дорожку.
23. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начинать любую программу упражнений. Если во время занятия вы почувствуете боль, слабость или головокружение, прекратите занятие и посоветуйтесь с врачом.
24. Беречь от детей.
25. Если беговая дорожка предназначена для использования только покупателем, это должно быть указано в руководстве.
26. Прочитать, понять и строго следовать всем предостережениям, инструкциям и процедурам, указанным на дорожке и в руководстве владельца / пользователя беговой дорожки.
27. Осмотреть беговую дорожку для выявления негодных, изношенных или ослабленных деталей и исправить, заменить или затянуть их перед использованием.
28. Не носите просторную или ниспадающую одежду при использовании беговой дорожки.
29. Перед проведением техобслуживания дорожки отключите электропитание.
30. Перед использованием прочитайте, поймите и протестируйте процедуры экстренной остановки.
31. Не пользуйтесь беговыми дорожками с электропитанием во влажных помещениях.
32. Должно быть указано минимальное рекомендованное расстояние позади каждой дорожки, необходимое для экстренного схода. Минимальное пространство позади беговой дорожки должно составлять: 2000 мм (78.7 дюйма) × ширина беговой дорожки.
33. Должно быть указано минимальное рекомендованное пространство вокруг каждой дорожки, необходимое для доступа и обхода вокруг. Минимальные размеры должны составлять: 500 мм (19.7 дюйма) с каждой стороны дорожки.
34. Должно быть объяснено, как осматривать предупредительные этикетки и как получить замену.
35. Рекомендуется содержать чистой и сухой поверхность движущегося полотна.
36. Не превышать максимальный разрешенный вес пользователя. В этом предупреждении производитель должен указать максимальный вес пользователя.
37. Это устройство предназначено для домашнего использования (класс HC) в пределах 5 часов эксплуатации в неделю.

Не пользуйтесь беговыми дорожками с электропитанием во влажных помещениях.

7. Вокруг дорожки необходимо оставить свободное пространство в 200 см сзади и 100 см по бокам.
8. Всегда складывайте шнур питания и храните его вдали от проходов.
9. Для минимизации шумов и ударов о пол используйте защитный коврик для пола.
10. В обязанности пользователя входит при необходимости проверять и закручивать все детали перед каждым использованием тренажера. Немедленно замените все износившиеся или неисправные детали.
11. 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.
12. Всегда выключайте тренажер с помощью главного переключателя.
13. После каждого использования, а также перед чистой, сборкой и техническим обслуживанием выключайте устройство с помощью главного переключателя, после чего отсоедините его от сети питания.

Во время тренировок обеспечьте хорошее проветривание пространства, в котором находится дорожка.

• Поддержание формы / разминка: Возрастающая нагрузка от 10 минут : Для поддержания формы или

восстановления занимайтесь каждый день в течение не менее 10 минут. Такой тип тренировок позволяет мягко нагружать мышцы и суставы и может быть использован как разогрев перед более интенсивными физическими упражнениями.

Для повышения тонуса ног выберите более значительный наклон и увеличьте продолжительность упражнения.

- Дыхательная тренировка для потери веса: средняя нагрузка в течение 35-60 минут : Такой тип тренировок способствует эффективному расходу калорий.

Превышение этих пределов не имеет смысла: указанные частота (минимум 3 раза в неделю) и длительность тренировок (35-60 минут) обеспечивают оптимальный результат. Тренируйтесь со средней скоростью (с умеренной нагрузкой, не вызывающей одышки).

Для похудения помимо регулярных физических нагрузок необходимо также следовать рекомендациям касательно сбалансированного питания.

- Повышение выносливости: Непрерывная нагрузка в течение 20 - 40 минут : Такой тип тренировок способствует

укреплению сердечной мышцы и стабилизации дыхания. Тренируйтесь минимум 3 раза в неделю в стабильном темпе (с ускоренным дыханием). Постепенно в ходе занятий вы сможете выдерживать эту нагрузку более продолжительное время в лучшем темпе.

Тренировка в ускоренном темпе (анаэробная нагрузка и работа в красной зоне) предназначена для спортсменов и требует соответствующей подготовки.

- Восстановление : После каждой тренировки походите несколько минут с небольшой скоростью,

чтобы постепенно настроить организм на отдых. Этап восстановления обеспечивает возвращение к нормальной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также кровообращения и мышц. Это позволяет исключить нежелательные эффекты, например накопление в мышцах молочной кислоты, приводящее к мышечным болям (судорогам и крепатуре).

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

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. Перед проведением любых операций по обслуживанию дорожки полностью отключайте электропитание. Вы можете обращаться по любым вопросам в ваш магазин Decathlon или зайти на сайт decathlon.com.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ после каждого использования

Отсоедините шнур питания. 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

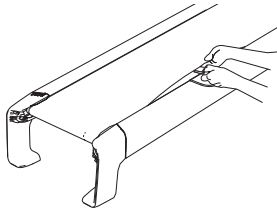
- Пыль и пот могут быстро привести вашу дорожку в негодность. Рекомендуется обращать внимание на ее очистку после каждого использования.
- Выключите дорожку и отключите ее от сети.
- Нанесите небольшое количество мягкого универсального чистящего средства на кусок ткани из 100 % хлопка. Очистите от пыли и пятен перила,

- стойки, подножки, раму и крышку двигателя.
- Не используйте чистящее средство для очистки пространства под беговым полотном.
- Нанесите небольшое количество мягкого универсального чистящего средства на кусок ткани из 100 % хлопка. Протрите консоль и экраны. Не распыляйте чистящее средство непосредственно на беговую дорожку.

Не используйте чистящие средства, содержащие нашатырный спирт или кислоту.

- Убедитесь, что беговое полотно отцентрировано 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.
- Выключите дорожку и отключите ее от сети.
- Приподнимите края беговой ленты и смажьте 5-10 мл силикона нижнюю поверхность.
- Подключите дорожку к сети.
- Запустите беговую дорожку на 10-20 секунд, установив скорость движения 4 км/ч (2,5 миль/ч).
- 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
- Обслуживание двигателя и приводного ремня каждые 600 часов работы или каждые 3600 км
- Замена роликов каждые 600 часов использования или 3600 км пробега.
- Замена деки каждые 700 часов работы или каждые 4200 км

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

Беговая дорожка не включается:

- Проверьте, включен ли провод питания в стенную розетку и исправна ли она (для этого включите в нее лампу или другой электрический прибор).
- Проверьте, включен ли провод питания в стенную

розетку, имеющую надлежащее заземление. Если вам необходим удлинитель, используйте только 3-х жильный провод сечением 2,5 мм² (размер 14), длина которого не превышает 1,5 м (5 футов).

- Убедитесь в том, что провод питания правильно воткнут с тыльной части дорожки.
- После подключения провода питания убедитесь в том, что ключ правильно вставлен в панель управления.

- Проверьте выключатель на раме беговой дорожки рядом с проводом питания. Он должен быть в положении «I».

Дорожка выключается во время использования:

- Убедитесь в том, что провод питания правильно воткнут в стенную розетку и с тыльной части дорожки.

- Выньте и снова вставьте предохранительный ключ панели.

Беговая лента замедляется, когда вы идете по ней:

- Если вам необходим удлинитель, используйте только 3-х жильный провод сечением 2,5 мм², длина которого не превышает 1,5 м. Не используйте мультиразъем.
- Если лента дорожки натянута слишком сильно, эффективность дорожки может упасть, а лента может

- быть повреждена.
- Выньте ключ и ОТСОЕДИНИТЕ ПРОВОД ПИТАНИЯ.
- 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 2-3 см над ходовой платформой. Следите за тем, чтобы лента была центрирована. Затем подключите провод питания, вставьте

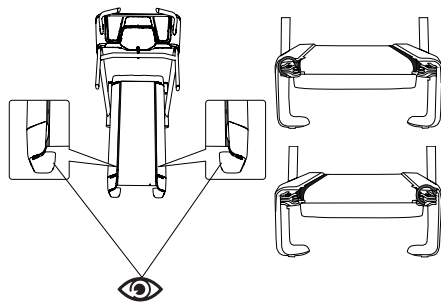
- предохранительный ключ и дайте дорожке поработать в течение нескольких минут.

Дорожка издает шум:

- Шум трения: Убедитесь в правильной центровке беговой ленты (она не должна тереться о края). Убедитесь в правильном натяжении беговой ленты (она не должна сползать).

- Скрип: Осмотрите и при необходимости затяните все внешние части беговой дорожки.

Лента плохо выровнена:



Посмотрите на цветные индикаторы с тыльной части беговой дорожки.

Если вы видите красный, лента должна быть центрирована. Это позволит избежать самопроизвольных остановок.

Дайте ленте подвигаться со скоростью 4 км/ч (2,5 миль/час) и встаньте с тыльной стороны тренажера.

Лента сдвинута влево:

Поверните регулировочный винт слева на пол-оборота по часовой стрелке.

Лента сдвинута вправо:

Поверните регулировочный винт справа на пол-оборота по часовой стрелке.

Дайте ленте подвигаться, чтобы она встала на место (1-2 минуты) и повторите эту процедуру, если необходимо. Во же время не натягивайте ленту слишком сильно.

Лента блокируется во время движения.

Беговая лента - это изнашиваемый элемент, который ослабляется с течением времени. Натягивайте ее, как только она начнет сползать (ощущение пробуксовки, рыжки в скорости движения).

Поверните 2 регулировочных винта на пол-оборота по часовой стрелке.

Повторите процедуру, если необходимо, но не натягивайте ленту слишком сильно. Лента правильно натянута, если вы можете приподнять края на 2-3 см с каждой стороны

КОДЫ ОШИБОК

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Свяжитесь со специалистами отдела сервисного обслуживания (см. последнюю страницу настоящего руководства).

- E3 Убедитесь, что ничего не мешает движению полотна. Если проблема не исчезла, свяжитесь со специалистами отдела сервисного обслуживания.

- E7 Вызовите квалифицированного работника для проверки электросети, затем свяжитесь со специалистами отдела сервисного обслуживания.

- E9 Разложите беговую дорожку. Если проблема не исчезла, свяжитесь со специалистами отдела сервисного обслуживания.

- E17 выключите и снова включите беговую дорожку. Если проблема не исчезла, свяжитесь со специалистами отдела сервисного обслуживания.

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.

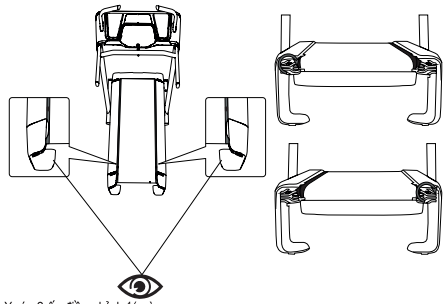
6. Thiết bị này không dành cho người sử dụng (kể cả trẻ em) có khả năng về thể chất, cảm giác hoặc tinh thần suy giảm, hoặc thiếu kinh nghiệm và kiến thức, trừ khi họ được giám sát hoặc hướng dẫn về việc sử dụng thiết bị bởi người có trách nhiệm về an toàn của chúng. Trẻ em phải được giám sát nhằm đảm bảo rằng chúng không đùa nghịch với thiết bị.

7. Không sử dụng đai đo nhịp tim khi bạn đang dùng máy trợ tim. Màn hình hiển thị có thể bị nhiễu. 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.

8. DOMYOS không chịu trách nhiệm về các thương tích hoặc tổn thất về người hoặc tài sản do

- Tiếng sôt soạt: Kiểm tra xem đai chạy có được đặt chính tâm hay không (đai chạy không được chà xát vào hai bên thân máy).
- Tiếng ken két : Kiểm tra và siết chặt mọi phần bên ngoài của đai chạy nếu cần.

Đai chạy không nằm chính tâm:



Xoáy 2 ốc điều chỉnh ½ vòng.

Lặp lại các động tác trên nếu cần, nhưng không siết đai quá chặt. Đai đã được siết đúng cách khi bạn có thể nâng các cạnh của đai lên 2 đến 3 cm ở mỗi bên.

MẢ LỎI

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Hãy liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng (xem trang cuối của hướng dẫn này).

- E3 Kiểm tra xem có gì ảnh hưởng đến hoạt động của thảm chạy không. Nếu sự cố vẫn còn, hãy liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng (xem trang cuối của hướng dẫn này).
- E7 Nhờ người có chuyên môn kiểm tra lại hệ thống điện, rồi liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng.
- E9 Mỏ máy ra. Nếu sự cố vẫn còn, hãy liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng (xem trang cuối của hướng dẫn này).
- E17 Tắt và khởi động lại máy. Nếu sự cố vẫn còn, hãy liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng (xem trang cuối của hướng dẫn này).

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. PERHATIAN! Untuk menghindari cedera parah, ketika digunakan, treadmill harus digunakan satu orang saja. Hewan tidak boleh menggunakan treadmill.
8. 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.
9. Jauhkan tangan Anda dari bagian apapun yang sedang bergerak. Jangan pernah menempatkan tangan atau kaki Anda di bawah belt. Anda dapat terluka.
10. 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.
11. PERHATIAN! Ikatlah rambut Anda. Jangan memakai pakaian longgar yang dapat mengganggu Anda semasa latihan. Lepaskanlah semua perhiasan Anda.
12. Hati-hati ketika merakit ataupun membongkar treadmill.
13. Ketika latihan selesai, tunggulah penghentian total belt sebelum turun. Keluarkan kunci pengaman dari monitor dan simpanlah di tempat yang berada di luar jangkauan anak-anak.
14. Untuk keluar secara darurat, pegang dengan erat pegangan tangan dan letakkan kaki di pijakan kaki.
15. Untuk menghentikan perangkat secara darurat, keluarkan kunci pengaman. Cobalah prosedur ini sebelum menggunakan produk.
16. Jangan masukkan benda dalam lubang kunci pengaman atau melalui pelindung.
17. AWAS! Jangan menyiram cairan pada monitor ataupun pada pelindung mesin.
18. PERHATIAN! Jangan pernah membuka kap mesin. Pengaturan dan operasi selain yang

PETUNJUK INSTALASI

1. Instalasi listrik tempat tinggal Anda harus dalam kondisi baik dan sesuai dengan standar yang berlaku. Perangkat ini harus digunakan pada sirkuit minimal 16 amper dan 220 volt arus bolak-balik (AC). Jangan menyambungkan perangkat lain pada sirkuit yang sama.
2. Untuk keselamatan Anda, treadmill harus tersambung pada soket listrik dengan instalasi baik dan dilengkapi dengan ground sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila ragu, periksakanlah instalasi Anda oleh seorang ahli listrik. Jangan melakukan modifikasi pada colokan yang disediakan dengan treadmill.
3. Apabila Anda memerlukan kabel pemanjangan, gunakanlah kabel pemanjangan yang dilengkapi dengan ground dan kabel dengan 3 konduktor 2,5 mm² saja, dengan kepanjangan 1,5 meter maksimum.
4. Jangan menggunakan stop kontak multi
5. PERHATIAN! Jangan pernah menggunakan perangkat ini dengan kabel atau colokan listrik rusak atau apabila pernah terkena air.
6. Jangan tinggalkan perangkat tersambung pada listrik tanpa pengawasan. Treadmill Anda harus disimpan di dalam ruangan, di tempat yang kering, yang terlindung dari kelembapan, yang berventilasi baik, pada landasan datar dan rata. Jangan

dijelaskan dalam petunjuk ini harus dilaksanakan oleh teknisi yang berwenang. Tidak mematuhi aturan keselamatan ini dapat menyebabkan luka parah dan kematian.

19. Sebelum setiap penggunaan, periksalah treadmill, apakah ada komponen yang tidak benar, usang ataupun tidak dikencangkan, kemudian benahilah, gantilah ataupun kencangkanlah komponen tersebut.
20. Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.
21. Tunggulah belt treadmill berhenti sepenuhnya dan matikanlah treadmill sebelum melakukan segala manipulasi pelipatan.
22. PERHATIAN! Jangan pernah disimpan di permukaan miring ketika dilipat Peringatan, bahwa treadmill yang dilipat tidak boleh dioperasikan
23. Lakukanlah pemeriksaan medis sebelum memulai segala program latihan. Apabila saat berlatih Anda merasa lemah, pusing ataupun ada rasa sakit, berhentilah dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda
24. Jauhkan anak-anak.
25. Apabila treadmill ditujukan untuk penggunaan konsumen saja, maka buku petunjuk harus menyatakan demikian.
26. Bacalah, pahami, serta taatilah dengan cermat semua peringatan, petunjuk, dan prosedur yang berada pada treadmill dan dalam buku petunjuk pemilik/pengguna sebelum menggunakan treadmill.
27. Sebelum penggunaan, periksalah treadmill, apakah ada komponen yang tidak benar, usang ataupun kurang dikencangkan, kemudian benahilah, gantilah ataupun kencangkanlah komponen tersebut.
28. Jangan memakai pakaian longgar ataupun bergantung saat menggunakan treadmill.
29. Lepaskanlah semua sambungan listrik sebelum melakukan servis treadmill.
30. Bacalah, pahami, dan ujilah proses stop darurat sebelum penggunaan.
31. Jangan mengoperasikan treadmill yang menggunakan daya listrik di lokasi yang lembap ataupun basah.
32. Ruang kosong minimum yang dianjurkan di belakang setiap treadmill untuk pembongkaran darurat harus dinyatakan. Ruang kosong minimum di belakang treadmill harus: 2000 mm (78,7 in.) x lebar treadmill.
33. Ruang kosong minimum yang dianjurkan di sekeliling setiap treadmill untuk akses dan laluan di sekelilingnya harus dinyatakan. Ukuran minimum harus: 500 mm (19,7 in.) di setiap sisi treadmill.
34. Ulasan semua label peringatan dan cara mendapatkan suku cadang harus dijelaskan.
35. Saran untuk menjaga bagian atas permukaan bergerak tetap bersih dan kering.
36. Jangan melampaui berat maksimum pengguna yang tertera. Pabrikat harus mencantumkan nilai berat maksimum pengguna dalam peringatan ini.
37. Produk ini dirancang untuk penggunaan pribadi (kelas HC) dalam batas 5 jam penggunaan per minggu.

mengoperasikan treadmill yang menggunakan daya listrik di lokasi yang lembap ataupun basah.

7. Harus terdapat ruang kosong di sekeliling treadmill, 200cm di belakang dan 100cm di samping.
8. Selalu letakkan dan simpan kabel listrik jauh dari tempat laluan.
9. Untuk mengurangi kebisingan dan dampak pada lantai, gunakanlah alas pelindung lantai.
10. Pengguna bertanggung jawab atas pemeriksaan dan pengencangan semua bagian peralatan ini, apabila diperlukan sebelum setiap penggunaan. Langsung ganti semua bagian yang usang atau rusak.
11. 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.
12. Selalu hentikan mesin dengan menggunakan sakelar utama.
13. Setelah setiap penggunaan, dan sebelum setiap intervensi pembersihan, perakitan atau perawatan, segera matikan sakelar utama dan cabut kabel treadmill dari soket listrik.

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 meningkatkan pengencangan otot kaki, pilihlah tingkat kemiringan yang lebih besar dan tingkatkan durasi latihan.
- Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai 60 menit : Latihan sejenis ini membakar kalori dengan cara efisien. Jangan memaksa diri hingga melampaui kemampuan diri, frekuensi (minimal 3 kali per minggu) dan masa latihan (antara 35 dan 60 menit) yang akan memberikan hasil yang terbaik. Lakukan latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah).
Untuk menurunkan berat badan, selain aktivitas fisik teratur,

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

- Pendinginan : Setelah setiap latihan, jalankan beberapa menit dengan kecepatan rendah agar badan beristirahat secara bertahap. Tahap ini akan memastikan sistem kardiovaskular dan sistem pernapasan, serta aliran darah dan otot kembali ke status normal. Dengan ini, efek berlawanan dapat dihindari seperti asam laktat yang akumulasinya merupakan salah satu penyebab utama nyeri otot (kram dan sakit otot).
- Peregangan: Anda disarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan supaya otot Anda kembali lentur dan membantu pemulihan Anda.

PERAWATAN TREADMILL

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. Untuk segala jenis tindakan pemeliharaan, lepaskanlah semua sambungan listrik sebelum melakukan servis treadmill. Apabila Anda ada pertanyaan, hubungi toko Decathlon atau kunjungi situs internet decathlon.com

SETELAH SETIAP PENGGUNAAN

Lepaskan kabel listrik. 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.
- Matikan treadmill lalu lepaskan kabel listrik.
- Oleskan sedikit produk pembersih lembut dan serba guna pada kain 100% katun, lalu bersihkan debu dan noda pada pegangan tangan, penyangga, pijakan kaki,

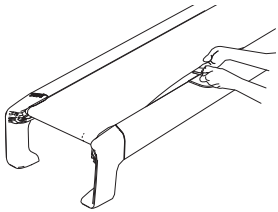
kerangka, dan kap mesin.

- Jangan menggunakan produk pembersih di bagian bawah belt.
- Oleskan sedikit produk pembersih lembut dan serba guna pada kain 100% katun, lalu usapkan pada monitor dan layar. Jangan menyempatkan pembersih langsung pada treadmill dan jangan menggunakan pembersih yang mengandung

amonias atau asam.

- Pastikanlah bahwa belt terpusat dan telah ditegangkan dengan benar. Apabila sudah demikian, jangan melakukan pengaturan apa pun. Apabila perlu diatur, lihat deskripsi di bawah ini.

PERAWATAN RUTIN



- Pelumasan belt:
- Pelumasan treadmill dianjurkan untuk menghindari gesekan antara belt dan papan jalan. Pelumasan tidak diperlukan apabila terdapat sisa silikon pada bagian dalam belt atau di atas papan jalan (permukaan lembap dan agak berminyak).
- Matikan treadmill dan lepaskan kabel listrik.
- Angkat bagian pinggir belt dan oleskan silikon* pada bagian dalam dengan kuantitas 5 sampai 10ml.
- Sambungkan kembali kabel listrik.
- Fungsikan belt tanpa beban dengan kecepatan 4 km/jam (2,5 mi/jam) selama 10 sampai 20 detik.
- Treadmill Anda siap digunakan!
- * 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 3600 km 3600 km. 4200 km
- Servis mesin dan sabuk setiap 600 jam penggunaan atau • Penggantian gulungan setiap 600 jam penggunaan atau • Penggantian papan jalan setiap 700 jam penggunaan atau

DIAGNOSIS MASALAH

Treadmill tidak menyala:

- Periksa apakah kabel listrik telah tersambung dengan soket listrik dinding yang berfungsi (untuk memeriksa apakah soket listrik dinding berfungsi, sambungkan lampu atau perangkat listrik lainnya sebagai tindakan pemeriksaan).
- Periksalah bahwa kabel listrik disambungkan pada soket

- dinding yang terhubung dengan baik pada ground. Apabila Anda memerlukan kabel pemanjangan, gunakanlah kabel dengan 3 konduktor 2,5 mm² saja (ukuran 14), dengan kepanjangan yang tidak melebihi 1,5 m (5ft).
- Periksalah apakah kabel listrik tersambung dengan benar

- pada bagian belakang treadmill.
- Setelah menyambungkan kabel listrik, pastikanlah bahwa kunci pengaman telah dimasukkan dengan baik pada monitor.

- Periksalah saklar pada kerangka treadmill, dekat dengan kabel listrik, agar berada pada posisi «I».

Treadmill mati saat digunakan:

- Pastikanlah bahwa kabel listrik tersambung dengan baik dengan soket pada dinding dan pada bagian belakang treadmill.

- Keluarkan dan masukkan kembali kunci pengaman pada monitor.

Belt melambat ketika Anda berjalan di atasnya:

- Apabila Anda memerlukan kabel pemanjangan, gunakanlah kabel dengan 3 konduktor dengan kaliber 2,5 mm² saja dan dengan kepanjangan yang tidak melebihi 1,5 m. Jangan menggunakan stop kontak multi

- Apabila belt terlalu tegang, kinerja treadmill dapat berkurang dan belt dapat rusak.
- Lepaskan kunci dan LEPASKAN KABEL LISTRIK.

- Dengan menggunakan kunci bersegi enam, putar sesuai arah berlawanan dengan jarum jam dan seperempat putaran, sekrup pengatur untuk pemusatan dan penegangan belt. Belt telah mencapai ketegangan yang sesuai, ketika

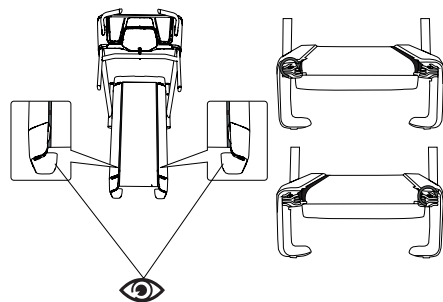
- Anda dapat mengangkat setiap pinggir belt setinggi 2 sampai 3 cm di atas papan jalan. Pastikanlah belt selalu terpusat. Lalu, sambungkan kabel listrik, masukkan kunci pengaman dan fungsikan treadmill selama beberapa menit.

Treadmill berbunyi:

- Bunyi gesekan: Periksalah bahwa belt terpusat dengan benar (belt tidak boleh menggosok pada bagian pinggir). Periksalah bahwa belt telah ditegangkan dengan benar (belt tidak boleh bergeser).

- Bunyi derit: Periksa dan kencangkan semua komponen luar treadmill apabila diperlukan.

Belt tidak terpusat lagi:



Temukan indikator warna pada bagian belakang treadmill.

Apabila warna merah nampak, belt perlu dipusatkan. Hal ini bertujuan untuk menjaga kondisi belt dan menghindari penghentian tak terduga.

Nyalakanlah treadmill Anda dan biarkan berfungsi dengan kecepatan 4 km/jam (2,5 mi/jam) dan posisikan diri Anda di belakang perangkat.

Belt bergeser ke kiri:

Putar sekrup pengatur kiri setengah putaran sesuai arah jarum jam.

Belt bergeser ke kanan:

Putar sekrup pengatur kanan setengah putaran sesuai arah jarum jam.

Biarkan treadmill berputar sampai belt kembali ke tempat (1 sampai 2 menit) dan ulangi proses ini apabila diperlukan. Hati-hati, jangan menegangkan belt secara berlebihan.

Belt macet ketika berjalan

Belt adalah bagian yang perlu diganti sebab akan mengendor dengan kurun waktu. Tegangkanlah kembali ketika mulai bergeser (perasaan menggelincir, gejala pada kecepatan).

Putar kedua sekrup pengatur setengah putaran sesuai arah jarum jam.

Ulangi kembali proses ini apabila diperlukan tetapi pastikan tidak terlalu menegangkan belt. Belt telah ditegangkan dengan benar apabila Anda dapat mengangkat bagian pinggirnya setinggi 2 sampai 3 cm.

KODE ERROR

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

- E3 Pastikan tak ada komponen yang menghambat gerakan belt. Apabila masalahnya berlanjut, silakan hubungi layanan purna jual.

- E7 Periksalah instalasi listrik Anda oleh seorang ahli lalu hubungi layanan purna jual.

- E9 Bukalah treadmill Anda. Lepaskan kunci pengaman kemudian masukkan kembali. Apabila masalahnya berlanjut, silakan hubungi layanan purna jual.

- E17 Matikan dan nyalakan kembali treadmill. Apabila masalahnya berlanjut, silakan hubungi layanan purna jual.

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，请勿使用心率腕表。可能会出现监控器干扰。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。
8. 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。
9. 不可将双手靠近运动中的部件。切勿将双手或双脚插入传送带下方。您可能会受伤。
10. 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。
- 11. 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。
- 12. 在安装或拆卸跑步机时，应小心操作。
- 13. 训练结束后，待传送带完全停止后方可下机。训练结束后，将控制面板上的安全钥匙拔出并存放于儿童无法触及之处。
- 14. 如需紧急离开跑步机，请抓住横杠并站立于歇脚处。
- 15. 器材紧急停止后，请拔除安全钥匙。应在使用本产品前测试此操作步骤。
- 16. 请勿将物体插入安全钥匙端口或使其穿过端盖。
- 17. 小心！ 请勿在控制台或电动机端盖上泼洒液体。
- 18. 警告！ 切勿摘下马达护盖。除专业技术人员之外，任何人不得对器材进行手册中未说明的调节或操作。如无视该安全事项进行操作将导致严重受伤或死亡。
- 19. 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。
- 20. 必须将设备放在平整、稳定的台面上。
- 21. 等待跑带/行走带完全停止并在切断跑步机电源后再折叠。
- 22. 警告！ 在折叠状态下，切勿在倾斜表面上存放物品 警告，不应操作折叠的跑步机
- 23. 在开始任何练习方案前，应进行体检。如果您在练习时的任何时间感到昏晕、瞌睡或感觉疼痛，应停止联系并咨询您的医生
- 24. 不得让儿童靠近。

安装说明

1. 务必将器材与家用电源按照现行用电标准正确连接安装。本产品须在220伏16安交流电路下使用。不可将其他产品与本品连接。
2. 为安全起见，须将跑步机与一个以正确方式安装的电源插座相连接，且电源接地装置须符合现行用电标准。如有疑问，请咨询专业电工安装。切勿对附赠的插头进行任何改造。
3. 如果您需要将线延长，则只能用那根带接地线且每芯 2.5 mm² 的三芯电缆，但长度不得超过 1.5 米。
4. 请勿使用电源板。
5. 警告！ 切勿使用已出现损坏或沾水的电线或插头。
6. 当器材已连接上电源时务必保证有人看管。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。不得在受潮或湿气重的位置运行电动跑步机。

使用建议

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

保持状态热身：以 10 分钟起进行渐进式锻炼；为保持运动量或达到复健目的，应坚持每天至少锻炼 10 分钟。此类训练可以舒展肌肉和关节，也可以作为在进行高强度身体运动时的热身项目。

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，定期维护是非常有必要的。请阅读并遵循以下指令。如果不按照指令进行维护，可能会造成跑步机过度的磨损甚至永久性损伤。在进行所有类型的维护时，应在运行跑步机前断开所有电源。如有任何疑问，请联系Decathlon门店或访问decalhlon.com

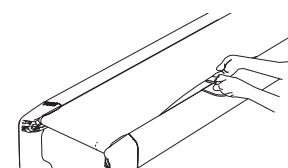
每次使用后的维护

拔下电源线。检查并拧紧跑步机所有的外部零件。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批准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跑步机损坏。建议在每次使用后仔细清洁跑步机。
- 罩上的灰尘和斑污。
- 关掉跑步机拔掉电源。
- 不要使用清洁剂擦拭跑带下方。
- 用纯棉软布蘸取少量性质温和的清洁产品，擦去栏杆、支柱、踏板、车架、发动机
- 用纯棉软布蘸取少量性质温和的清洁产品，擦拭操作台。不要把清洁剂直接喷在跑步机上，不要使用氨基或酸性清洁剂。
- 请确认跑带位于中心位置并适当绷紧。如果情况如此，则不需做任何调整。如需做调整，请参考以下描述。

定期维护



- 跑带的润滑：
- 我们建议您给跑步机润滑，以尽量减少跑带与跑板之间的摩擦。如果在跑带内侧或跑板表面仍能看到硅油的痕迹（表面潮湿并有轻微油性），则无需进行润滑。
- 关掉跑步机拔掉电源。
- 抬起跑带边缘，对内侧面涂覆5至10ml硅基润滑油*
- 连接跑步机电源。
- 让跑带以4 km/h (2.5 mi/h) 的速度转动10-20秒。
- 您的跑步机可以正常使用了！
- *注意，过量的润滑油会干扰跑步机的正常运行（打消风险）。有关您购买润滑剂事宜，请联系您常去的 DECATHLON 商店或 www.decalhlon.com。

预防性维护

- 每运行500小时或3000公里，更换跑带。
- 每运行600小时或3600公里，须对发动机和传动装置进行检修。
- 每达到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，更换跑板。

故障排除

跑步机无法启动：

- 检查插入墙壁插座的电源线的工作状态（可尝试将灯具或其他电气设备的插头插入墙壁插座确认墙壁插座工作情况是否正常）
- 检查电源线插入的墙壁插座是否已正常接地。如需加长引线，请使用长度不大于1.5m(5 ft)的3芯、2.5 mm²(14 gauge)电缆。
- 检查电源线是否完全插入跑步机后侧。
- 连接完电源线后，请务必将钥匙插入控制台。
- 检查跑步机机架上靠近电源线的开关所在位置，请确保其处于“I”位置。

跑步机在使用过程当中关闭：

- 请确保电源线两端与墙壁插座和跑步机后侧正确相连。
- 移除并重新插入控制台安全钥匙。

在跑步机上行走时跑带运转速度下降：

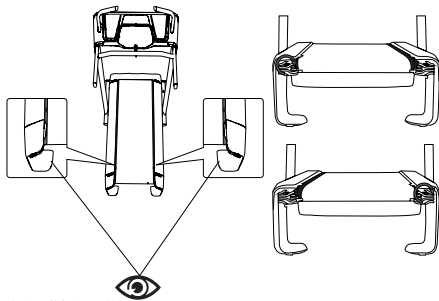
- 如需加长引线，请使用长度不大于1.5m的3芯、2.5 mm²电缆。请勿使用电源板。
- 若跑带张紧度过大，跑步机性能可能有所下降，同时可能导致跑带损坏。
- 移除钥匙，拔除电源插头。
- 使用六角扳手沿逆时针将跑带的居中螺钉和张紧螺钉旋转四分之一圈。当能够跑带各边缘从台板上抬起2至3cm时说明跑带张紧度适当。请确保跑带始终保持居中。随后插入电源插头，再插入安全钥匙，使跑步机运行几分钟。

跑步机发出噪音：

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

跑带无法居中。

25. 若跑步机仅适用于消费级应用，应在手册中进行相关说明。
26. 在使用跑步机前，应阅读、理解并仔细遵照跑步机上的以及所有者/用户手册中的警告、指导说明和操作步骤。
27. 检查跑步机是否有不正确的、损耗的或松动的部件，并随后在使用前进行校正、更换或上紧。
28. 在使用跑步机时，不可穿松垮或悬垂的衣服。
29. 在对跑步机进行维护前，断开所有电源。
30. 在使用前，应阅读、理解并测试紧急停止操作步骤。
31. 不得在受潮或湿气重的位置运行电动跑步机。
32. 应说明在每台跑步机后侧进行紧急拆卸所需的最小间距建议值。跑步机后侧区域的最小间距应为：2000 毫米 (78.7 英寸) × 跑步机宽度。
33. 应说明到达每台跑步机以及在其周围穿行所需的周边最小间距建议值。最小尺寸应为：跑步机每侧尺寸为500毫米（19.7英寸）。
34. 应提供所有警告标签的详细描述，以及如何获得更换件的解释说明。
35. 建议保持移动表面顶部清洁和干燥。
36. 不得超出规定的用户体重最大值。制造商应在此警告说明中声明用户体重最大值。
37. 本设备供家庭使用（HC类），每周使用时间最长为5个小时。



将2个调整螺钉顺时针旋转半圈。

必要时可重复操作，但请勿过度增大跑带的张紧度。当跑带两侧边缘可以抬高2-3cm时，说明跑带张紧度适当
错误代码

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

跑带向左偏移：
将左调螺钉顺时针旋转半圈。

跑带向右偏移：
将右调螺钉顺时针旋转半圈。

使跑步机保持运行状态，直至跑带复位（1-2分钟），必要时可重复上述操作。但请勿过度增大跑带的张紧度。

跑带运转时突然停止

跑带属于易损部件，在长期使用过程中会变得松散。当跑带运转时出现打滑（有滑动感且速度不均）问题时，请将其重新张紧。

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

• E3 请检查是否有任何因素妨碍到跑带的运动。如问题仍然存在，请联系售后服务。
• E7 请专业人员检查您的电气装置，然后联系售后服务。

• E9 展开您的跑步机。如问题仍然存在，请联系售后服务。

• E17 关闭并重新启动您的跑步机。如问题仍然存在，请联系售后服务。

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。モニターへの干渉が発生する場合があります。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が使用できません。動物はトレッドミルを使用できません。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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つ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。
12. トレッドミルに乗り降りする際は注意してください。
13. 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。トレーニングが終了したら、本体からセキュリティキーを抜き、子供の手の届かない場所に保管してください。
14. 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。
15. 緊急停止させるには、セキュリティキーを抜いてください。製品を使用する前に、本手順をテストしてください。
16. 安全キーポートや、カバー内に物を入れないでください。
17. 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。

設置上の注意

1. ていなければなりません。この機器は、最低16アンペア、220ボルトの回路を必要とします。同じ回路上には別の機器を同時接続しないでください。
2. 安全のために、ランニングベルトは、現行の規格に直し、アースを有した正常な電源プラグに接続してください。疑いがある場合には、認可の電気技師の確認を受けてください。ランニングベルト付属の電源プラグには、いかなる改造も行わないでください。
3. コードを延長する必要がある場合は、アースコネクタの付いたものと、長さ1.5m以下の2.5mm²ワイヤ×3の付いたものを使用してください。
4. 電源コードは使用しないでください。
5. 警告！この機器は、破損したもしくは濡れた電源プラグやコードには絶対に接続しないでください。
6. 監視のない状況では、絶対に機器の電源を入れたままにしないでください。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。湿ったり、濡れた場所で電源の入ったトレッドミルを使用しないでください。

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してください。エクササイズの回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分間以上のトレーニング。：身体の状態を維持したり、リハビリ目的で使用する場合は、毎日最低10分間トレーニングを行ってください。この種の運動は筋肉と関節に対して良好で穏やかな運動効果をもたらす、より激しい身体活動の準備運動としてトレッドミルのメンテナンス

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(急切れがしないうちの努力)。
減量は、規則正しい運動に加え、バランスの良い食事を取

18. 警告！モーターのカバーは、絶対に取り外さないでください。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。
19. 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。
20. 機器を平らで安定した面の上に置く必要があります。
21. 走行および歩行バンドが完全に止まるのを待って、量目操作を行う前にバンドの張りを緩める。
22. 警告！折り畳んだときに、絶対に表面を傾けて保管しないでください。警告、折りたたまれたトレッドミルは操作しないでください。
23. エクササイズプログラムを始める前には、健康診断を受けてください。エクササイズ中に、ふらふらしたり、めまいがしたり、痛みを感じる場合は、停止して医師の診察を受けてください。
24. お子様から遠ざけてください。
25. トレッドミルが購入者が使用することのみを意図している場合は、マニュアルにそのように記載してください。
26. トレッドミルを使用する前には、トレッドミル上、および所有者または使用者のマニュアルの中の、トレッドミルに関する全ての警告、説明、手順、を注意して読み理解し、それに従ってください。
27. トレッドミルに欠陥、摩耗、緩んだ部品があるかどうか検査し、使用前に、直したり交換したり締めてください。
28. トレッドミルを使用する際は、緩みのある衣服や、たれさがった衣服を着用しないでください。
29. トレッドミルを修理する前に、すべての電源を切ってください。
30. 使用前に、緊急停止手順を読み、理解し、テストしてください。
31. 湿ったり、濡れた場所で電源の入ったトレッドミルを使用しないでください。
32. 緊急時に取り外すために、各トレッドミルの背後に必要な推奨最小隙間を、必ず記載してください。トレッドミルの背後の最小隙間：2000 mm (78.7 インチ) × トレッドミルの幅。
33. アクセシ、周囲を移動するために、各トレッドミルの周囲に必要な推奨最小隙間を必ず記載してください。必要な最小サイズ：トレッドミルの各側に500mm (19.7 インチ)。
34. 全ての警告レベルのレビューと、交換部品の入手方法を説明しなければなりません。
35. 可動面の上部を清潔で乾燥した状態に維持するための推奨事項。
36. 指定した使用者の最大体重を超えないでください。この警告書に使用者の最大体重の値を明記してください。
37. 本機器は、最大週5時間まで(等級 HC) 国内で使用するために設計されています。

7. 必ずトレッドミルの周囲の背後には200cm、側面には100cmのスペースをあけてください。
8. 電源コードは、足を引く掛ける危険のない場所に配置し、また保管するようにしてください。
9. 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。
10. 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、欠陥が見つかったパーツは、直に取り替えてください。
11. 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。
12. 常に主電源で機器を停止するようにしてください。
13. 使用直前、メンテナンスやお手入れ、組み立てを行う場合には、ランニングベルトの主要電源を切り、コードを抜いてください。

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トレーニング)、アスリート向きで、適切な訓練が必要とされます。

- 休息状態への回復：トレーニング終了時には、低速度で数分間歩き、体の諸器官を徐々に休息状態に導きます。この回復期間は、心血管組織、呼吸器官、血流、筋肉を通常状態に導きます。これにより、蓄積して筋肉痛(けいれん、こり)を引き起こす乳酸を排除し、運動による負荷を予防します。
- ストレッチ：筋肉の緊張をほくし、より効果的に回復するために、各セッション後にストレッチ運動を行うことをお勧めします。†

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。保守の場合は、トレッドミルの修理をする前に、全ての電源を外してください。ご質問のある方は、Decathlonの店舗までご連絡になるか、またはウェブサイトでdecathlon.comをご覧ください。

各使用後のお手入れ

電源コードを抜いてください。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。

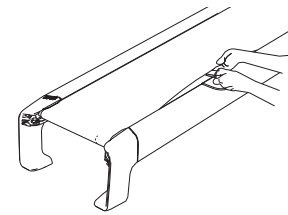
クリーニング：

- 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。
- マシンの電源を切り、電源コードを抜いてください。
- v線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。
- 綿100%の布に弱アルカリ性の汎用洗剤を少量つけて、コンソールと画面を拭いてください。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

定期的な保守



- 走行ベルトへのシリコンオイルの塗布：
- 走行ベルトと走行板の間の摩擦を減らすために、シリコンオイルの塗布をお勧めします。シリコンオイルの跡が走行ベルトの内側表面または走行板上に残っている（表面が湿っていてやや脂っぽい）場合は、シリコンオイルを塗布する必要はありません。
- マシンの電源を切り、電源コードを抜いてください。
- ランニングベルトの端を持ち上げ、内側の面に5から10mlのシリコンを塗ってください。
- トレッドミルの電源プラグを接続し直してください。
- ベルトを4km/時（2.5マイル/時）で10秒から20秒間、空転させてください。
- これでトレッドミルが使用できる状態になりました！
- 注意：シリコンオイルを塗りすぎることによって、トレッドミルの正常な機能を損なう場合があります（スリップする危険）。潤滑剤の購入は、DECATHLONのストアまでお問い合わせになるか、あるいはサイトwww.decathlon.comをご覧ください。

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
- 600時間の使用または3600kmごとにモーターとベルトを点検
- 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：

- 電源コードが作動状態で、壁のコンセントに入っていることを確認してください。（壁のコンセントが作動しているかどうかは、ランプまたは他の機械を差し込んで確認してください。）
- 電源コードが、正しくアースをとった壁のコンセントに差し込まれていることを確認してください。延長リードが必要な場合は、3芯、1.5m（5フィート）以下の2.5mm²（14ゲージ）のケーブルのみを使用してください。
- 電源コードが完全にトレッドミルの後部に挿入されているか確認してください。
- 電源コードを接続した後、必ずキーがコンソールに挿入されていることを確認してください。
- 電源コード付近のトレッドミルのフレームのスイッチを確認してください。「I」の位置に入っていることが必要です。

使用中、トレッドミルがオンになりません：

- 電源コードが壁のコンセントとトレッドミルの後部に正しく挿入されているか確認してください。
- コンソールの安全キーを取り外し、再度挿入してください。

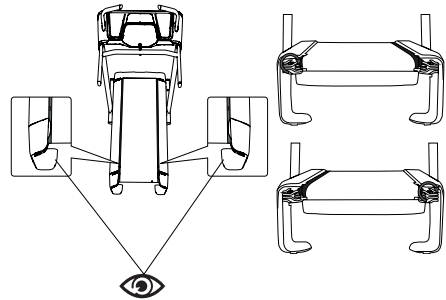
ランニングベルトは、その上を歩くと減速します。

- 延長リードが必要な場合は、3芯、1.5m（5フィート）以下の2.5mm²（14ゲージ）のケーブルのみを使用してください。ケーブルタップは使用しないでください。
- 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、ねじを時計方向に4分の1回して中心合わせして締めながら、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れば、必ずランニングベルトの両側をデッキから2から3cm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。次に、電源コードを入れて、安全キーを挿入し、トレッドミルを数分間作動させます。
- キーをぬいて、電源コードを外してください。

トレッドミルが騒音を発します：

- 摩擦音：ランニングベルトが正しく中心合わせされていることを確認してください。（ベルトが、側面にこすれてはいけません）。ランニングベルトが正しく締められていることを確認してください。（ベルトはスリップしてはいけません）。
- こすれているような騒音：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てください。

ランニングベルトが中心に合っていない。



- カラーインジケーターをトレッドミルの背後につけてください。赤色が見える場合は、ベルトは再び中心に置かなければいけません。これにより、ウォーキングベルトへの損傷や早すぎる停止を避けることができます。4km/h（2.5mi/h）でトレッドミルを作動させ、機械の背後に立ってください。
- ベルトが左寄りに補正されています：左の調整ねじを時計回りに半回転させてください。
- ベルトが右寄りに補正されています：右の調整ねじを時計回りに半回転させてください。
- ベルトが再位置決めされるまで、トレッドミルをそのまま作動させてください。（1〜2分）必要な場合は、その操作をもう一度繰り返してください。ただし、ベルトを締めすぎないように気を付けてください。
- 作動中、ランニングベルトは停止します。ランニングベルトは、時間と共に緩くなる摩耗部品です。滑り始めたら即座に再度締めなおしてください。（滑っているような感じがしたり、速度が一様でない場合）。

2本の調整ねじを時計回りに半回転させてください。

必要な場合は、その操作をもう一度繰り返してください。ただし、ベルトを締めすぎないように気を付けてください。各側で2から3cm端部を持ち上げられる場合は、ベルトが正しく締まっています。

エラーコード

- E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: アフターサービスにご連絡ください（取扱説明書の最後のページをご覧ください）。
- E3: どの部品もベルトの動きを妨げていないことを確認してください。問題が解決しない場合は、アフターサービスにご連絡ください。
- E7: 専門の技術者による電気設備の点検を受けた後、アフターサービスに連絡してください。
- E9: トレッドミルを折りたたむ。問題が解決しない場合は、アフターサービスにご連絡ください。
- E17: トレッドミルの電源を切り、電源を入れ直してください。問題が解決しない場合は、アフターサービスにご連絡ください。

ZT

使用建議

- 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。
- 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。
- 遠離兒童。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。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。
- 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。
- 不可將雙手靠近運動中的部件。切勿將雙手或雙腳深入傳送帶之下。您可能會受傷。
- 小心！請穿著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。
- 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。
- 安裝與卸除跑步機時應該小心。
- 訓練結束後，待跑步機完全停止後方可下機。訓練結束後，將控制面板上的安全鑰匙拔出並存放於兒童無法觸及之處。
- 如需緊急離開跑步機，請抓住橫杆並站立於歇腳處。
- 器材緊急停止後，請拔除安全鑰匙。使用本產品之前請測試此程序。
- 請勿將物體插入安全鑰匙埠或使其穿過端蓋。
- 小心！請勿將液體潑灑在控制台或電動機端蓋上。
- 警告！切勿摘下馬達護蓋。除專業技術人員之外，任何人不得對器材進行手冊中未說明的調節或操作。如無視該安全事項進行操作將導致嚴重受傷或死亡。
- 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。
- 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上。
- 請等到跑步/健行輸送帶完全停止並關閉電源，再折疊器材。
- 警告！折起時請勿置於斜面上 警告，不應操作折疊的跑步機
- 開始進行任何運動計劃前，請先進行健康檢查確保健康無虞。如果在運動時感到暈眩、頭昏或有疼痛感，請立即停止並諮詢您的醫生
- 遠離兒童。
- 若跑步機僅供顧客使用，使用指南上應有所說明。
- 使用跑步機前，請先閱讀、瞭解並仔細遵守跑步機使用者手冊上的所有警告標語、指示和使用程序。
- 使用跑步機前請先檢查元件組裝是否正確、有所磨損或鬆脫，並正確組合、替換或鎖緊元件。
- 使用跑步機時請勿穿著鬆垮、垂墜的衣服。
- 保養跑步機前應拔除所有電源。
- 使用跑步機前請先閱讀、瞭解並測試緊急停止流程。
- 請勿在潮濕地點操作已通電的跑步機。
- 若遇緊急狀況須跳下跑步機，跑步機後側應留有最小的間隔距離，應將建議的距離列出。跑步機後側最小的間隔距離應為：2000毫米（78.7英寸）× 跑步機寬。
- 跑步機之間應留有最小距離以供使用者上下跑步機和他人經過跑步機，應將建議的距離列出。最小距離應為：跑步機的兩側各500毫米（19.7英寸）。
- 應說明如何檢查所有警告標誌和如何取得替代零件。

35. 建議保持移動表面的上側乾淨且乾燥。

36. 若超過最大可承受的使用者重量，請勿使用。製造商應將機器可承受的最

大使用者重量列於警告當中。

37. 本裝置已針對家庭使用所設計(類別 HC)，每週最長使用5小時。

安裝說明

- 務必將器材與家用電源按照現行用電標準正確連接安裝。本產品須在220伏16安交流電路下使用。不可將其他產品與本品連接。
- 為安全起見，須將跑步機與一個以正確方式安裝的電源插座相連接，且電源接地裝置須符合現行用電標準。如有疑問，請由專業電工安裝。切勿對附贈的插頭進行任何改造。
- 若您需要延長線，各接地接頭僅使用一條，且纜線需含三條 2.5 mm² 電線，其長度不得超過 1.5 公尺。
- 請勿使用電源板。
- 警告！切勿使用已出現損壞或沾水的電線或插頭。
- 當器材已連接上電源時務必保證有人看管。跑步機必須存放於乾燥、通風良好的室內，同時遠離濕氣並確保放置於平坦、水平的表面上。請勿在潮濕地點操作已通電的跑步機。

使用建議

- 初學者請從先從事多日的低速訓練，請勿過度運動，並請視需要休息。逐步增加運動次數或時間。運動期間務必保持跑步機所處空間的室內通風。
- 保持狀態(熱身)：以10分鐘起進行漸進式鍛煉；為保持運動量或達到復健目的，應堅持每天至少鍛煉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。

- 若要提高腿部肌肉張力，可增大傾斜度，同時延長訓練時間。
- 以降低體重為目標進行有氧運動：運動量中等，持續時間為35至60分鐘；該類練習可有效燃燒卡路里。該訓練無需超過自身承受極限，通過頻率(每週至少3次)和時間(35到60分鐘)來有效減肥。以中速進行鍛煉(強度適中)。
- 除進行有規律的訓練之外，均衡的飲食對於瘦身也不可少。

- 跑步機後側必須預留200cm間隙，並於兩側預留100cm間隙。
- 安裝和存放電線時須避免妨礙行人通過。
- 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。
- 每次須通過主開關關閉機器。
- 每次使用跑步機之後及進行清潔、組裝或保養之前，須立即關閉總開關並斷開電源連接。

- 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(進入無氧鍛煉區和紅色區)。
- 休息調整：每次訓練後，低速步行幾分鐘以逐漸使器官恢復

調整。該休息調整階段有利於心血管系統和肌肉恢復正常。該環節有利於排除肌肉堆積的乳酸等代謝物而避免肌肉酸痛。

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

跑步機維護

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壞。進行所有各種維修時，請拔除所有電源再維修跑步機。如有任何疑問，請聯繫Decathlon門市或造訪decathlon.com

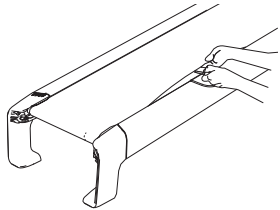
每次使用後的維護

拔下電源線。檢查並擰緊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跑步機損壞。建議在每次使用後仔細清潔跑步機。
- 關掉跑步機放掉電源。
- 用純棉軟布蘸取少量性質溫和的清潔產品，擦去欄杆、支柱、踏板、車架、發動機
- 罩上的灰塵和斑汗。
- 不要使用清潔劑擦拭跑帶下方。
- 用純棉軟布蘸取少量溫和的清潔產品，擦拭作業臺。不要把清潔劑直接噴在跑步機上，不要使用氨基或酸性清潔劑。
- 請確認跑帶位於中心位置並適當緊縮。如果情況如此，則不需做任何調整。如需做調整，請參考以下描述。

定期維護



- 跑帶的潤滑：
- 我們建議您給跑步機潤滑，以儘量減少跑帶與跑板之間的摩擦。如果在跑帶內側或跑板表面仍能看到砂油的痕跡(表面潮濕並有輕微油性)，則無需進行潤滑。
- 關掉跑步機放掉電源。
- 抬起跑帶邊緣，對內側面塗覆5至10ml砂樹脂。*
- 連接跑步機電源。
- 讓跑帶以4 km/h (2.5 mi/h) 的速度轉動10-20秒。
- 您的跑步機可以正常作業了！
- *注意，過量的潤滑油會幹擾跑步機的正常運行(打滑風險)。如需購置潤滑劑，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。
- 每運行600小時或3600公里，須對檢修發動機和傳動裝置。
- 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：

- 檢查插入牆壁插座的電源線的工作狀態(可嘗試將燈具或其他電氣設備的插頭插入牆壁插座，以確認牆壁插座工作情況是否正常)
- 檢查電源線插入的牆壁插座是否已正常接地。如需加長引線，請使用長度不大於1.5m(5ft)的3芯、2.5 mm² (14 gauge) 電纜。
- 檢查電源線是否完全插入跑步機後側。
- 於連接電源線後，請務必將鑰匙插入控制台。
- 檢查跑步機機架上靠近電源線的開關所在位置，請確保其處於「I」位置。

跑步機在使用過程中關閉：

- 請確保電源線兩端與牆壁插座和跑步機後側正確相連。

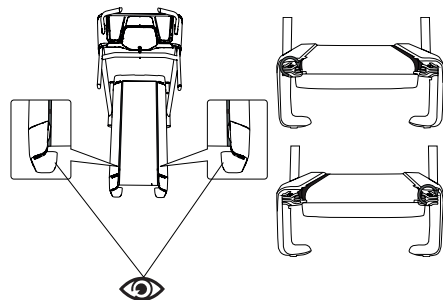
在跑步機上行走時，跑帶運轉速度下降：

- 如需加長引線，請使用長度不大於1.5m的3芯、2.5 mm² 電纜。請勿使用電源延長線。
- 若跑帶張緊度過大，跑步機性能可能有所下降，同時可能導致跑帶損壞。
- 移除鑰匙，拔除電源插頭。
- 使用六角扳手沿逆時針方向將跑帶的居中螺釘和張緊螺釘旋轉四分之一圈。當能夠將跑帶各邊緣從台板上抬起2至3cm時，即表示跑帶張緊度適當。請確保跑帶始終保持居中。隨後插入電源插頭，再插入安全鑰匙，使跑步機運行幾分鐘。

跑步機發出噪音：

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

跑帶無法居中。



- 查找跑步機後側彩色指示標記。
- 若觀察到紅色，即表示需要重新使皮帶居中。將皮帶居中有助於保護跑帶，避免跑步機意外停機。
- 使跑帶以4km/h(2.5 mph)的速度運轉，然後站立於跑步機後側。
- 跑帶向左偏移：將左調螺釘順時針旋轉半圈。
- 跑帶向右偏移：將右調螺釘順時針旋轉半圈。
- 使跑步機保持運行狀態，直至跑帶重定(1-2分鐘)，必要時可重複上述操作。但請勿過度增大跑帶的張緊度。
- 跑帶於運轉時突然停止
- 跑帶屬於易損部件，在長期使用過程中會變得鬆散。當跑帶運轉時出現打滑(有滑動感且速度不均)問題時，請將其重新張緊。

將2個調整螺釘順時針旋轉半圈。

必要時可重複操作，但請勿過度增大跑帶的張緊度。當跑帶兩側邊緣可以抬高2-3cm時，即表示跑帶張緊度適當

錯誤代碼

- E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: 請聯繫售後服務(參見本指引的最後一頁)。
- E3 請檢查是否有任何因素妨礙到跑帶的運動。如問題仍然存在，請聯繫售後服務。
- E7 請專業人員檢查您的電氣裝置，然後聯繫售後服務。
- E9 展開您的跑步機。如問題仍然存在，請聯繫售後服務。
- E17 關閉並重新啟動您的跑步機。如問題仍然存在，請聯繫售後服務。

คำแนะนำทั่วไป

1. ก่อนการใช้งาน โปรดอ่าน ทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามคำแนะนำและขั้นตอนบนฉลากไฟฟ้าและในคู่มือผู้ใช้ โปรดเก็บรักษาคู่มือเล่มนี้ไว้
2. ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใดๆ กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณ นี่เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีความมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีปัญหาลูกศรภาพ และหากไม่ได้เล่นกีฬาเป็นเวลามากมาย
3. เก็บรักษาให้ห่างจากการเข้าถึงของเด็ก
4. หากคุณรู้สึกเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ให้หยุดออกกำลังกายทันที แล้วปรึกษาแพทย์

5. โปรดทราบ! ระบบควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจอาจไม่แม่นยำ การหักโหมอาจนำไปสู่การได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต ต้องหยุดการออกกำลังกายทันทีหากรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่สบายใด ๆ
6. อุปกรณ์นี้ไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการใช้งานโดยบุคคล (รวมถึงเด็ก) ที่มีการต่อสูมรณะทางกาย ประสาทสัมผัส หรือจิตใจ หรือบุคคลที่ขาดประสบการณ์และความรู้ เว้นแต่บุคคลเหล่านั้นได้รับการควบคุมดูแลหรือได้รับการแนะนำการใช้งานอุปกรณ์โดยบุคคลที่รับผิดชอบความปลอดภัยของบุคคลเหล่านั้น เด็กเล็กจะต้องได้รับการควบคุมดูแลเพื่อไม่ให้มันใจว่าอาจไม่เล่นกับเครื่องใช้
7. อย่าใช้สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจหากคุณต้องใช้ใช้อุปกรณ์ระดับหัวใจด้วยไฟฟ้า อาจไปเล่น

صيانة المشاة الكهربائية الخاص بك

الصيانة الدورية ضرورية لضمان أداء آمن وعمر افتراضي أطول لجهاز الركض. يرجى قراءة وإتباع التعليمات التالية، إذا لم يتم الحفاظ على جهاز الركض على النحو الموضح، فإن ذلك قد يسبب استهلاكاً مفرطاً وكذلك إلحاق أضرار دائمة بالجهاز. لعمد كافة أنواع الصيانة، قم بفصل التيار قبل البدء في إصلاح المشاة. لأي استفسار، اتصل بمتجر Decathlon أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني decathlon.com

الصيانة بعد كل الاستعمال

إفصل كابل الطاقة. إفحص وشد بشكل صحيح جميع الأجزاء الخارجية بجهاز الركض. يجب استبدال الأجزاء المتآكلة أو التالفة على الفور أو وقف استخدام المشاة حتى يتم إصلاحها. يجب استخدام قطع الغيار الموردة من الشركة المصنعة - أو المورد أو القطع الأصلية لصيانة وإصلاح المشاة.

التنظيف:

حمضية.

المحرك.

- يمكن أن تلف الأثرية والنضج بسرعة المشاة الكهربائية الخاصة بك . من المستحسن أن تولي اهتماماً بتنظيف المشاة الكهربائية عقب كل استعمال.
- قم بإيقاف تشغيل الجهاز وافصله عن مصدر الطاقة.
- ضع كمية قليلة من منظف معتدل شامل على قطعة قماش من القطن 100% وقم بإزالة الغبار والبقع عن المنصة، والدعامات، ومستند القدمين، والإطار، وغطاء

- لا تستخدم أية مادة منظفة على حزام الركض.
- استخدم كمية قليلة من منظف معتدل شامل على قطعة قماش من القطن 100%، وامسح وحدة التحكم والشاشات. لا ترش المادة المنظفة مباشرة على جهاز الركض ولا تستخدم المنظفات التي تحتوي على مواد الأمونيا أو مواد

- 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.

الصيانة الدورية

- 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 ومشحوم قليلاً).

- قم بإيقاف تشغيل الجهاز وافصله عن مصدر الطاقة.

- ارفع جوانب سير المشاة وقم بطلاء الوجه الداخلي له بخمس إلى عشر مل من السيليكون.*

- أعد توصيل الجهاز.

- قم بتشغيل الحزام على الفراغ بسرعة 4 كم/ساعة (2.5 ميل/ساعة) لمدة 10 إلى 20 ثانية. جهازك جاهز للاستخدام!

- جهازك جاهز للاستخدام!

* - السيليكون الزائد قد يسبب ضرراً لتشغيل الجهاز الخاص بك (خطر الانزلاق). لشراء زيت التشحيم، يرجى التوجه إلى متجر DECATHLON المعتمد أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني 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.
- فحص المحرك والحزام كل 600 ساعة عمل أو 3600 كم* • تغيير حزام الركض كل 500 ساعة استخدام أو 3000 كم*

اكتشاف الأعطال**المشاة الكهربائية لا تعمل :**

- تأكد من أن قاطع التيار الكهربائي في حيز المشاة الكهربائية، وقريب كذلك من كابل الكهرباء، بحيث يكون في وضعية « 1 ».
- تأكد من أن كابل الكهرباء داخل ومثبت بشكل صحيح في الجزء الخلفي للمشاة الكهربائية.
- تأكد من أن كابل الكهرباء متصل جيداً بمقيس التيار الكهربائي، كما أنه صالح للعمل (لمعرفة ما إذا كان مقيس التيار الكهربائي يعمل، قم بتوصيل أي مصباح أو أي جهاز كهربائي آخر للتحقق من ذلك).
- تأكد من توصيل كابل الكهرباء بطريقة صحيحة بمقيس تيار كهربائي متصل بسلك أرضي. إذا كنت بحاجة إلى إطالة كابل الكهرباء، لا تستخدم سوى سلك بثلاث وصلات 2,5 ملم (مقاس 14) لا يتجاوز طوله المتر ونصف (5 أقدام).
- بعد توصيل كابل الكهرباء، تأكد من أن المفتاح الأمان تم إدخاله جيداً في وحدة التحكم.

المشاة الكهربائية تتوقف عن العمل أثناء الاستخدام :

- اخرج مفتاح الأمان ثم قم بإعادة إدخاله في وحدة التحكم.

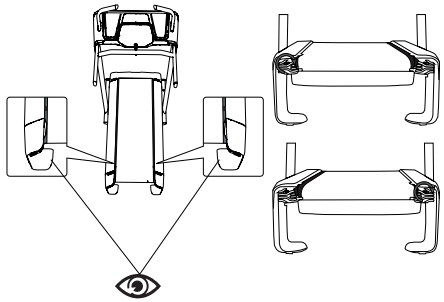
سير المشاة الكهربائية يُبطئ عندما أقوم بالمشي عليه:

- من الحفاظ على سير المشاة الكهربائية في الوسط. تم الصبط عكس اتجاه عقارب الساعة ولربيع دورة، لتتمركز وشد سير المشاة الكهربائية. عندما يتم شد سير المشاة الكهربائية بشكل صحيح، يتعين عليك رفع كل جانب من جانبي السير بمقدار 2 إلى 3 سم فوق منصة المشي. تأكد
- فاعلية المشاة وأدائها وربما يصبح السير عرضة للتلف.
- إذا كنت بحاجة إلى إطالة كابل الكهرباء، لا تستخدم سوى سلك بثلاث وصلات مقاس 2,5 ملم وطول يصل إلى متر ونصف بحد أقصى. لا تستخدم مشترك كهربائي.
- ارفع المفتاح وأفضل كابل الكهرباء.
- باستخدام مفتاح مسدس الروايا والأضلاع، أدر براغي
- إذا كان سير المشاة مشدود جداً، قد يقلل ذلك من

المشاة الكهربائية تصدر ضجيج :

- ضوضاء صرير خفيف : نفد واذا لزم الأمر شد جميع الأجزاء الخارجية للمشاة الكهربائية.

- ضجيج احتكاك : تأكد من تمركز سير المشاة بشكل صحيح (لا يجب أن يحك السير في الجانبين). تأكد من أن السير مشدود بشكل صحيح (لا يجب أن ينزلق السير).

لم يعد سير المشاة في الوسط :

عابن مؤشر اللون في الجزء الخلفي للمشاة

إذا كان اللون أحمر، لا بد وأن يتم إعادة تمركز السير في الوسط. هذا يساعد في الحفاظ على سير المشاة وتجنب التوقف المفاجئ

قم بتشغيل المشاة على سرعة 4 كلم / ساعة (2.5 ميل / ساعة) ثم حدد مكانك على الجزء الخلفي من الآلة

سير المشاة يتزحزح نحو اليسار :

أدر مسمار الضبط الأيسر بمقدار نصف دوره في اتجاه عقارب الساعة

سير المشاة يتزحزح نحو اليمين :

أدر مسمار الضبط الأيمن بمقدار نصف دوره في اتجاه عقارب الساعة

قم بتشغيل المشاة حتى يستقر السير في مكانه (من دقيقة لثلاثين) وكرر هذه العملية إذا لزم الأمر. مع ذلك، احرص على أن لا يكون سير المشاة مشدود جداً

يتوقف سير المشاة أثناء المشي

(يُعتبر سير المشاة جزء عرضة للتلف حيث أنه يسترخي مع مرور الوقت. قم بإعادة شد السير بمجرد أن يبدأ في الانزلاق (احساس التزلج، هزات في السرعة

أدر براغي الضبط (الأيسر والأيمن) بمقدار نصف دوره في اتجاه عقارب الساعة.

إذا لزم الأمر أعد بدء عملية التشغيل ولكن تأكد من أن سير المشاة غير مشدود جداً. يصير سير المشاة مشدود بشكل صحيح إذا استطعت رفع جوانب السير من 2 إلى 3 سم من كل جانب

رموز الأخطاء

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: اتصل بخدمة العملاء (انظر الصفحة الأخيرة من دليل الاستعمال هذا)

- E17 أطفئ وقم بإعادة تشغيل جهاز الركض. إذا استمرت المشكلة فأتصل بخدمة العملاء
- E9 أسقط جهاز الركض. إذا استمرت المشكلة فأتصل بخدمة العملاء
- E3 تأكد من عدم وجود أي عنصر يعيق حركة الحزام. إذا استمرت المشكلة فأتصل بخدمة العملاء.
- E7 تحقق من التركيب الكهربائي عن طريق فني متخصص ثم اتصل بخدمة ما بعد البيع.

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
Őrizze meg az útmutatót
Observați să păstrați
Odložte si tieto pokyny
Tyto pokyny si uschovejte
Spara bruksanvisningen
Čuvajte ove upute
Navodila shranite
Kılavuzu muhafaza edin
Išsaugokite šią naudojimo instrukciją

Sačuvati uputstvo
Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο
Запазете информацията
Сақтауға тиісті нұсқаулық
Сохраните это руководство
Дотримуйтесь цих інструкцій
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 احتفظ