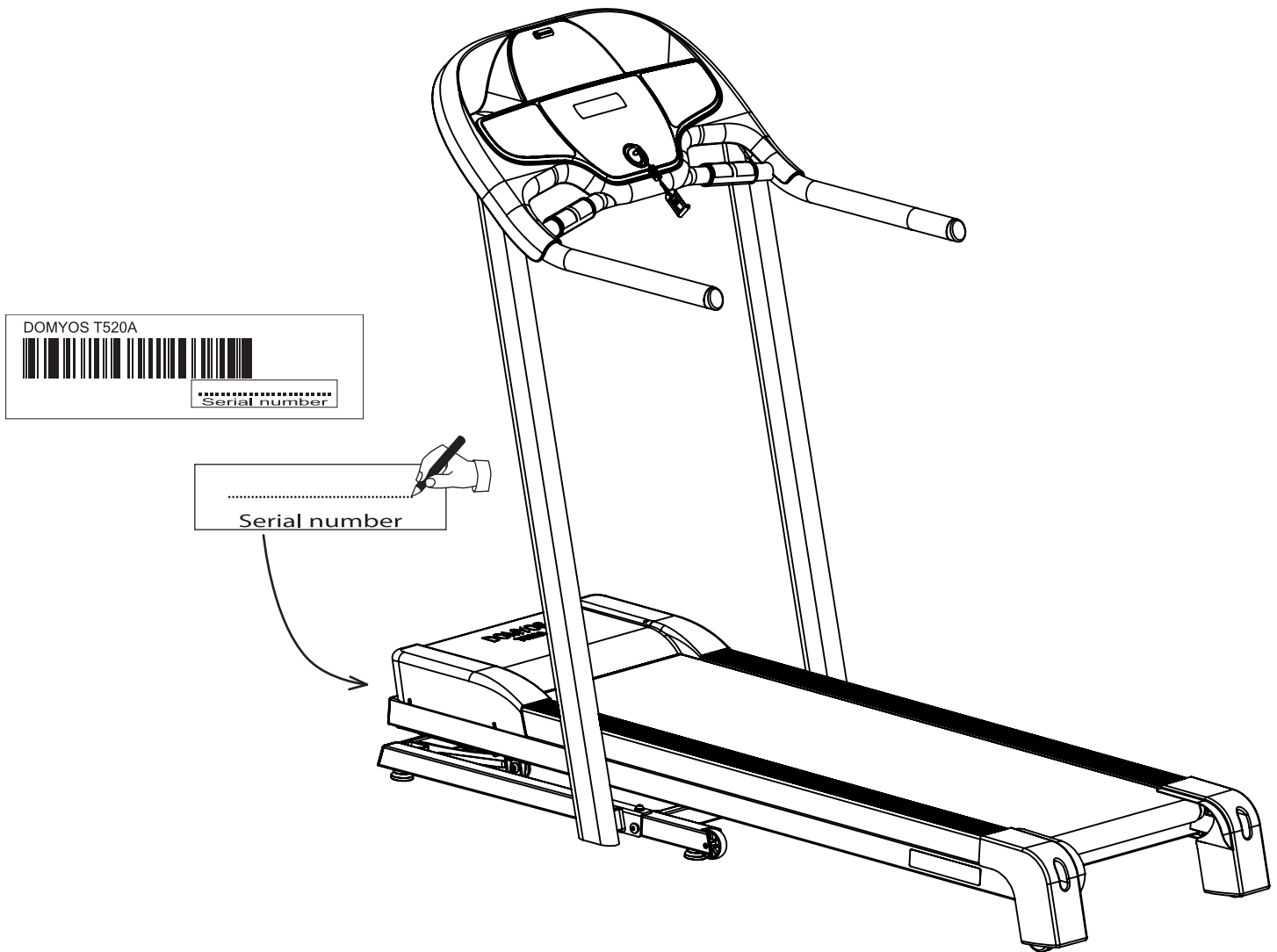


# T520B



**T520B**  
62 kg / 136.7 lbs  
163 x 73 x 138 cm  
64.2 x 28.7 x 54.3 in



**MAXI**  
130 kg  
286 lbs



45 min

**DOMYOS**

<b>EN</b>	Treadmill - USE .....	12
<b>FR</b>	Tapis de course - UTILISATION .....	13
<b>ES</b>	Cinta de correr - UTILIZACIÓN .....	14
<b>DE</b>	Laufband - VERWENDUNG .....	15
<b>IT</b>	Tapis roulant - UTILIZZO .....	16
<b>NL</b>	Loopband - GEBRUIK .....	17
<b>PT</b>	Passadeira - UTILIZAÇÃO .....	19
<b>PL</b>	Bieżnia - UŻYTKOWANIE .....	20
<b>HU</b>	Futópad - HASZNÁLAT .....	21
<b>RO</b>	Bandă de alergare - UTILIZAREA .....	22
<b>SK</b>	Bežecký pás - POUŽITIE .....	24
<b>CS</b>	Běžecský pás - POUŽÍVÁNÍ .....	25
<b>SV</b>	Löpband - ANVÄNDNING .....	26
<b>BG</b>	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА .....	27
<b>HR</b>	Traka za trčanje - UPORABA .....	29
<b>SL</b>	Tekalna steza - UPORABA .....	30
<b>EL</b>	Διάδρομος - ΧΡΗΣΗ .....	31
<b>TR</b>	Koşu bandı - KULLANIM .....	32
<b>RU</b>	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ .....	33
<b>VI</b>	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG .....	35
<b>ID</b>	Treadmill - PENGGUNAAN .....	36
<b>ZH</b>	跑步机 - 使用方式 .....	37
<b>JA</b>	トレッドミル - 使用 .....	38
<b>ZT</b>	跑步機 - 使用方式 .....	39
<b>TH</b>	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน .....	40
<b>KO</b>	러닝머신 - 사용법 .....	41
<b>KM</b>	ວຽງຄູ່ເລ່ນສ່ວນຄູ່ອາ - ການໃຊ້ .....	42
<b>AR</b>	الاستعمال - الكهربائية المشية جهاز .....	44
<b>FA</b>	استفاده - : ترنمیل .....	45



SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИС - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد

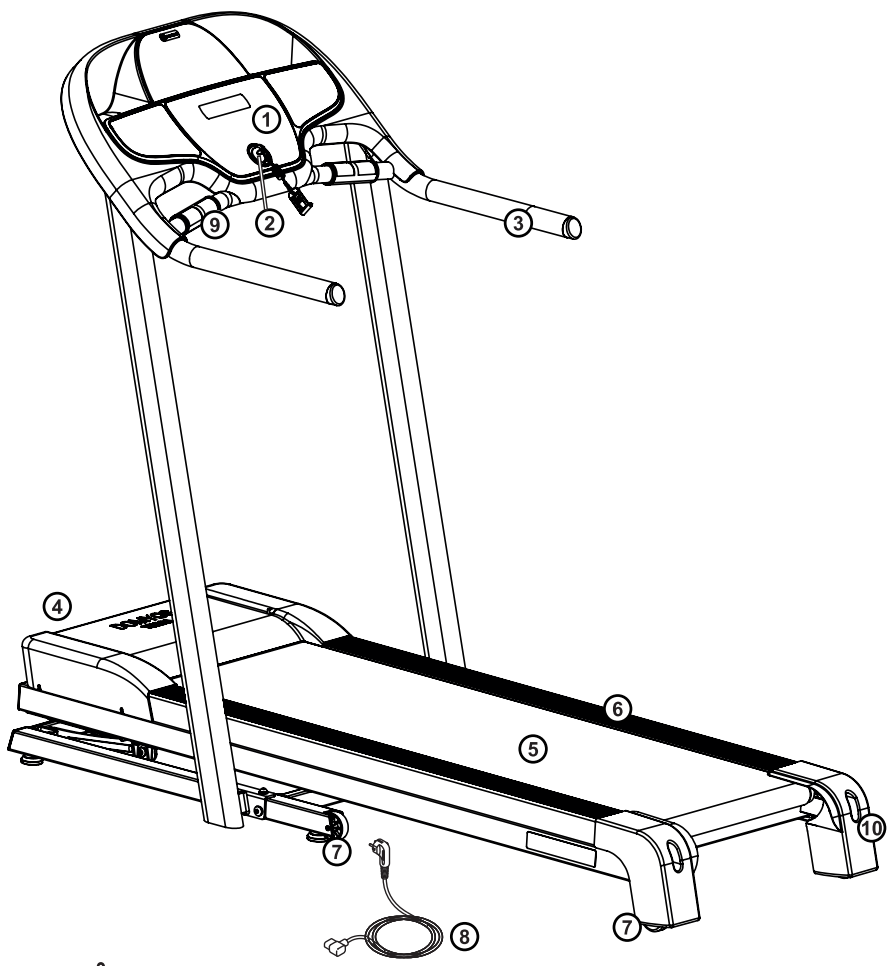


WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

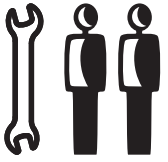
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
EN	Console	Safety key	Handrail	Master switch	Treadmill belt	Footrest	Castors	Power cord	Pulse sensors
FR	Console	Clé de sécurité	Barre de maintien	Interrupteur principal	Bande de course	Repose-pieds	Roulettes de déplacement	Cordon d'alimentation	Capteurs de pulsations
ES	Consola	Llave de seguridad	Barra de sujeción	Interruptor principal	Cinta de correr	Reposapiés	Ruedas de desplazamiento	Cable de alimentación	Sensores de pulso
DE	Konsole	Sicherheitsschlüssel	Haltestange	Hauptschalter	Lauffläche	Fußraste	Transportrollen	Stromkabel	Pulssensoren
IT	Console	Chiave di sicurezza	Barra di tenuta	Interruttore principale	Nastro di corsa	Poggiapiedi	Rotelle di spostamento	Cavo d'alimentazione	Sensori di pulsazioni
NL	Console	Veiligheidsleutel	Steunstang	Hoofdschakelaar	Loopband	Voetensteun	Transportwieltjes	Elektriciteitsnoer	Hartslagsensoren
PT	Consola	Chave de segurança	Barra de suporte	Interruptor principal	Passadeira de corrida	Descanso para pés	Rodinhas de deslocação	Cabo de alimentação	Sensores de pulsação
PL	Konsola	Klucz zabezpieczający	Uchwyt	Wyłącznik główny	Pas bieżny	Oparcia stóp	Kółka do przemieszczania	Kabel zasilający	Czujnik tętna
HU	Konzol	Biztonsági kulcs	Tartórúd	Főkapcsoló	Futófelület	Lábtartó	Görgők a mozgatóshoz	Tápkábel	Pulzusérzékelők
RO	Consolă	Cheie de siguranță	Bară de susținere	Înteruptor principal	Bandă de alergare	Suport pentru picioare	Rotițe de deplasare	Cablu de alimentare	Senzori de pulsații
SK	Konzola	Bezpečnostný kľúč	Oporná tyč	Hlavný vypínač	Bežecký pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska	Napájací kábel	Pulzné snímače
CS	Konzole	Bezpečnostní klíč	Madlo	Hlavní vypínač	Běžící pás	Stupačky	Přemísťovací kolečka	Napájecí kabel	Tepové senzory
SV	Konsol	Säkerhetsnyckel	Stödstång	Huvudbrytare	Löpband	Fotstöd	Transporthjul	Elsladd	Pulssensorer
BG	Конзола	Ключ за безопасност	Дръжка	Основен бутон	Бягаща лента	Стъпенка	Колелца за преместване	Захранващ кабел	датчици за пулс
HR	Konzola	Sigurnosni ključ	Ručka za držanje	Glavni prekidač	Traka za trčanje	Odmorište za noge	Kotači premještanje	Kabel za napajanje	Senzor otkucaja srca
SL	Konzola	Varnostni ključ	Drog za uteži	Glavno stikalo	Tekaški trak	Naslanjalo za noge	Kolesca za premikanje	Napajalni kabel	Senzorji za merjenje srčnega utripa
EL	Κονσόλα	Κλειδί ασφαλείας	Μπάρα κράτηματος	Γενικός διακόπτης	Ιμάντας	Υποπόδιο	Τροχήσκοι	Καλώδιο τροφοδοσίας	αισθητήρας παλμών
TR	Konsol	Güvenlik anahtarı	Tutunma barı	Ana kumanda anahtarı	Koşu bandı	Ayak dayama yeri	Hareket makaraları	Güç kablosu	Nabız sensörleri
RU	Консоль	Ключ безопасности	Поручень	Основной выключатель	Беговое полотно	Подножки	Транспортировочные ролики	Сетевой кабель	датчики пульса
VI	Bảng điều khiển	Chìa khóa an toàn	Thanh vịn	Công tắc chính	Thảm chạy	Chỗ để chân	Bánh lăn	Dây điện	Thiết bị cảm biến xung
ID	Monitor	Kunci pengaman	Pegangan tangan	Công tắc chính	Belt	Pijakan kaki	Roda	Kabel listrik	Sensor detakan jantung
ZH	控制面板	安全钥匙	横向握杆	主开关	传送带	置脚处	移动滑轮	电源线	脉搏传感器
JA	本体	セキュリティキー	筋トレバー	主電源	ランニングベルト	フットレスト	移動用キャスター	電源コード	脈拍センサー
ZT	控制面板	安全鑰匙	橫向握桿	主開關	傳送帶	置腳處	移動滑輪	電源線	脈搏感測器
TH	ตัวเครื่อง	กุญแจนิรภัย	บาร์ออกกำลังกล้ามเนื้อ	สวิตช์เปิด/ปิดหลัก	ลู่วิ่ง	ที่พนักเท้า	ล้อสำหรับรถเคลื่อนย้าย	สายไฟ	เซนเซอร์วัดชีพจร
KO	콘솔	안전키	난간	마스터 스위치	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴	전원 코드	심박 센서
KM	ປູສຸດຊັກ	ຕຸ້ຍຄຸ້ຍສຸດຊັກ	ນໍ້າຮັບຮູບ	ບູຮຽນ	ຝາກໂຕກູ້ຍຸ້ຍຄໍ່າກູ້ຍຸ້ຍ	ຜິ່ນຕໍ່ກູ້ຍຸ້ຍຄໍ່າ	ຮິ່ງຂາຍ	ເນຕຍຸ້ຍຮູ້ຍຸ້ຍ	ເຮຕູ້ຍຸ້ຍຄຸ້ຍບໍ່ອໍ່າມາກູ້ຍຸ້ຍ
AR	التحكم لوحة	أمان مفتاح	تثبيت قضيب	رئيسي قاطع	مشي سير	القدمين مسند	النقل بكرات	الكهرباء كبل	النبيض حساسات
FA	کنسول	ایمنی کلید	دستگیره مخصوص نرده	اصلی کلید	تردمیل تسمه	زیرپایی	صندلی چرخزیر	برق سیم	ضربان حسگرهای

10

EN	Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
FR	Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
ES	Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
DE	Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche.
IT	Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa
NL	Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband
PT	Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida
PL	Śruba regulacji wyśrodkowania i naprężenia pasa bieżnego
HU	A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
RO	Șuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare
SK	Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
CS	Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
SV	Justerskruv för centrerings och spänning av löpbandet
BG	Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента
HR	Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje
SL	Nastavitveni vijaki za centriranje in napenjanje tekaškega traku
EL	Κοχλίας ρύθμισης κεντραρίσματος και τάσης του ιμάντα
TR	Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası
RU	Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
VI	Vít điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy
ID	Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt
ZH	传送带对中和张紧度调节螺丝
JA	センターリング & ランニングベルトの張り具合調節ビス
ZT	傳送帶對中及張緊度調校螺絲
TH	ປູໂປງປັບຕໍ່າຄວາມສມດຸລແລະຕໍ່າເສັຍຕາທານຂອງລູ້ຍຸ້ຍ
KO	중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력
KM	ປູໂປງປັບຕໍ່າຄວາມສມດຸລແລະຕໍ່າເສັຍຕາທານຂອງລູ້ຍຸ້ຍ
AR	المشى سير وشد المشاية تمرکز لضبط ملوية مسامير
FA	تردمیل تسمه کشش تنظیم و مرکز در مهره تنظیم

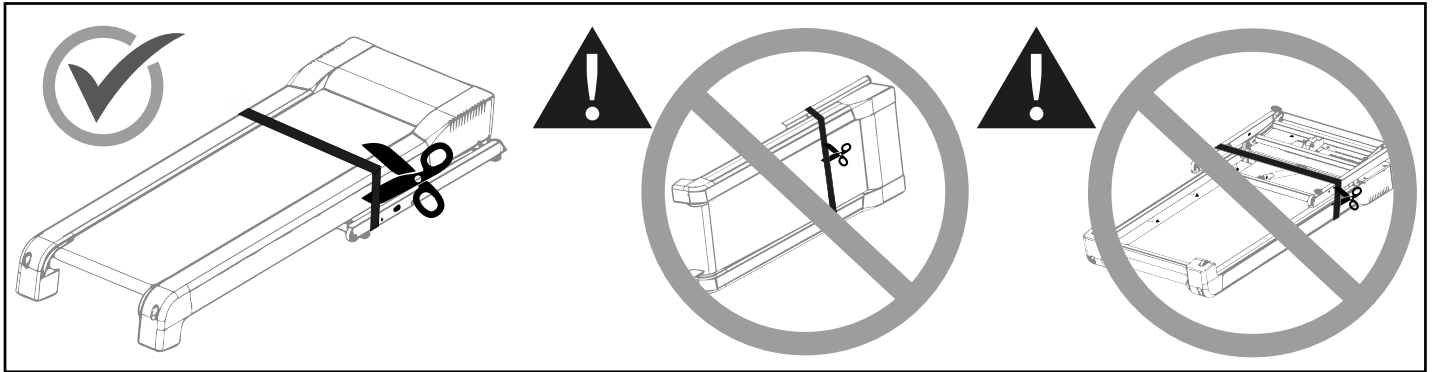


# ASSEMBLY



45 MIN.


MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ -  
MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJK - Láp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組み立  
て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 - සමුහ්පා - التركيب - الفرد



**A**  **X8**

**B**  **X4**

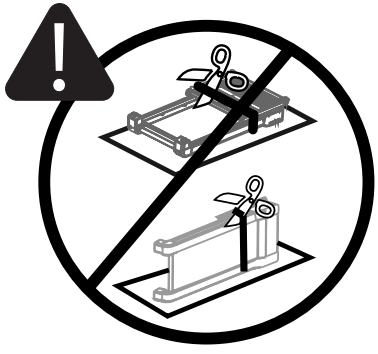
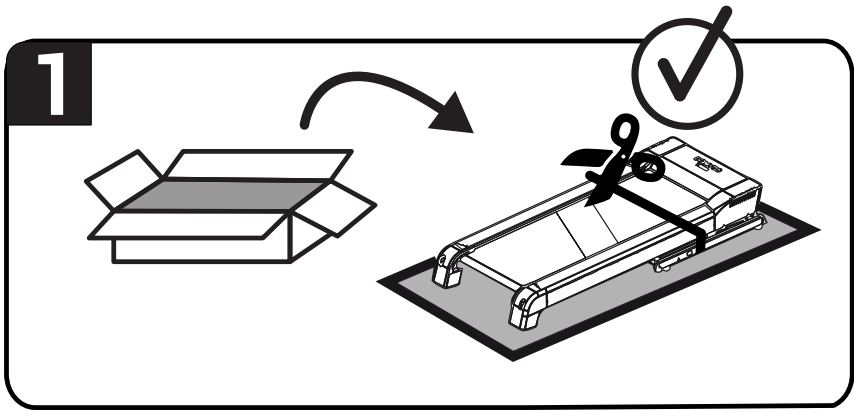
**C**  **X8**

**D**  **X8**

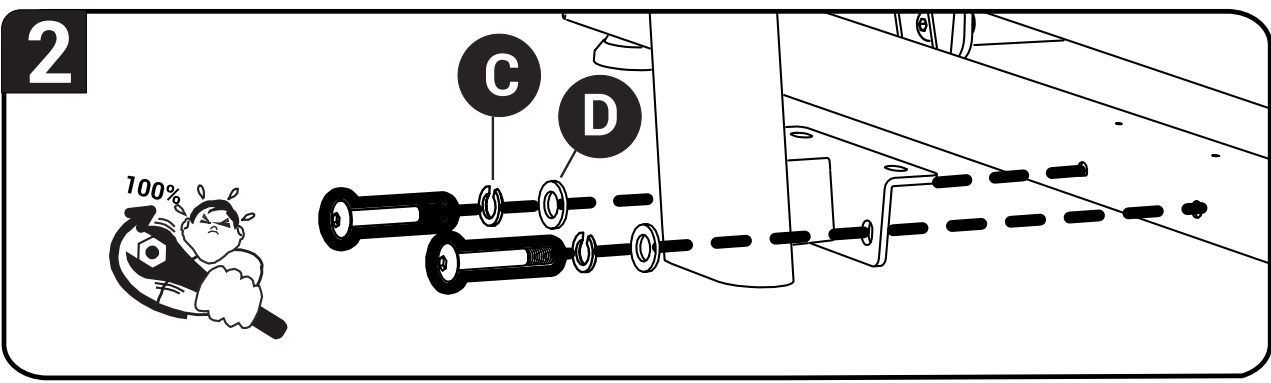
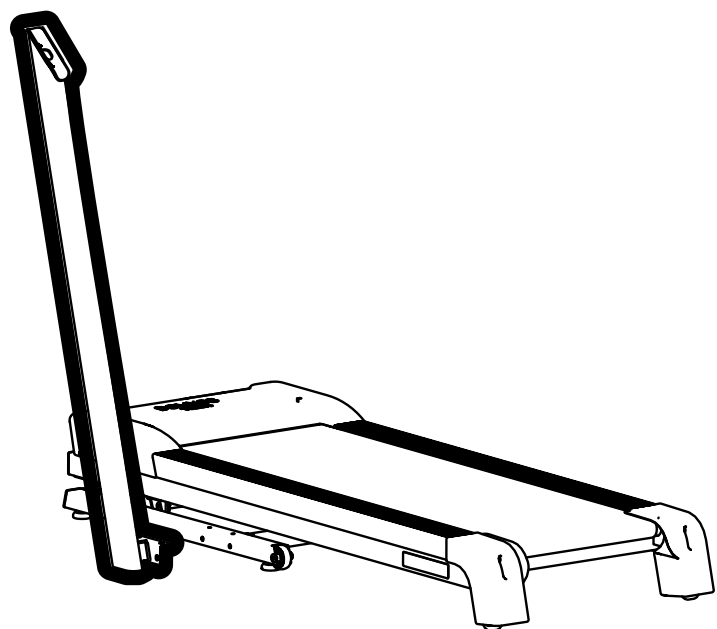
**E**  **X5**

 **X1**

**1**



- A** 
- C** 
- D** 
- X2**



**2**

**A**



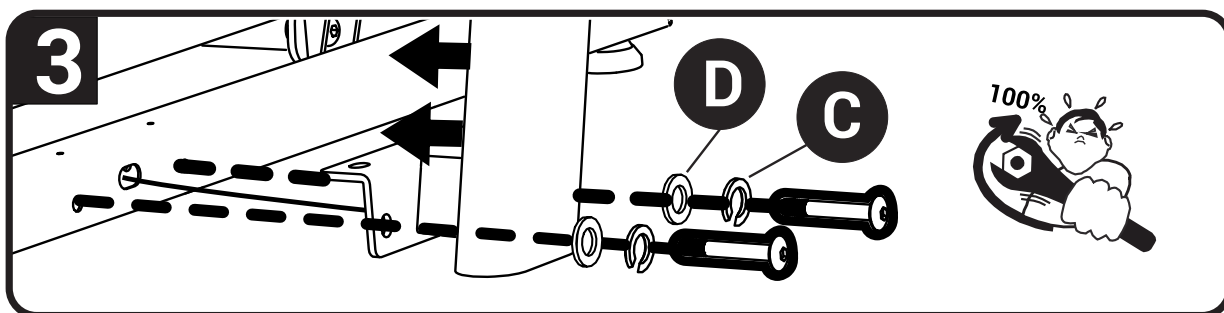
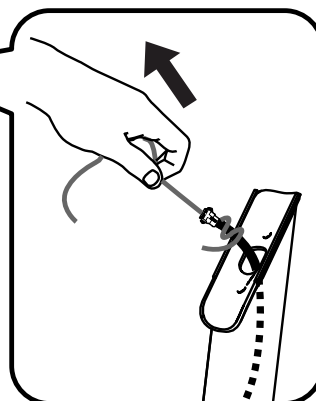
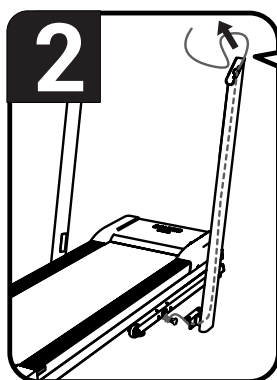
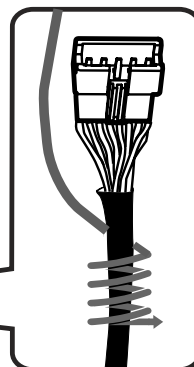
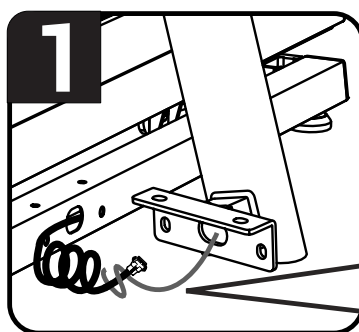
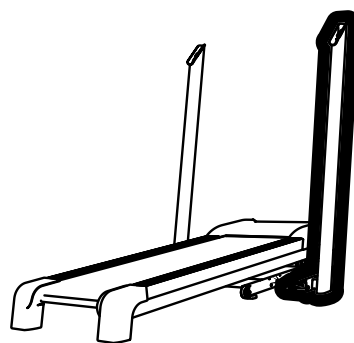
**C**



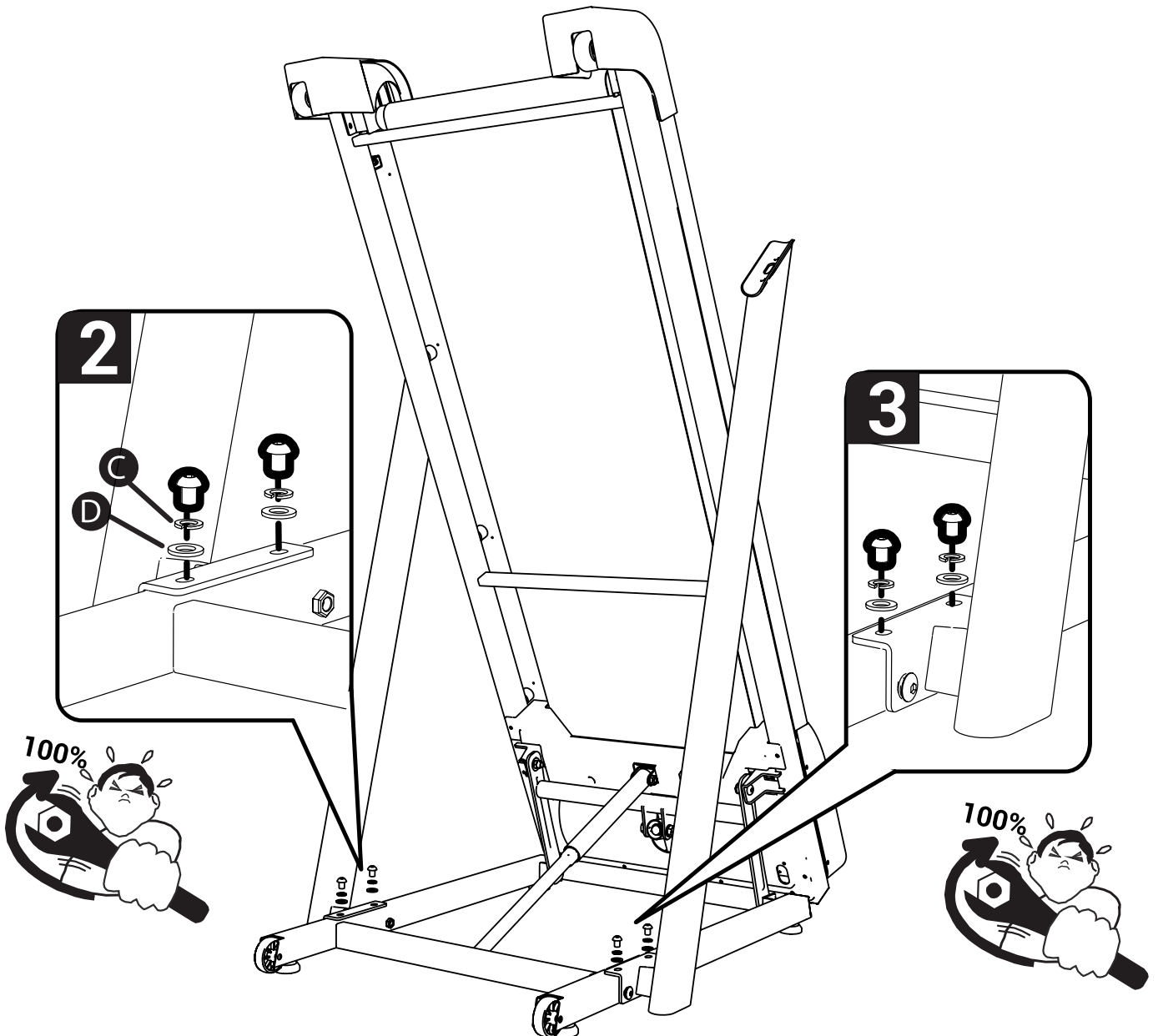
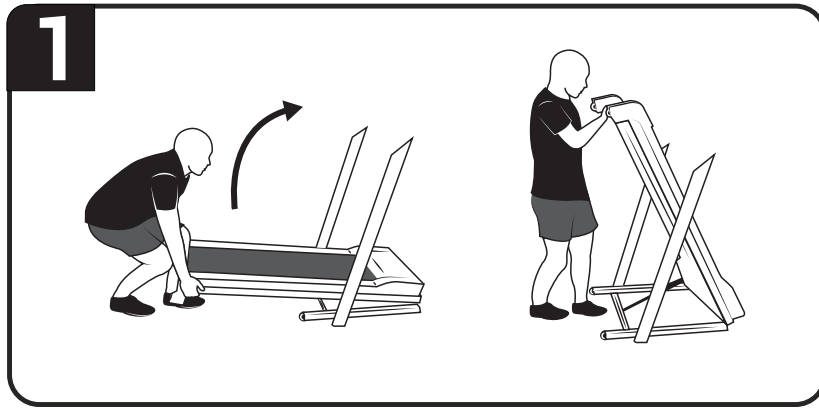
**D**



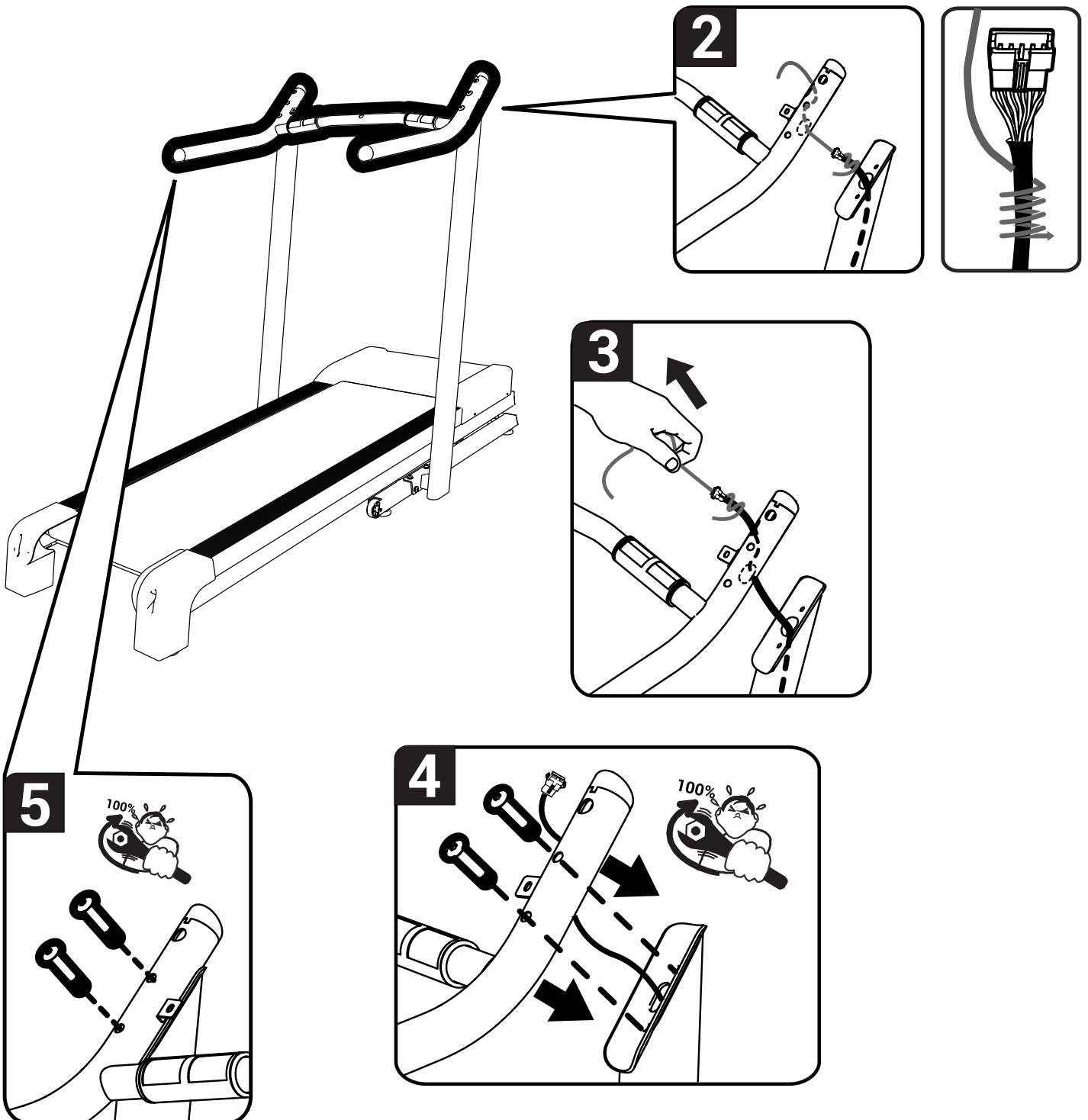
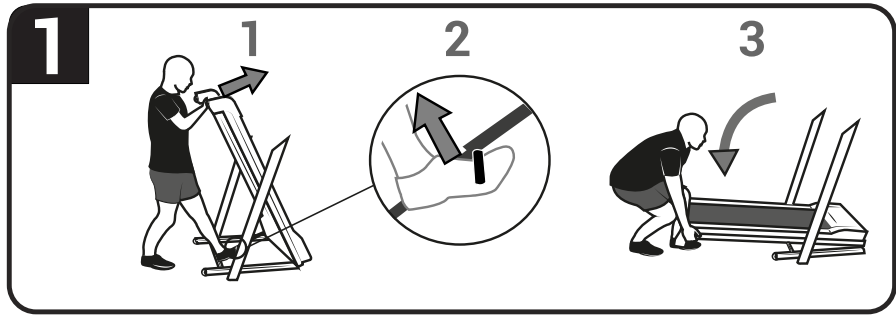
**X2**



**3**



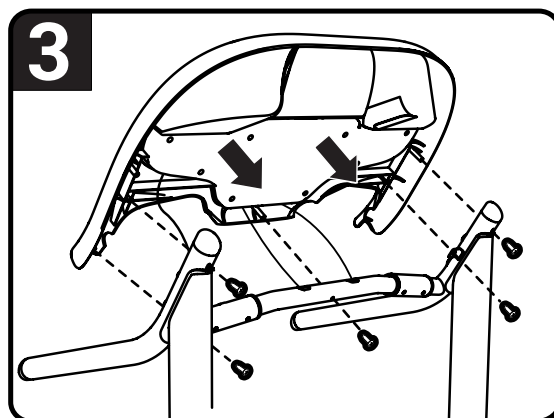
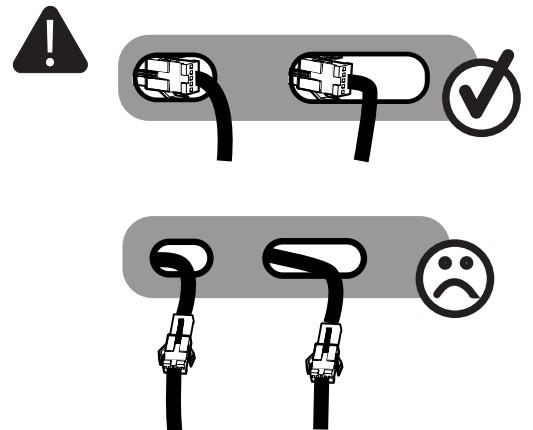
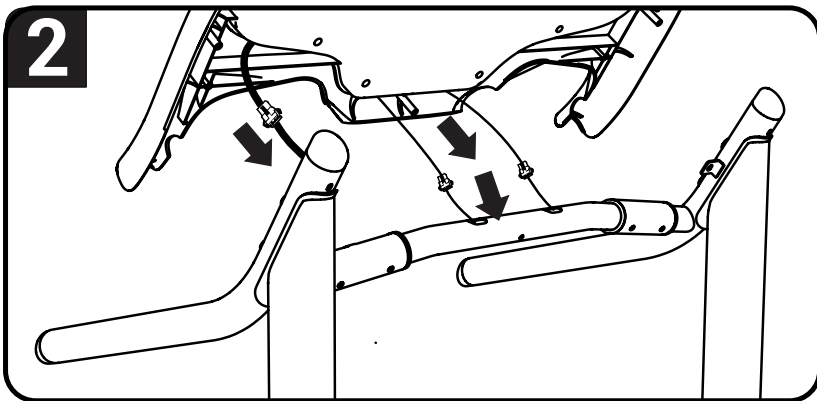
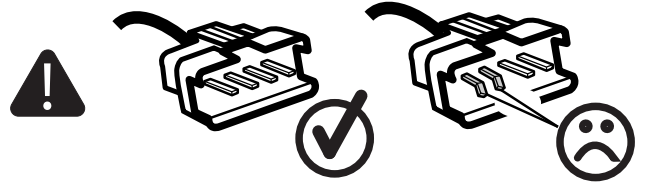
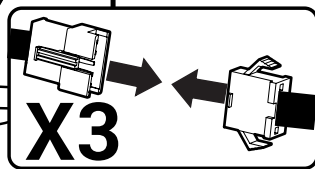
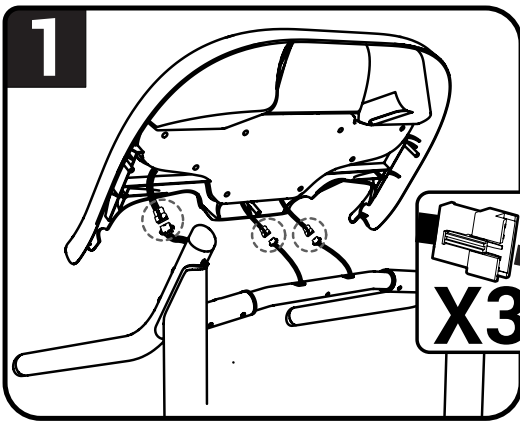
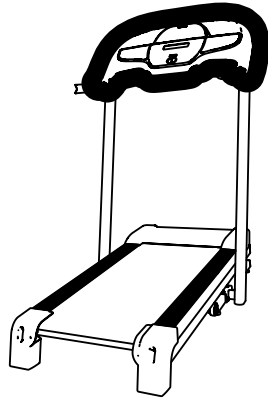
# 4





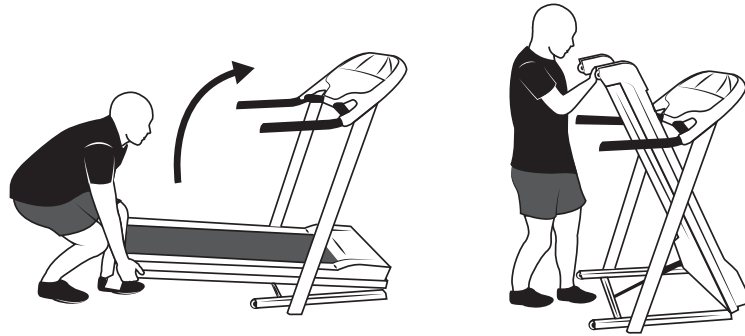
**5**

 **E X5**



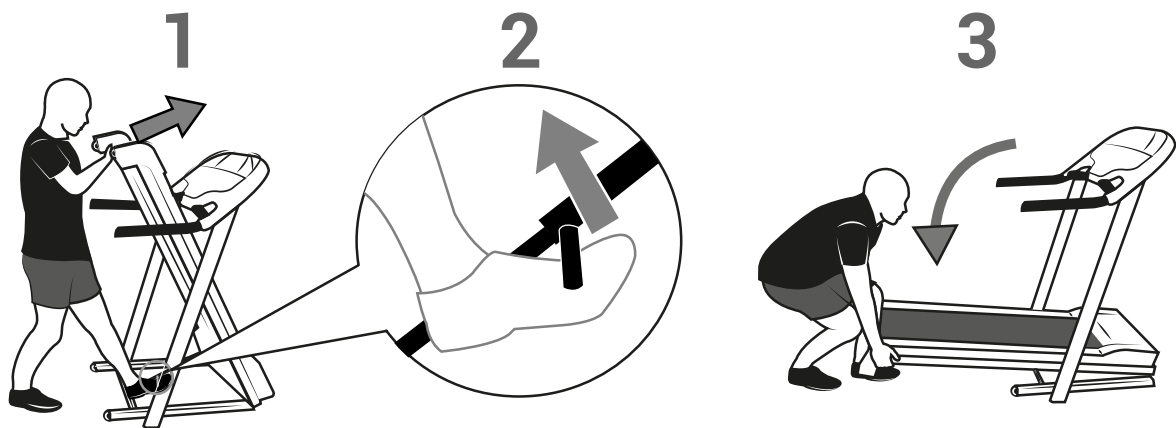
# FOLDING

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



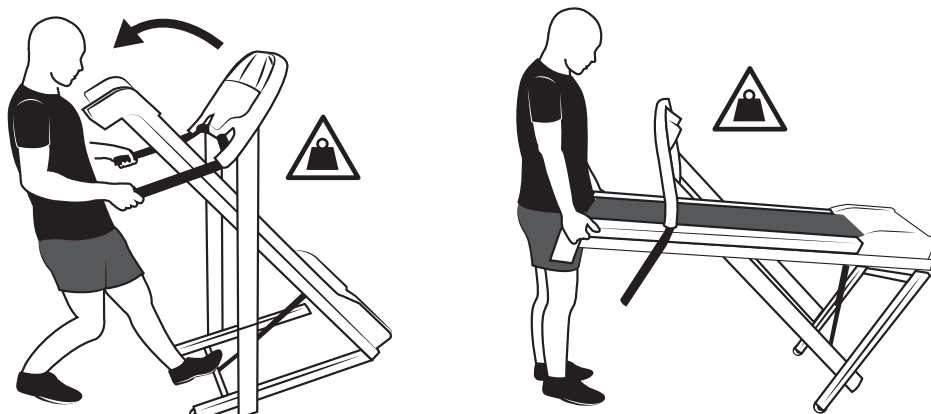
# UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKŁADANIE - KIHJTÁS - DEPLIERE - ROZKŁADANIE - ROZKŁÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - РАЗГЪВАНЕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ΑΝΟΙΓΜΑ - АÇМА - РАСКЛАДЫВАНИЕ - Mở ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 펼기 - តម្កល់វិញ - الفرد - بازکردن



# MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - ПРЕМЕСТВАНЕ - PREMJEŠTANJE - Premikanje - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ΗΑΡΕΚΕΤ ΕΤΜΕ - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - Di chuyển - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - ផ្លាស់វិញ - النقل - محصول کردن جابجا



# PROGRAMMES

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



Speed (km/h)

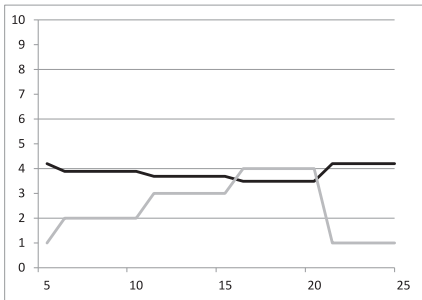
VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VELOCIDADE - PREDKOŠĆ - SEBESSÉG - VITEZÁ - RYCHLOST - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA - HITROST - ΤΑΧΥΤΗΤΑ - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - സ്വീകൃത - السرعة - سرعت



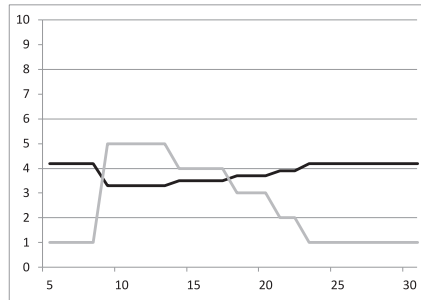
Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DÖLÉSSZÖG - INCLINARE - NÁKLON - NÁKLON - LUTNING - ΗΑΚΛΟΗ - NAGIB - VZPON - ΚΛΙΣΗ - EGÍM - ΗΑΚΛΟΗ - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 傾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - 1911000000 - الميل معدل - شیب

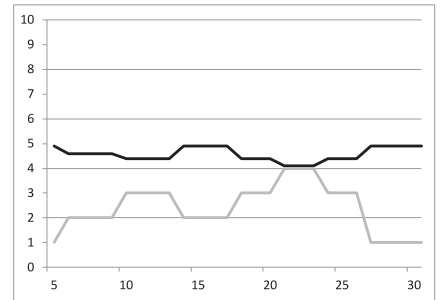
## HEALTH 1



## HEALTH 2



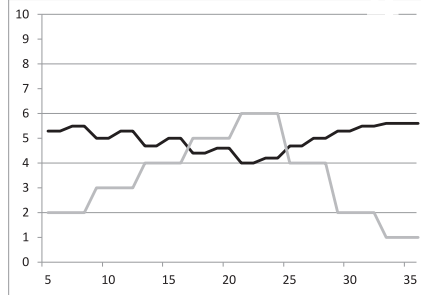
## HEALTH 3



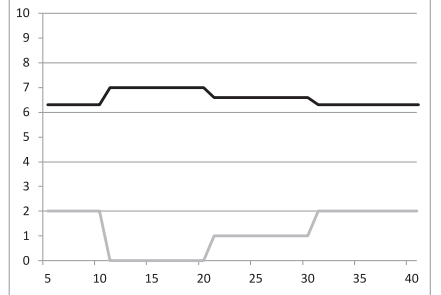
## HEALTH

SANTÉ - SALUD - GESUNDHEIT - SALUTE - GEZONDHEID - SAÚDE - ZDROWIE - EGÉSZSÉG - SĀNĀTATE - ZDRAVIE - ZDRAVĪ - HĀLSA - ЗДРАВЕ - ZDRAVLJE - ZDRAVJE - ΥΓΕΙΑ - SAĞLIK - ЗДОРОВЬЕ - SŪC KHŌE - KESEHATAN - 健康 - 健康 - 健康 - สุขภาพ - 건강 - 0000000000 - سلامتی - الصحة

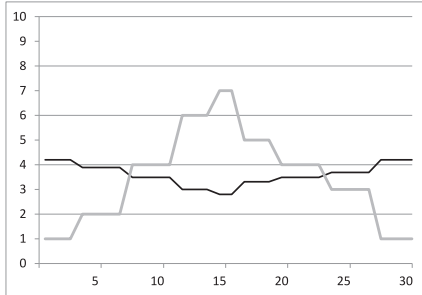
## HEALTH 4



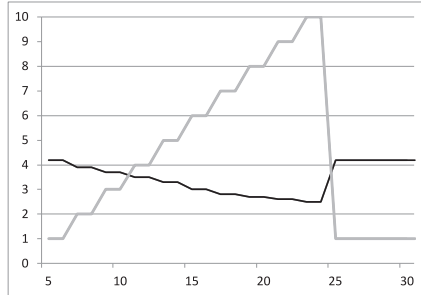
## HEALTH 5



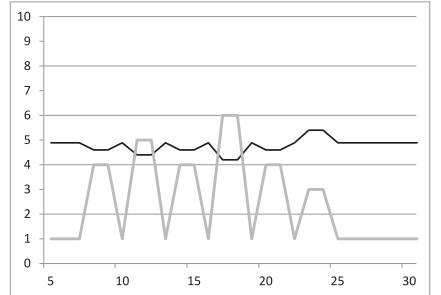
## CALORIE 1



## CALORIE 2



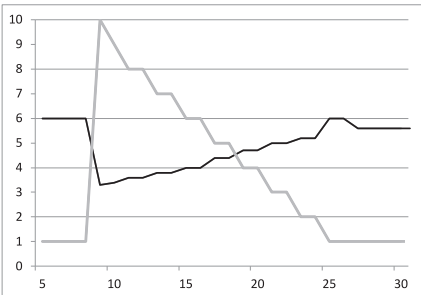
## CALORIE 3



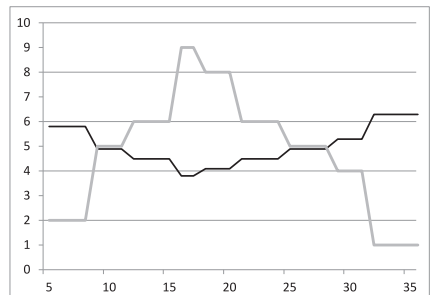
## CALORIE

CALORIE - CALORÍA - KALORIE - CALORIA - CALORIE - CALORIA - KALORIE - KALŌRIA - CALORIE - KALŌRIE - KALORIE - KALORI - ΚΑΛΟΡΙΑ - KALORJE - KALORJE - ΘΕΡΜΙΔΑ - KALORI - ΚΑΛΟΡΙΟΙ - CA LO - KALORI - 卡路里 - カロリ - 卡路里 - 0000000000 - كالورى - حراري سعير

## CALORIE 4



## CALORIE 5



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

## PRESENTATION

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

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

## TECHNICAL CHARACTERISTICS

This treadmill has been designed for walking and running 1 to 13km/h. It features a motorised incline system that goes from 0 to 10% enabling you to intensify the effort and burn more calories. The running surface is 43cm x 121cm. Your treadmill has 6 display functions: time, distance, speed, incline, calories and heart rate, directly on the console. To assist you in your practice, 10 programs are pre-recorded in the console and classified by category: 5 «Health Wellness» programs, 5 «Burn calories» programs.

The power consumption of the treadmill can range from 750 to 850 watts for a 90 kg user at 13 km/h. Level of acoustic pressure measured 1 m from the surface of the machine and at a height of 1,6 m above the ground: 70 dBA (at max speed 13 km/h, without runners). Noise emission under load is higher than without load. This treadmill is designed to be used up to 5h a week.

## START-UP

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

## USING THE CONSOLE



Adjustment of the incline in increments of 0.5%



START / PAUSE button to start and pause your session



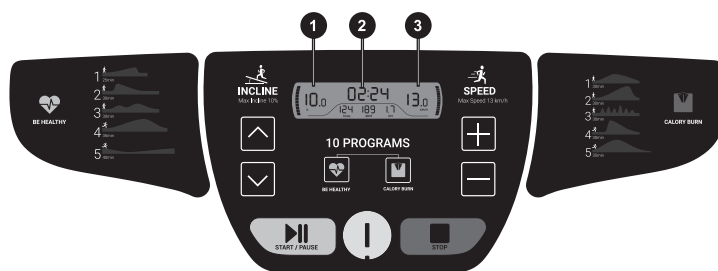
Selection of «Health Wellness» programs 1 to 5



Practice time  
Indicator display: calories, distance, duration of session, and heart rate in beats per minute



Display of the incline from 0 to 10%



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



STOP button to stop the session



Selection of «Burn calories» programs 6 to 10



Speed display from 1 to 13km/h

## CHANGE UNITS MI/KM, CHECK DISTANCES AND DURATION OF USE

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

Screen 1 :Modification of the speed indicator in Km/h or Mi/h

Select the desired unit using the keys buttons: km/h or mi/h Confirm your selection by pressing the button, you will go to screen 2.

Screen 2 :The total number of kilometres or miles run by the treadmill. Press the button to go to screen 3.

Screen 3 :The treadmill's total number of hours.

You can return to the main screen at any time by pressing

## ACTIVATE/DEACTIVATE THE BEEP ON THE CONSOLE:

When you press a button on the console, a beep notifies you that your action has been taken into account. You can deactivate this beep: To access the startup/welcome screen on the console, press the several times.

Press the button to activate the beep / Press the button to deactivate the beep

## PULSE SENSORS

You can take your heartbeats at the beginning and end of the exercise by placing each of your palms on the pulse sensors. An estimate of your heart rate will appear on the screen and adjust after a few seconds. This measure is an indication and in no case a medical guarantee.

## QUICK START

The quick start mode allows you to exercise without following a specific program, by managing the speed and distance for yourself. Select quick start mode: Press and your session automatically begins at 1km/h and 0% incline.

## PROGRAMMES

This treadmill offers 10 pre-recorded programs that vary the speed and incline (See page 8 ). The programs are divided into 2 goal categories:

- 5 Health Wellness programs: Keep moving, gain muscle tone, improve breathing capacity.
- 5 Burn calories programs: Workout with the aim of losing body fat during or after exercise.

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

## PROGRAM SELECTION:

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

The displays show the program number, the total duration of the program, maximum speed and maximum incline in the program.

Repeatedly press the same button to scroll through the program numbers and find the one you want. The SPEED CONTROLS let you adjust the maximum speed of the selected program and the INCLINE CONTROLS let you adjust the maximum incline of the selected program. This new data will be applied proportionally to the whole program. Press to start the program. To exit the Programs menu and return to the home screen, press

## RECOMMENDATIONS FOR USE

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

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

To increase muscle tone in the legs, choose a greater incline and increase the duration of the exercise.

**Aerobic exercise for weight loss: Moderate effort for 35 to 60 minutes** :This type of training is an effective way of burning calories. There is no point in pushing yourself unduly; for the best results the most important thing is frequency of exercise (at least 3 times a week) and the duration of the session (35 to 60 minutes). Exercise at average intensity (moderate effort so you are not out of breath).

In order to lose weight, as well as taking regular physical exercise, it's essential to follow a balanced diet.

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

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

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

FR

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

## PRESENTATION

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

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

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Ce tapis de course a été conçu pour la marche et la course à pieds de 1 à 13km/h Il est doté d'un système d'inclinaison motorisé allant de 0 à 10% permettant d'intensifier l'effort et brûler davantage de calories. La surface de course est de 43cm x 121cm. Votre tapis de course dispose de 6 fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, inclinaison, calories, fréquence cardiaque directement sur la console. Pour vous accompagner dans votre pratique, 10 programmes sont pré enregistrés dans la console et répartis par catégories : 5 programmes «Santé Bien être», 5 programmes «Perte de calories».

La consommation électrique du tapis de course peut varier de 750 à 850 watts, pour un utilisateur de 90 kg à 13km/h. Le niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60 m au-dessus de sol est de 70 dBA (à vitesse maximum 13 km/h, sans coureur). Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est moins élevé que celui émis lors de fonctionnement avec charge. Ce tapis de course est prévu pour une utilisation jusqu'à 5h par semaine.

## MISE EN MARCHÉ

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

## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

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

**3** Sélection des programmes «Santé Bien être» de 1 à 5

**2** Temps de pratique

**2** Affichage des indicateurs : calories, distance, durée de la séance, et fréquence cardiaque en battements par minute

**1** Affichage de l'inclinaison de 0 à 10%

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

**STOP** Bouton STOP pour arrêter la séance

**3** Sélection des programmes «Perte de calories» de 6 à 10

**3** Affichage de la vitesse de 1 à 13km/h

## CHANGER LES UNITES MI/KM, VERIFIER LES DISTANCES ET TEMPS D UTILISATION

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

Ecran 1 : Modification de l'indicateur de vitesse en Km/h ou Mi/h

Sélectionner l'unité désirée en utilisant les touches : km/h et mi/h Valider votre sélection en appuyant sur le bouton , vous arrivez sur l'écran 2.

Ecran 2 : Le nombre total de kilomètres ou de miles accomplis par le tapis de course. En appuyant sur le bouton , vous irez à l'écran 3.

Ecran 3 : Le nombre total d'heures de fonctionnement du tapis de course.

Vous pouvez à tout moment revenir sur l'écran principal en appuyant sur .

## ACTIVER / DESACTIVER LE BIP SONORE DE LA CONSOLE :

Lorsque vous appuyez sur un bouton de la console, un bip sonore est émis afin de vous notifier que votre action a été correctement prise en compte. Vous pouvez désactiver ce bip sonore : Rendez-vous sur l'écran de démarrage/d'accueil de la console en appuyant plusieurs fois sur le bouton .

Appuyez sur le bouton pour activer le bip sonore / Appuyez sur le bouton pour désactiver le bip sonore

## CAPTEURS DE PULSATIONS

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

## DEMARRAGE RAPIDE

Le mode démarrage rapide vous permet de pratiquer sans suivre un programme spécifique en gérant vous même la vitesse et la durée. Sélection du mode démarrage rapide: Appuyez sur et votre séance débute automatiquement à 1km/h et 0% d'inclinaison.

## PROGRAMMES

Ce tapis de course propose 10 programmes pré enregistrés faisant varier vitesse et inclinaison (Voir page 8) Les programmes sont divisés en 2 catégories d'objectif :



- 5 programmes Santé Bien être : Se maintenir en mouvement, gagner en tonicité, améliorer ses capacités respiratoires.
- 5 programmes Perte de calories : Travail visant la perte de masse grasse durant ou après l'effort.

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

## SÉLECTION DES PROGRAMMES:

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

Les afficheurs indiquent le numéro du programme, la durée totale du programme, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale prévue dans ce programme.

Appuyez de façon répétée sur le même bouton pour faire défiler les numéros des programmes et rechercher celui qui vous intéresse. La COMMANDES DE VITESSE permet d'ajuster la vitesse maximale du programme sélectionné et la COMMANDES D'INCLINAISON permet d'ajuster l'inclinaison maximale du programme sélectionné. Ces nouvelles données seront appliquées proportionnellement à l'intégralité du programme. Appuyez sur  pour démarrer le programme. Pour sortir du menu Programmes et revenir à l'écran d'accueil, appuyez sur .

## CONSEILS D'UTILISATION

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

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

**Entraînement 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 progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).

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

## ES

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS. Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra página web [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com), donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

## PRESENTACIÓN

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

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

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta cinta ha sido diseñada para caminar y correr 1 a 13km/h Cuenta con un sistema de inclinación motorizado que va desde 0 a 10% lo que permite intensificar el esfuerzo y quemar más calorías. La superficie de la cinta tiene 43 cm x 121 cm. La cinta cuenta con 6 funciones de visualización: tiempo, distancia, velocidad, inclinación, calorías y ritmo cardiaco, directamente en la consola. Para acompañarte en tu práctica, hay 10 programas prerregistrados en la consola y clasificados por categorías: 5 programas de «Salud y bienestar» 5 programas de «Pérdida de calorías».

El consumo de energía de la cinta de correr puede variar de 750 a 850 vatios para un usuario de 90 kg a 13 km/h. Nivel de presión acústica medido a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m por encima del suelo 70 dBA (a velocidad máxima de 13 km/h, sin correedores). El nivel de ruido es superior con carga. Esta cinta de correr está diseñada para usarse hasta 5h a la semana.

## PUESTA EN MARCHA

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

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Ajuste de la inclinación en incrementos de 0,5%



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



Botón START/PAUSE para iniciar y pausar la sesión



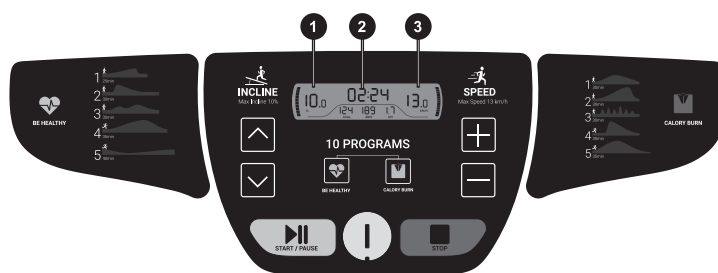
Selección de los programas «Salud y bienestar», 1 a 5



2 Tiempo de practica  
Indicadores de la pantalla: calorías, distancia, duración de la sesión y frecuencia cardiaca en latidos por minuto



1 Inclinación de 0 a 10%



Botón STOP para detener la sesión



Selección de los programas «Pérdida de calorías», 6 a 10




3 Visualización de la velocidad de 1 a 13 km/h

## CAMBIAR UNIDADES MI/KM, CONTROLAR LAS DISTANCIAS Y TIEMPO DE USO


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

Pantalla 1 :Modificación del indicador de velocidad en Km/h o Mi/h


Selecciona la unidad deseada con los botones   : km/h y mi/h Al confirmar la selección pulsando el botón  se pasa a la pantalla 2.

Pantalla 2 :El número total de kilómetros o millas recorridos en la cinta de correr. Pulse el botón  para ir a la pantalla 3.

Pantalla 3 :El número total de horas de la cinta de correr.

Siempre puedes volver a la pantalla principal pulsando .

## ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO EN LA CONSOLA:


Cuando presiona un botón en la consola, un pitido le notifica que su acción se ha tenido en cuenta. Puede desactivar este pitido: Para acceder a la pantalla de inicio/bienvenida en la consola, pulse varias veces .

Pulse el botón  para activar el pitido / Pulse el botón  para desactivar el pitido

## SENSORES DE PULSO



Puede tomar los latidos de su corazón al comienzo y al final del ejercicio colocando cada una de sus palmas en los sensores de pulso. Una estimación de tu ritmo cardiaco aparecerá en la pantalla y se ajustará luego de unos segundos. Esta medida es una indicación y en ningún caso una garantía médica.

## INICIO RÁPIDO

El modo de arranque rápido te permite entrenar sin seguir un programa específico gestionando tú mismo la velocidad y la duración. Selecciona el modo Inicio rápido: Pulsa  y la sesión se inicia automáticamente con 1 km/h y 0% de inclinación.



## PROGRAMAS

Esta cinta de correr ofrece 10 programas pregrabados que varían la velocidad y la inclinación (Ver la page 8.). Los programas se dividen en 2 categorías objetivo:

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

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

## SELECCIÓN DEL PROGRAMA:

Solo se puede seleccionar un programa cuando la cinta está parada. Selecciona tu objetivo pulsando el botón correspondiente  - .

La pantalla muestra el número de programa, la duración total del programa, la velocidad máxima y la inclinación máxima del programa.

Pulsa repetidamente el mismo botón para desplazarte a través de los números de programa hasta encontrar el que deseas. Los CONTROLES DE VELOCIDAD permiten ajustar la velocidad máxima del programa seleccionado y los CONTROLES DE INCLINACIÓN permiten ajustar la inclinación máxima del programa seleccionado. Estos nuevos datos se aplicarán proporcionalmente a todo el programa. Pulsa  para iniciar el programa. Para salir del menú Programas y volver a la pantalla principal, pulsa .

## 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 jadedear).

Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.

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

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

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

## DE

Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken, Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site [decaathlon.com](http://decaathlon.com) an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

## EINLEITUNG

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

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

## TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Dieses Laufband wurde für das Walken und Laufen konzipiert, zwischen 1 und 13 % Es verfügt über ein motorisiertes Neigungssystem für Steigungen zwischen 0 und 10 % zur Intensivierung des Trainings und Erhöhung des Kalorienverbrauchs. Die Größe der Lauffläche beträgt 43 cm x 121 cm. Das Laufband verfügt über eine Bedieneinheit mit verschiedenen Anzeigefunktionen: Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Steigung, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz. Die Bedieneinheit bietet 10 vordefinierte Programme, die nach Kategorien gegliedert sind: 5 Programme «Gesundheit Wellness», 5 Programme «Weniger Kalorien».

Der Stromverbrauch des Laufbands kann mit einem 90 kg schweren Benutzer bei 13km/h zwischen 750 und 850 Watt variieren. Schalldruckpegel, in 1 Meter Entfernung von der Gerätefläche und in einer Höhe von 1,6 Meter über dem Boden gemessen: 70 dBA (Bei Höchstgeschwindigkeit 13 km/h, ohne Läufer). Die Geräusentwicklung unter Belastung ist stärker als ohne Belastung. Dieses Laufband wurde für eine Verwendung von bis zu 5 Stunden die Woche konzipiert.

## INBETRIEBNAHME

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

## BETRIEB DER KONSOLE

-  Einstellung der Neigung stufenweise um 0,5%


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

 Auswahl der Programme 1 bis 5 für die Gesundheit und das Wohlbefinden

**2** Trainingsdauer  
Anzeige der Angaben: Kalorien, Distanz, Dauer der Übungseinheit, Herzfrequenz in Schlägen pro Minute

**1** Anzeige der Neigung von 0 - 10%



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

 STOP-Knopf, um die Übungseinheit anzuhalten

 Auswahl der Programme 6 bis 10 für den Kalorienverbrauch

**3** Anzeige der Geschwindigkeit von 1 bis 13km/h

## ZWISCHEN MI/KM-EINHEITEN WECHSELN, ENTFERNUNGEN UND EINSATZDAUER PRÜFEN

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

Bildschirm 1 : Geschwindigkeitsanzeige in Km/h oder Mi/h ändern


Wahl der gewünschten Einheit mit den

Tasten +/-: km/h und mi/h Wahl der gewünschten Einheit mit den

Tasten +/-: km/h und mi/h   : km/h und mi/h Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste  , und Sie kehren zum Bildschirm 2 zurück.

Bildschirm 2 : Auf dem Laufband insgesamt gelaufene Kilometer oder Meilen. Drücken Sie die Taste  , um zum 3 Bildschirm zu wechseln.

Bildschirm 3 : Die Gesamtanzahl der Betriebsstunden des Laufbands.

Sie können jederzeit durch Druck auf  .

#### DAS TONSIGNAL DER KONSOLE AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN:


Wenn Sie eine Taste auf der Konsole drücken, ist ein Tonsignal zu hören, um anzuzeigen, dass Ihre Aktion berücksichtigt wurde. Sie können dieses Tonsignal deaktivieren: Um zum Startbildschirm/Be-grüßungsbildschirm zu gehen, drücken Sie mehrmals die Taste  .

Drücken Sie die Taste  , um den Signalton zu aktivieren. / Drücken Sie die Taste  , um den Signalton zu deaktivieren.

#### PULSSSENSOREN



Sie können Ihre Herzschläge zu Beginn und am Ende der Übung nehmen, indem Sie jede Handfläche auf die Pulssensoren legen. Eine Schätzung Ihrer Herzfrequenz wird auf dem Bildschirm angezeigt und nach einigen Sekunden angepasst. Diese Maßnahme ist ein Hinweis und in keinem Fall eine medizinische Garantie.

#### SCHNELLSTART

Der Schnellstartmodus ermöglicht ein Training ohne einem besonderen Programm zu folgen, so dass Sie selbst Geschwindigkeit und Dauer bestimmen können. Auswahl des Schnellstartmodus: Berühren Sie die Schaltfläche  und die Trainingseinheit beginnt automatisch mit 1 km/h und einer Neigung von 0%.

#### PROGRAMME

Dieses Laufband bietet 10 vordefinierte Programme mit einer unterschiedlichen Geschwindigkeit und Neigung. (Siehe Seite 8) . Die Programme sind in 2 Zielkategorien untergliedert:



-  5 Programme für Gesundheit und Wohlbefinden: Sich Bewegung verschaffen, die Tonizität der Muskeln verbessern und Atmungskapazitäten steigern.
-  5 Programme für den Kalorienverbrauch: Übungen für den Verlust von Körperperfekt während oder nach der Trainingseinheit.

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

#### AUSWAHL DER PROGRAMME:

Um ein Programm auswählen zu können, muss das Laufband still stehen. Wählen Sie Ihr Ziel und berühren Sie dazu die entsprechende Schaltfläche.  - 

Auf der Anzeige erscheint die Programmnummer, die Gesamtdauer des Programms sowie die von diesem Programm vorgesehene maximale Geschwindigkeit und Neigung.

Berühren Sie die Schaltfläche mehrfach, um auf der Suche nach dem gewünschten Programm durch die Liste mit den Programmnummern zu blättern. Die Geschwindigkeitsoptionen ermöglichen die Einstellung der maximalen Geschwindigkeit, und die Neigungsoptionen ermöglichen die Einstellung der maximalen Neigung für das ausgewählte Programm. Die neuen Daten werden proportional auf das gesamte Programm angewendet. Berühren Sie die Schaltfläche  , um das Programm zu starten. Um das Menü mit den Programmen zu beenden und zum Startbildschirm zurückzukehren, berühren Sie die Schaltfläche  .

#### ANWENDUNGSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

## IT

Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia. Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito [decaathlon.com](http://decaathlon.com). Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

#### PRESENTAZIONE

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

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

#### CARATTERISTICHE TECNICHE

Questo tapis roulant è progettato per la marcia e la corsa di 1 e 13km/h. È dotato di un sistema d'inclinazione motorizzato tra 0 e 10% che permette di intensificare lo sforzo e di bruciare più calorie. La superficie di corsa è di 43 cm x 121 cm. Il tapis roulant dispone delle 6 funzioni di visualizzazione di: tempo, distanza, velocità, inclinazione, calorie, frequenza cardiaca direttamente sulla console. Per accompagnarvi nei vostri esercizi, 10 programmi sono preregistrati nella console e suddivisi in categorie: 5 programmi «Salute Benessere», 5 programmi «Perdita di calorie».

La potenza assorbita dal tapis roulant, con un utilizzatore di 90 kg a 13 km/h, può variare tra i 750 e gli 850 Watt. Livello di pressione acustica misurata a 1 m della superficie della macchina ed ad un'altezza di 1,60 m al di sotto del suolo: 70 dBA (alla massima velocità di 13 chilometri all'ora, senza corridori). Le emissioni rumorose sotto carico sono maggiori rispetto al funzionamento senza carico. Questo tapis roulant è destinato a un utilizzo massimo di 5 ore la settimana.

#### ACCENSIONE

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





Regolazione dell'inclinazione con incrementi di 0,5%



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



Selezione dei programmi «Salute Benessere» da 1 a 5



Tempo dell'esercizio

Visualizzazione degli indicatori: calorie, distanza, durata della sessione e frequenza cardiaca in pulsazioni al minuto



Visualizzazione dell'inclinazione da 0 a 10%



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



Pulsante STOP per fermare la sessione



Selezione dei programmi «Perdita di calorie» da 6 a 10



Visualizzazione della velocità da 1 a 13 km/h

### CAMBIA UNITÀ MI/KM, VERIFICA LE DISTANZE E I TEMPI DI UTILIZZO

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

Schermata 1 :Modifica dell'indicatore di velocità in Km/h o Mi/h

Scegliere l'unità desiderata utilizzando i tasti : km/h e mi/h Confermare la scelta premendo il pulsante , si arriva alla schermata 2.

Schermata 2 :Il numero totale di chilometri o di miglia percorsi sul tapis roulant. Premendo il pulsante andrete alla schermata 3.

Schermata 3 :Il numero totale di ore di funzionamento del tapis roulant.

Si può tornare in qualsiasi momento alla schermata principale premendo .

### ATTIVA / DISATTIVA IL BIP SONORO DELLA CONSOLE:

Quando premete un pulsante della console, è emesso un bip sonoro per avvisarvi che l'azione è stata ricevuta correttamente. Potete disattivare tale bip sonoro: Andate nella schermata di avvio/benvenuto della console premendo più volte il pulsante .

Premete il pulsante per attivare il bip sonoro / Premete il pulsante per disattivare il bip sonoro

### SENSORI DI PULSAZIONI

Puoi prendere i battiti del tuo cuore all'inizio e alla fine dell'esercizio posizionando ognuno dei tuoi palmi sui sensori del polso. Una stima della frequenza cardiaca verrà visualizzata sullo schermo e regolata dopo alcuni secondi. Questa misura è un'indicazione e in nessun caso una garanzia medica.

### AVVIAMENTO RAPIDO

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

### PROGRAMMI

Questo tapis roulant propone 10 programmi preregistrati di variazione della velocità e dell'inclinazione (Vedere pagina 8). I programmi sono suddivisi in 2 categorie d'obiettivo:

- 5 programmi Salute Benessere: mantenersi in movimento, aumentare il tono muscolare, migliorare le capacità respiratorie.
- 5 programmi Perdita di calorie: Allenamento volto alla perdita di massa grassa durante o dopo lo sforzo.

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

### SELEZIONE DEI PROGRAMMI:

I programmi sono selezionabili esclusivamente a tapis roulant fermo. Selezionare l'obiettivo premendo il pulsante corrispondente - .

I display mostrano il numero del programma, la sua durata totale, la velocità massima e l'inclinazione massima previste nel programma.

Per fare scorrere i numeri dei programmi e cercare quello che interessa, premere ripetutamente lo stesso pulsante. Il COMANDO DI VELOCITÀ permette di regolare la velocità massima del programma scelto e il COMANDO D'INCLINAZIONE permette di regolare l'inclinazione massima del programma scelto. Questi nuovi dati saranno applicati proporzionalmente all'intero programma. Per avviare il programma, premere . Per uscire dal menu Programmi e tornare alla schermata Home, premere .

### CONSIGLI PER L'USO

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

**Mantenimento/riscaldamento: sforzo progressivo a partire da 10 minuti** :Per un allenamento di mantenimento o rieducazione, allenarsi tutti i giorni per almeno 10 minuti. Questo tipo d'esercizio consente di fare lavorare muscoli e articolazioni dolcemente e può essere utilizzato come riscaldamento prima di un'attività fisica più intensa.

Per aumentare il tono muscolare delle gambe, scegliere un'inclinazione maggiore e aumentare la durata dell'esercizio.

**Allenamento aerobico per la perdita di peso: Sforzo moderato da 35 a 60 minuti** :Questo tipo di allenamento permette di bruciare calorie in modo efficace. Inutile forzare oltre i propri limiti, è la frequenza (almeno 3 volte a settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Esercitarsi a velocità media (sforzo moderato senza affanno).

Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire un regime alimentare equilibrato.

**Migliorare la vostra resistenza: sforzo sostenuto per 20/40 minuti** :Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitarsi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.

L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea.

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

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

NL

U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams doen steeds hun uiterste best om voor u de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site decathlon.com. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

### OVERZICHT

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

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

## TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN


De loopband is ontworpen voor het lopen en hardlopen van 1 tot 13km/h Hij is voorzien van een motorisch aangedreven hoekverstelling van 0 tot 10% waarmee de kracht kan worden opgevoerd en er zodoende meer calorieën kunnen worden verbrand. Het loopoppervlak is 43 cm x 121 cm Uw loopband beschikt over 6 displayfuncties: tijd, afstand, snelheid, helling, calorieën, hartslag direct weergegeven op het bedieningspaneel. Om u te begeleiden in uw training, 10 programma's voorgeprogrammeerd in het bedieningspaneel en onderverdeeld in categorieën: 5 programma's voor "Gezondheid Wellness", 5 programma's voor "Verlies van calorieën".

Het stroomverbruik van de loopband kan variëren van 750 tot 850 watt voor een gebruiker van 90 kg en bij 13 km/h. Gemeten akoestische druk op 1 meter boven het oppervlak van het apparaat en op 1,60 meter vanaf de grond: 70 dBA (bij maximale snelheid 13 km/h, onbelast). De geluidsemisatie met belasting is hoger dan zonder belasting. Deze loopband is bedoeld voor een gebruik van hoogstens 5 uur per week.

## INSCHAKELING

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

## WERKING VAN DE CONSOLE



**1** De hellingshoek aanpassen in stappen van 0,5%

**2** De hellingshoek weergegeven van 0 tot 10%

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

**3** De snelheid weergegeven van 1 tot 13km/h

Knop START / PAUZE om uw sessie te starten en pauzeren

Knop STOP om de sessie te stoppen

Programma's selecteren voor "Gezondheid Wellness" van 1 tot 5

Programma's selecteren voor "Verlies van calorieën" van 6 tot 10

Trainingsduur

Weergaven van de indicatoren calorieën, afstand, duur van de sessie, en hartslag en hartslagen per minuut

## EENHEDEN MI/KM WIJZIGEN, DE AFSTANDEN EN DE GEBRUIKSTIJD CONTROLEREN

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

Scherm 1 :De snelheidsindicator wijzigen van KM/H in MI/H


Kies de gewenste eenheid met behulp van de toetsen   : km/h en mi/h Bevestig uw keuze door de knop  in te drukken, scherm 2 wordt dan weergegeven.

Scherm 2 :Het totaal aantal kilometers of mijlen afgelegd op de loopband. Door knop  in te drukken, gaat u naar scherm 3.

Scherm 3 :Het totaal aantal werkingsuren van de loopband.

U kunt altijd terugkeren naar het hoofdscherm door op  te drukken.

## DE PIEPTOON VAN DE CONSOLE INSCHAKELEN / UITSCHAKELEN:

Wanneer u een knop van de console indrukt, klinkt er een pieptoon om u te informeren dat uw actie correct werd geregistreerd. U kunt deze pieptoon als volgt uitschakelen: Ga naar het start/ontvangstscherm door de knop  meerdere malen in te drukken.

Druk op knop  om de pieptoon in te schakelen / Druk op knop  om de pieptoon uit te schakelen

## HARTSLAGSENSOREN

U kunt uw hartslag aan het begin en einde van de oefening nemen door elk van uw handpalmen op de polssensoren te plaatsen. Een schatting van uw hartslag verschijnt op het scherm en wordt na enkele seconden aangepast. Deze maatregel is een indicatie en in geen geval een medische garantie.

## SNELLE START

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

## PROGRAMMA'S

Deze loopband heeft 10 voorgeïnstalleerde programma's met een verschillende snelheid en helling (zie bladzijde 8 ). De programma's zijn onderverdeeld in 2 categorieën doelstellingen:



-  5 programma's voor Gezondheid Wellness: In beweging blijven, spieren versterken, de ademhalingscapaciteit verbeteren.
-  5 programma's voor Verlies van calorieën: Training om de vetmassaverhouding te verbeteren tijdens of na de inspanning.

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

## PROGRAMMA'S SELECTEREN:

U kunt alleen een programma selecteren wanneer de loopband stil staat. Kies uw doelstelling door op de bijbehorende knop te drukken  - 

Het display geeft het programmanummer, de totale programmaduur, de maximale snelheid en de maximale hellingshoek aan die mogelijk zijn met dit programma.

Druk herhaaldelijk op dezelfde knop om de programmanummers te scrollen en zoeken die u interesseren. Met de VERSNELLINGSBEDIENING stelt u de maximale snelheid in van het gekozen programma en met de HELLINGBEDIENING de maximale hellingshoek van het gekozen programma. Deze nieuwe gegevens zullen proportioneel worden toegepast op het hele programma. Druk op  om het programma te starten. Om het menu Programma's te verlaten en terug te keren naar het startscherm, drukt u op .

## TIPS VOOR GEBRUIK

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

**Vormbehoud/Warming-up: een zich geleidelijk opbouwende inspanning vanaf 10 minuten** :Voor de dagelijkse training of voor revalidatie traint u dagelijks gedurende 10 minuten. Dit soort training laat de spieren en de gewrichten zachtjes werken en kan worden gebruikt als warming-up voor een inspannende lichamelijke activiteit.

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

Om de spierkracht van de benen te versterken, kiest u een grotere hellingshoek en verlengt u de duur van de oefening.

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

**Uw conditie verbeteren: intensieve inspanning gedurende 20 tot 40 minuten** :Met dit trainingstype versterkt u de hartspier en verbetert u de ademhalingsfunctie. Train minimaal 3 maal per week op een

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

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

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

## PT

Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós. Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio [deathlon.com](http://deathlon.com). Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

### APRESENTAÇÃO

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

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

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta passadeira foi concebida para a prática de caminhada e corrida a 1 e 13 km/h. Inclui um sistema motorizado de inclinação, que varia entre 0 e 10% permitindo intensificar o esforço e queimar mais calorias. A superfície de corrida tem um tamanho de 43 cm x 121 cm. A sua passadeira 6 tem várias funções de apresentação da informação: tempo, distância, velocidade, inclinação, calorias e ritmo cardíaco, apresentados diretamente na consola. Para o ajudar na sua prática, 10 programas foram pré-gravados na consola e classificados por categoria: 5 programas de «Saúde e Bem-estar», 5 programas para «Queimar calorias».

O consumo elétrico da passadeira pode variar entre os 750 e os 850 watts para um utilizador com 90 kg a uma velocidade de 13 km/h. Nível de pressão acústica medida a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima do chão: (à velocidade máxima). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas 70 dBA (a uma velocidade máxima de 13 km/h, sem corretores). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas. Esta passadeira foi concebida para uma utilização intensa (até 5 horas por semana).

### ENTRADA EM FUNCIONAMENTO

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

### FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

**1** Ajuste da inclinação, em incrementos de 0,5%

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

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

Seleção de programas «Saúde e Bem-estar» 1 a 5

Botão STOP (PARAR) para parar a sessão

Seleção de programas «Queimar calorias» 6 a 10

**2** Tempo de exercício

**3** Apresentação da velocidade, entre 1 e 13 km/h

**2** Apresentação dos indicadores: calorias, distância, duração da sessão e ritmo cardíaco, em pulsações por minuto

**1** Apresentação da inclinação, de 0 a 10%

### ALTERAR AS UNIDADES MI/KM, VERIFICAR AS DISTÂNCIAS E A DURAÇÃO DE UTILIZAÇÃO

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

Ecrã 1 :Modificação do indicador de velocidade em km/h ou mi/h

selecione a unidade pretendida usando os botões : km/h e mi/h Confirme a sua seleção premindo o botão . Irá avançar até ao ecrã 2.

Ecrã 2 :O número total de quilómetros ou milhas percorridas na passadeira. Ao premir o botão poderá aceder ao ecrã 3.

Ecrã 3 :O número total de horas de funcionamento da passadeira.

Pode regressar ao ecrã principal em qualquer altura premindo

### ATIVAR/DESATIVAR O SINAL SONORO DA CONSOLA:

Ao premir um botão na consola, um sinal sonoro notifica-o de que a sua ação foi registada. Pode desativar este sinal sonoro: Para aceder ao ecrã de início/boas-vindas na consola, prima o botão

Prima o botão para ativar o sinal sonoro / Prima o botão para desativar o sinal sonoro

### SENSORES DE PULSAÇÃO

Você pode tirar seus batimentos cardíacos no início e no final do exercício, colocando cada palmeira nos sensores de pulso. Uma estimativa da sua frequência cardíaca aparecerá na tela e se ajustará após alguns segundos. Esta medida é uma indicação e, em caso algum, uma garantia médica.

### INÍCIO RÁPIDO

O modo início rápido permite-lhe fazer exercício sem seguir um programa específico, pode controlar a velocidade e a distância. Selecione o modo de Início Rápido: Prima e a sua sessão é automaticamente iniciada com uma velocidade de 1 km/h e uma inclinação de 0%.

### PROGRAMAS

Esta passadeira oferece 10 programas pré-gravados com velocidade e a inclinação variáveis (Consulte a page 8 ).Os programas estão divididos em 2 categorias de objetivos:

- 5 programas de Bem-estar e Saúde: Mantenha-se em movimento, ganhe tonificação muscular e melhore a capacidade de respiração.
- 5 programas para Queimar calorias: Sessões destinadas a perder gordura corporal, durante ou após o exercício.

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

## SELEÇÃO DO PROGRAMA:

Apenas pode selecionar um programa com a passadeira parada. Selecione o seu objetivo premindo o botão correspondente - .

Os ecrãs apresentam o número do programa, a duração total do programa, a velocidade máxima e a inclinação máxima do programa.

Prima repetidamente o mesmo botão para percorrer os números de programa e encontrar aquele que pretende. Os CONTROLOS DE VELOCIDADE permitem ajustar a velocidade máxima do programa selecionado; os CONTROLOS DE INCLINAÇÃO permitem ajustar a inclinação máxima do programa selecionado. Estes novos dados serão aplicados proporcionalmente durante todo o programa. Prima para iniciar o programa. Para sair do menu de Programas e regressar ao ecrã inicial, prima .

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

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

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

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

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

**Regresso à calma** : Após cada treino, ande alguns minutos a uma velocidade baixa para levar progressivamente o organismo ao estado de repouso. Esta fase de retorno à 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 descontraír os músculos e acelerar a recuperação.

## PL

Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie. Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie decaathlon.com. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

## OPIS

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

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

## DANE TECHNICZNE

Bieżnię zaprojektowano do chodzenia i biegania 1 do 13km/h Wyposażono ją w układ nachylenia z napędem od 0 do 10%, który pozwala zwiększać wysiłek i spalać więcej kalorii. Powierzchnia bieżni ma szerokość 43 cm x 121 cm. Bieżnię wyposażono 6 w wyświetlacze z następującymi funkcjami: czas, dystans, prędkość, nachylenie, kalorie, tętno dostępnymi bezpośrednio na konsoli. Aby ułatwić trening, 10 programów zapisano na konsoli i podzielono na kategorie: 5 programów „Zdrowie i dobre samopoczucie”, 5 programów „Spalanie kalorii”.

Moc bieżni może sięgać od 750 do 850 W, przez użytkownika o wadze 90 kg przy szybkości 13 km/h. Poziom ciśnienia akustycznego zmierzony w odległości 1 m od urządzenia, na wysokości 1,60 m nad ziemią: 70 dBa (przy maksymalnej prędkości 13 km/h, bez jeźdźcy). Emisje hałasu przy obciążeniu są większe niż bez obciążenia. Ta bieżnia jest przeznaczona do użytku maksymalnie 5 godzin tygodniowo.

## WŁĄCZANIE

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

## ZASADY DZIAŁANIA KONSOLI



Ustawienie nachylenia z dokładnością do 0,5%



Przycisk START / PAUZA do włączania sesji i włączania paazy



Wybór programów „Zdrowie i dobre samopoczucie” od 1 do 5

2

Wyświetlanie wskaźników: kalorii, dystansu, czasu trwania sesji i tętna w uderzeniach na minutę

1

Wyświetlanie nachylenia od 0 do 10%



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



Przycisk STOP do wyłączenia sesji



Wybór programów „Spalanie kalorii” od 6 do 10

3

Wskaźnik prędkości od 1 do 13 km/h



## ZMIANA JEDNOSTEK MI/KM, SPRAWDZANIE DYSTANSÓW I CZASU UŻYTKOWANIA

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

Ekran 1 :Zmiana wskaźnika prędkości na km/h lub mile/h


Wybrać jednostkę za pomocą przycisków : km/h lub mil/h Potwierdzić wybór przez naciśnięcie przycisku , pojawi się ekran 2.

Ekran 2 :Całkowita liczba kilometrów lub mil pokonanych na bieżni. Po naciśnięciu przycisku można przejść do ekranu 3.

Ekran 3 :Całkowita liczba godzin działania bieżni.

W dowolnym momencie można powrócić do ekranu głównego po naciśnięciu

## WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO KONSOLI:


Po naciśnięciu przycisku na konsoli, włącza się sygnał dźwiękowy, aby poinformować użytkownika, że polecenie zostało przyjęte. Ten dźwięk można wyłączyć: Przejdź do ekranu uruchamiania/głównego konsoli naciskając kilka razy przycisk .

Nacisnąć przycisk , aby włączyć sygnał dźwiękowy / Nacisnąć przycisk , aby wyłączyć sygnał dźwiękowy

## CZUJNIK TĘTNA



Możesz wziąć bicie serca na początku i na końcu ćwiczenia, umieszczając każdą dłoń na czujnikach tętna. Szacunkowa wartość twojego tętna pojawi się na ekranie i dostosuje się po kilku sekundach. Ten środek jest wskazaniem, aw żadnym przypadku nie gwarantuje opieki medycznej.

## SZYBKIE URUCHOMIENIE

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

## PROGRAMY

Bieżnia oferuje 10 zapisanych programów, które zapewniają zmianę prędkości i nachylenia (patrz strona 8). Programy podzielono na 2 kategorie celów:



-  5 programów Zdrowie i dobre samopoczucie: zapewnienie ruchu, ujednierzenie, poprawa wydolności oddechowej.
-  5 programów Spalanie kalorii: trening ukierunkowany na spalanie tłuszczu w czasie wysiłku i po nim.

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

## WYBÓR PROGRAMU:

Wyboru programu można dokonać tylko przy zatrzymanej bieżni. Należy wybrać cel, naciskając odpowiedni przycisk  - .

Wyświetlacz wskazuje numer programu, całkowity czas trwania programu, maksymalną prędkość i maksymalne nachylenie przewidziane w programie.

Kilkakrotnie naciśnięcie tego samego przycisku powoduje przewijanie numerów programów i zapewnia możliwość ustawienia wybranego programu. PRZYCISKI PRĘDKOŚCI umożliwiają ustawienie prędkości maksymalnej dla wybranego programu, a PRZYCISKI NACHYLENIA umożliwiają ustawienie maksymalnego nachylenia dla wybranego programu. Nowe dane są stosowane w stopniu proporcjonalnym do całego programu. Nacisnąć , aby uruchomić program. Aby opuścić menu Programów i powrócić do ekranu początkowego, należy nacisnąć .

## OBŚLUGA

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

**Utrzymanie formy/Rozgrzewka: Wysilek stopniowy, czas począwszy od 10 minut** :W celu podtrzymania lub przywrócenia formy należy ćwiczyć codziennie przez przynajmniej 10 minut. Ten rodzaj ćwiczenia zapewnia łagodny trening mięśni i stawów i można go wykorzystywać jako rozgrzewkę przed ćwiczeniami o większej intensywności.

Aby zwiększyć jedność mięśni nóg, należy wybrać większe nachylenie i wydłużyć czas ćwiczenia. 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 zmniejszanie masy ciała: umiarkowany wysilek 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 (wysilek o średniej intensywności bez zmęczenia).

Aby stracić na wadze, poza systematycznym wykonywaniem ćwiczeń należy również przestrzegać zrównoważonej diety. 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 (wysilek o średniej intensywności bez zmęczenia).

Aby stracić na wadze, poza systematycznym wykonywaniem ćwiczeń należy również przestrzegać zrównoważonej diety

**Zwiększenie wytrzymałości: Wysilek intensywny przez 20 do 40 minut** :Ćwiczenia tego rodzaju umożliwiają wzmocnienie mięśnia sercowego i poprawienie pracy układu oddechowego. Należy ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu z dużą intensywnością (szybki oddech). W miarę kolejnych treningów użytkownik będzie mógł wytrzymać ten wysilek przez dłuższy czas i w większym rytmie.

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

Ćwiczenia w większym rytmie (trening anaerobowy i szczególnie intensywny) powinny być wykonywane wyłącznie przez zawodowych sportowców i wymagają specjalnego przygotowania.

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

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

## HU

Őn egy DOMYOS márkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát. Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szövetségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekednek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslati vagy kérdései vannak, decathlon.com honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseikhez tanácsokat, szűkség esetén pedig segítséget is találhat.

## BEMUTATÁS

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

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

## MŰSZAKI JELLEMZŐK

A futópád gyaloglásra és futásra lett tervezve 1 és 13km/h Motoros dőlésszög állító rendszerrel van felszerelve, amely 0 és 10% ezzel nagyobb intenzitású edzést végezhet és több kalóriát égethet. A futófelület 43 cm x 121 cm, A futópád a következő 6 értékeket jelzi ki közvetlenül a konzolon: idő, távolság, sebesség, dőlésszög, kalóriák, pulzus. Az edzésnél Önt 10 program segíti, ezek előre be vannak programozva a konzolon és kategória szerint lettek osztályozva : 5 «Egészség Wellness» program, 5 «Kalóriaégető» program.

A futópád energiafogyasztása 750 és 850 watt között van 90 kg testsúlyú felhasználó esetén, 13km/óra sebesség mellett. A gép felszínétől 1 m-re és a talaj szintjétől 1,60 m magasságban mért hangnyomásszint: 70 dBA (a maximális sebesség 13 km/h, nélkül vezetői). Terhelés alatt a zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül. Ez a futópád heti 5 órán át használható.

## BEKAPCSOLÁS

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



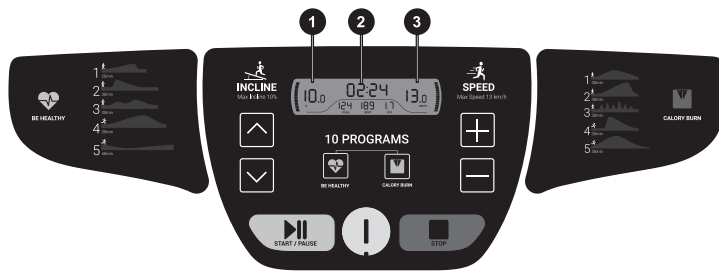
A lejtés beállítása 0.5%-os egységenként

**INDÍTÁS/SZÜNET** gomb az edzés elindításához és leállításához

Az «Egészség Wellness» programok kiválasztása 1-től 5-ig

**2** Edzésidő  
Mutatók kijelzője kalóriák, távolság, az edzés időtartama, szívritmus : szívdobbanás/perc

**1** Lejtés kijelzése 0-tól 10%-ig



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



STOP gomb az edzés leállításához



A «Kalóriaégető» programok kiválasztása 6-től 10-ig



Sebesség kijelzés 1-13 km/óraig

## EGYSÉGVÁLTÁS MÉRFÖLD/KM, ELLENŐRIZZE A TÁVOLSÁGOKAT ÉS A HASZNÁLT IDŐTARTAMÁT

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

Képernyő 1 :A gyorsaság kijelzésének módosítása km/óra illetve mérföld /óra egységben.

gombok használatával válassza ki a kívánt egységet, gombok megnyomásával válassza ki a kívánt egységet: km/óra és mérföld/óra A gomb megnyomásával erősítse meg választását, ezután a 2. képernyő jelenik meg.

Képernyő 2 :A futópádon eddig megtett kilométerek illetve mérföldek száma. A gomb lenyomásával a 3.képernyő jeleníthető meg.

Képernyő 3 :A futópádon töltött eddigi óraszám.



## A HANGJELZÉS AKTIVÁLÁSA / LEÁLLÍTÁSA A KONZOLON :

Amikor lenyomja a konzolon lévő gombot, egy hangjelzés figyelmeztet rá, hogy a gép vette az instrukciót. Leállíthatja a hangjelzést: A konzol kezdő/indító képernyőjének megjelenítéséhez néhányszor nyomja meg a gombot.

Nyomja meg a gombot a hangjelzés aktiválásához / Nyomja le a gombot a hangjelzés leállításához

## PULZUSÉRZÉKELŐK

Teheti a szívveréseket a gyakorlat kezdetén és végén úgy, hogy mindegyik tenyerét az impulzusérzékelőkre helyezi. A pulzusszám becslése megjelenik a képernyőn, és néhány másodperc után beállítható. Ez az intézkedés egy jelzés, és semmilyen esetben sem orvosi garancia.

## GYORSINDÍTÁS

A gyorsindítás üzemmód lehetővé teszi, hogy saját tempójában és a kívánt ideig használja az eszközt bármelyik specifikus program kiválasztása nélkül. A gyorsindítás üzemmód kiválasztása: Nyomja meg a gombot, és az edzés automatikusan kezdetét veszi 1 km/h-s sebességgel és 0%-os dőlésszöggel.

## PROGRAMOK

A futópádban 10 edzésprogram áll rendelkezésre, amelyek különböző sebességeket és dőlésszögeket kombinálnak (lásd a 8. oldalt ). A programok 2 célkitűzési kategóriába vannak sorolva:

- 5 „Egészség és jólét” program: Testmozgás végzése, az izomtónus és a légzés javítása.
- 5 „Kalóriaégetés” program: Az erő kifejtés ideje alatt vagy után történő zsírégetést célzó edzések.

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

## PROGRAMOK KIVÁLASZTÁSA:

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

A kijelzőkön megjelenik a program száma, a program teljes időtartama, a programban meghatározott maximális sebesség és maximális dőlésszög.

Nyomja meg többször ugyanazt a gombot a görgetéshez és a kívánt program megkereséséhez. A SEBESSÉGVEZÉRLŐK lehetővé teszik a kiválasztott program maximális sebességének beállítását, a DŐLÉSSZÖG-VEZÉRLŐK segítségével pedig beállítható a kiválasztott program maximális dőlésszöge. Ezek az új adatok arányosan alkalmazásra kerülnek a program többi részére is. A program indításához nyomja meg a gombot. A programok menüjének bezárásához és a kezdőképernyőre való visszatéréshez nyomja meg a gombot.

## HASZNÁLATI TANÁCSOK

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

**Fenntartó edzés/Bemelegítés Fokozatos erő kifejtés 10 perctől kezdve** :Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz edzzen minden nap legalább 10 percet. Az ilyen típusú gyakorlatok lehetővé teszik az izom és az ízületek kíméltes megmozgatását, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzív fizikai erő kifejtés előtt.

A lábak tónusának javításához válasszon nagyobb dőlésszöveget, és növelje meg az edzés időtartamát.

**Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt erő kifejtés 35 - 60 percig** :Ez az edzés-típus hatékony kalóriaégetést tesz lehetővé. Szükségtelen túleröltetnie magát, a gyakorisággal (legalább heti 3 alkalom) és az edzések időtartamával (35-60 perc) érheti el a legjobb eredményeket. Edzzen közepes sebességen (mérsékelt erő kifejtés kifulladás nélkül).

A testsúlycsökkentéshez rendszeres fizikai tevékenységre, valamint mindenképpen kiegyensúlyozott étrendre van szükség.Ez az edzés-típus hatékony kalóriaégetést tesz lehetővé. Szükségtelen túleröltetnie magát, a gyakorisággal (legalább heti 3 alkalom) és az edzések időtartamával (35-60 perc) érheti el a legjobb eredményeket. Edzzen közepes sebességen (mérsékelt erő kifejtés kifulladás nélkül).

**Az állóképesség fokozásához: Erős erő kifejtés 20 - 40 percen keresztül** :Az ilyen edzés erősítheti a szívizmot és javítja a légzési munkát. Végezze a gyakorlatokat legalább heti 3 alkalommal egyenletes ritmusban (gyors légzés). Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erő kifejtést, egyre jobb ritmusban.

Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel.Az ilyen edzés erősítheti a szívizmot és javítja a légzési munkát. Végezze a gyakorlatokat legalább heti 3 alkalommal egyenletes ritmusban (gyors légzés). Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erő kifejtést, egyre jobb ritmusban.

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

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

## RO

Ajii ales un produs al mărcii DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată. Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvoltat condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți tușiși remarcă, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru decathlon.com. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

## PREZENTARE

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

- Ameliorarea respirației și a sistemului cardiovascular
- Menținere în forma

## CARACTERISTICI TEHNICE

Această bandă a fost concepută pentru mers și alergare la 13 km/h. Este dotată cu un sistem de înclinare motorizat de la 0 la 10%, permițând astfel intensificarea efortului și arderea mai multor calorii. Suprafața de alergare este de 43 cm x 121 cm. Banda dvs. de alergare dispune de 6 funcții de afișare a informațiilor următoare: timp, distanță, viteză, înclinare, calorii, ritm cardiac, direct pe consolă. Pentru a vă ajuta, sunt salvate în memorie 10 de programe în consolă, fiind împărțite pe categorii: 5 programe „Sănătate Stare de bine”, 5 programe „Pierdere calorii”.

Consumul electric al benzii de alergare poate varia de la 750 la 850 de wați, pentru un utilizator de 90 de kg la 13 km/h. Nivel de presiune acustică măsurat la 1 m de la suprafața aparatului și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului: 70 dBA (o viteză maximă de 13 km/h, nu alergători). Emisiile de zgomot sub sarcină sunt mai mari decât fără sarcină. Această bandă de alergare este concepută pentru a fi utilizată până la 5 de ore pe săptămână.

## PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

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

## FUNCȚIONAREA CONSOLEI

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

2. Buton PORNIRE/PAUZĂ, pentru pornirea și întreruperea sesiunii

3. Selectarea programelor „Sănătate și stare de bine” de la 1 la 5

4. Durata antrenamentului

5. Afișarea indicatorilor: calorii, distanță, durata sesiunii și frecvența cardiacă în bătăi pe minut

6. Afișarea gradului de înclinare de la 0 la 10%

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

8. Buton STOP pentru oprirea sesiunii

9. Selectarea programelor „Ardere calorii” de la 6 la 10

10. Afișarea vitezei de la 1 la 13 km/h

## SCHIMBAREA UNITĂȚILOR DE MĂSURĂ MI/KM, VERIFICAREA DISTANTELOR ȘI A TIMPULUI DE UTILIZARE

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

Ecran 1 :Modificarea indicatorului de viteză în km/h sau mi/h

Selectați unitatea dorită, utilizând tastele : km/h și mi/h Validați selecția prin apăsarea butonului . Veți ajunge în ecranul 2.

Ecran 2 :Numărul total de kilometri sau de mile efectuate de covorul de curs. Apăsând pe butonul , accesați ecranul 3.

Ecran 3 :Numărul total de ore de funcționare a covorului de curs.

Veți putea să reveniți în orice moment la ecranul principal, apăsând pe .

## ACTIVAREA/DEZACTIVAREA SEMNALULUI SONOR AL CONSOLEI:

Atunci când apăsați pe un buton al consolei, este emis un semnal sonor pentru a vă anunța că acțiunea dvs. a fost înregistrată corect. Puteți dezactiva acest semnal: Accesați ecranul de pornire/primire apăsând de mai multe ori pe butonul .

Apăsați pe butonul pentru a activa semnalul sonor / Apăsați pe butonul pentru a dezactiva semnalul sonor

## SENZORI DE PULSAȚII

Puteți să vă luați bătăile inimii la începutul și la sfârșitul exercițiului prin plasarea fiecăruia dintre palme pe senzorii de impuls. O estimare a ritmului cardiac va apărea pe ecran și se va ajusta după câteva secunde. Această măsură este o indicație și în niciun caz o garanție medicală.

## PORNIREA RAPIDĂ

Modul de pornire rapidă vă permite să exersați fără să urmați un program specific, gestionând chiar dvs. viteza și durata. Selectarea modului de pornire rapidă: Apăsați pe și sesiunea de antrenament începe automat la 1 km/h și o înclinare de 0%.

## PROGRAMME

Această bandă de alergare vă oferă 10 de programe salvate în memorie, la viteze și înclinări diferite (Consultați pagina 8). Programele sunt împărțite în 2 categorii, în funcție de obiectivele urmărite:

- 5 programe „Sănătate și stare de bine”: faceți mișcare, îmbunătățiți-vă tonusul și ameliorați-vă capacitățile respiratorii.
- 5 programe „Ardere de calorii”: antrenamentul vizează pierderea de țesut adipos în timpul efortului sau după aceea.

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

## SELECTAREA PROGRAMELOR:

puteți selecta un program doar când banda este oprită. Selectați obiectivul dvs. prin apăsarea butonului corespunzător. -

Pe ecran, apare numărul programului, durata totală a acestuia, viteza maximă și înclinarea maximă setată în program.

Apăsați în mod repetat pe același buton pentru a derula numerele programelor și a-l căuta pe cel care vă interesează. COMENZILE PENTRU VITEZĂ permit reglarea vitezei maxime a programului selectat, iar COMENZILE PENTRU ÎNCLINARE permit reglarea înclinării maxime a programului selectat. Aceste setări noi vor fi aplicate proporțional pe toată durata programului. Pentru a porni programul, apăsați pe . Pentru a ieși din meniul cu programe și a reveni la ecranul de start, apăsați pe .

## RECOMANDĂRI PRIVIND UTILIZAREA

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

**Întreținere/încălzire: Efort progresiv de cel puțin 10 minute** :Pentru menținere sau reeducare, antrenați-vă zilnic timp de cel puțin 10 minute. În acest fel, puteți lucra toți mușchii și toate articulațiile într-o manieră delicată. Echipamentul poate fi utilizat și pentru încălzire înaintea unei activități fizice mai intense.

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

Pentru a crește tonusul picioarelor, selectați o înclinare mai mare și creșteți durata antrenamentului.

**Antrenament aerobic pentru slăbit: efort moderat timp de 35-60 de minute.** :Acest tip de antrenament vă permite să ardeți calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, regularitatea antrenamentului (de cel puțin 3 ori pe săptămână) și durata acestuia (35 - 60 min.) vă permit să obțineți cele mai bune rezultate. Antrenați-vă la o viteză medie (efort moderat fără a obosi excesiv).

Dacă doriți să pierdeți în greutate, acest tip de exercițiu, asociat cu o dietă, este singurul mod de a mări cantitatea de energie consumată de către organism.Acest tip de antrenament vă permite să ardeți calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, regularitatea antrenamentului (de cel puțin 3 ori pe săptămână) și durata acestuia (35 - 60 min.) vă permit să obțineți cele mai bune rezultate.

Antrenați-vă la o viteză medie (efort moderat fără a obosi excesiv).

Dacă doriți să pierdeți în greutate, acest tip de exercițiu, asociat cu o dietă, este singurul mod de a mări cantitatea de energie consumată de către organism.

**Îmbunătățirea rezistenței dumneavoastră: Efort susținut timp de 20 – 40 minute** :Acest tip de antrenament vizează fortificarea semnificativă a mușchilor cardiaci și ameliorează respirația. Vă puteți antrena de cel puțin 3 ori pe săptămână într-un ritm mai alert (respirație rapidă). Pe măsură ce vă antrenați, veți putea susține acest efort pe o perioadă mai lungă și într-un ritm mai alert.

Antrenamentul într-un ritm mai forțat (antrenament anaerob și antrenament în zona roșie) este rezervat atleților și necesită o pregătire adecvată. Acest tip de antrenament vizează fortificarea semnificativă a mușchilor cardiaci și ameliorează respirația. Vă puteți antrena de cel puțin 3 ori pe săptămână într-un ritm mai alert (respirație rapidă). Pe măsură ce vă antrenați, veți putea susține acest efort pe o perioadă mai lungă și într-un ritm mai alert.

Antrenamentul într-un ritm mai forțat (antrenament anaerob și antrenament în zona roșie) este rezervat atleților și necesită o pregătire adecvată.

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

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

## SK

Vybrali ste si výrobok značky DOMYOS a my vám ďakujeme za vašu dôveru. Ak už ste začiatočník alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke decathlon.com. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

### PREDSTAVENIE

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

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

### TECHNICKÉ VLASTNOSTI

Tento bežecký pás bol navrhnutý na chôdzu aj beh o 1 až 13 km/h. Zahŕňa systém motorového nakláňania, ktorý zdvíha zariadenie o 0 až 10 %, čo umožňuje zvýšiť náročnosť a spaľovať viac kalórií. Bežecký povrch má rozmery 43 cm x 121 cm. Bežecký pás má 6 funkcií zobrazovania: času, vzdialenosti, rýchlosti, náklonu, kalórií, tepovej frekvencie priamo na ovládacom paneli. Aby sa vám lepšie cvičilo, na ovládacom paneli je štandardne nahraných 10 programov, ktoré sú rozdelené podľa kategórie: 5 programov „Zdravý životný štýl“, 5 programov „Spaľovanie kalórií“.

Elektrická spotreba bežeckého pásu sa môže meniť od 750 do 850 wattov v prípade používateľa, ktorý váži 90 kg, a pri rýchlosti 13 km/h. Hladina akustického tlaku, nameraného 1 m od povrchu stroja a vo výške 1,60 m nad podlahou: 70 dBA (pri maximálnej rýchlosti 13 km/h, bez bežcov). Emisie hluku sú pri záťaži vyššie ako bez nej. Tento bežecký pás je navrhnutý až na 5 hodín používania týždenne.

### UVEDENIE DO CHODU

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

### FUNKCIE KONZOLY



Nastavenie sklonu s postupným pridávaním o 0,5 %



Tlačidlom START / PAUSE sa spustí a preruší cvičenie.



Voľba programov „Zdravý životný štýl“ od 1 do 5



Doba cvičenia  
2 Zobrazovanie indikátora: kalórií, vzdialenosti, doby cvičenia a tepovej frekvencie v úderoch za minútu



1 Zobrazovanie sklonu od 0 do 10 %



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



Tlačidlom STOP sa zastaví cvičenie.



Voľba programov „Spaľovanie kalórií“ od 6 do 10



3 Zobrazovanie rýchlosti od 1 do 13 km/h



### ZMEŇTE JEDNOTKY MI/KM, OVERTE VZDIALENOSTI A ČAS POUŽÍVANIA


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

Obrazovka 1 : Zmena ukazovateľa rýchlosti na km/h alebo mi/h


Zvoľte požadovanú jednotku použitím tlačidiel   : km/h a mi/h Potvrďte voľbu stlačením tlačidla , dostanete sa na obrazovku 2.

Obrazovka 2 : Celkový počet kilometrov alebo míľ odbehnutých na bežeckom páse. Stlačením tlačidla  sa dostanete na obrazovku 3.

Obrazovka 3 : Celkový počet hodín používania bežeckého pásu.

Kedykoľvek sa môžete vrátiť do hlavného menu stlačením 

### ZAPNÚŤ / VYPNÚŤ PÍPANIE OVLÁDACIEHO PANELA:


Keď stlačíte tlačidlo na ovládacom paneli, pipnutím budete upozornení, že prístroj zaznamenal vašu činnosť. Pípanie môžete vypnúť: Ak sa chcete dostať na úvodnú/úvitáciu obrazovku na ovládacom paneli, niekoľkokrát stlačte tlačidlo 

Pípanie zapnete stlačením tlačidla  / Pípanie vypnete stlačením tlačidla 

### PULZNÉ SNÍMAČE

Môžete mať srdce na začiatku a na konci cvičenia umiestnením každej z vašich dlani na snímače impulzov. Na obrazovke sa zobrazí odhad srdcovej frekvencie a po niekoľkých sekundách sa upraví. Toto opatrenie je indikáciou av žiadnom prípade zdravotnou zárukou.

### RÝCHLE SPUSTENIE

Režim rýchleho spustenia vám umožní cvičiť bez toho, aby ste nasledovali konkrétny program s tým, že si sami budete nastavovať rýchlosť aj trvanie. Voľba režimu rýchleho spustenia: Stlačte  a tréning sa vám automaticky spustí s rýchlosťou 1 km/h a s naklonením 0 %.

### PROGRAMY

Tento bežecký pás ponúka 10 prednastavených programov s rôznou rýchlosťou a naklonením (Pozri stranu 8 ). Programy sú rozdelené do 2 cieľových kategórií:

-  5 programov Zdravý životný štýl: Pomáha udržiavať sa v pohybe, vytvárať si svaly, zlepšovať dychovú kapacitu.
-  5 programov Spaľovanie kalórií : Cvičenie s cieľom strácať telový tuk počas alebo po tréningu.

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



### VOĽBA PROGRAMOV:

Môžete zvoliť program len vtedy, keď sa bežecký pás práve nepohybuje. Zvoľte si cieľ stlačením príslušného tlačidla  - 

Displej zobrazuje číslo programu, celkové trvanie programu, maximálnu rýchlosť a maximálne naklonenie v danom programe.

Rýchlo stlačte ten istý gombík, prejdete číslami programu a nájdite ten, ktorý si prajete. OVLÁDACIE PRVKY RÝCHLOSTI vám umožňujú nastaviť maximálnu rýchlosť zvoleného programu a OVLÁDACIE



PRVKY NAKLONENIA vám umožňujú nastaviť maximálne naklonenie zvoleného programu. Tieto nové údaje sa používajú primerane k celému programu. Stlačením  sa spustí program. Ak chcete z menu Programy odísť a vrátiť sa na úvodnú obrazovku, stlačte .

## ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ

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

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

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

Ak si chcete viac vyrysovať svaly nôh, zvolte si väčšie naklonenie a predĺžte dobu cvičenia.

**Aeróbne cvičenie na zníženie hmotnosti: Stredná namáhavosť počas 35 až 60 minút** : Tento druh tréningu umožňuje efektívne spaľovať kalórie. Nie je nutné prekračovať svoje hranice, k najlepším výsledkom vás privedú frekvencia (najmenej 3 krát týždenne) a dĺžka cvičenia (od 35 do 60 minút). Cvičte priemernou rýchlosťou (priemerná námaha bez zadychčania).

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

Pre zníženie telesnej hmotnosti je okrem fyzickej aktivity dôležité zamerať sa na vyváženú diétu.

**Zlepšite svoju vytrvalosť: Výrazná námaha počas 20 až 40 minút** : Tento druh tréningu umožňuje posilniť srdcový sval a zlepšiť dýchanie. Cvičte najmenej 3 krát týždenne vo výraznom tempu (rýchle dýchanie). Postupom tréningov môžete túto námahu predĺžiť a zvýšiť rytmus.

Tréning v silnom rytme (anaeróbna práca a práca v červenej zóne) je určený pre atlétov a vyžaduje vhodnú prípravu. Tento druh tréningu umožňuje posilniť srdcový sval a zlepšiť dýchanie. Cvičte najmenej 3 krát týždenne vo výraznom tempu (rýchle dýchanie). Postupom tréningov môžete túto námahu predĺžiť a zvýšiť rytmus.

Tréning v silnom rytme (anaeróbna práca a práca v červenej zóne) je určený pre atlétov a vyžaduje vhodnú prípravu.

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

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

## CS

Vybrali ste si výrobek značky DOMYOS a děkujeme Vám za projevenou důvěru. Ať už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Váš společník, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnout pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách decathlon.com. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

## PŘEDSTAVENÍ

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

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

## TECHNICKÉ ÚDAJE


Běžecký pás je určen k chůzi a běhání 1 do 13 km/h. Je vybaven motorizovaným systémem se sklonem od 0 do 10%, který vám umožní zvýšit zátěž a spálit ještě více kalorií. Povrch pásu má rozměry 43 cm x 121 cm. Na běžeckém pásu se zobrazují 6 následující funkce: čas, vzdálenost, rychlost, náklon, kalorie, tepová frekvence, přímo na ovládacím panelu. S tréninkem vám pomůže 10 programů, které jsou přednastaveny v ovládacím panelu a jsou rozděleny do kategorií: 5 programů „Zdravá kondice“, 5 programů „Pálení kalorií“.



Spotřeba elektrické energie běžeckého pásu pro uživatele s 90 kg při rychlosti 13 km/h je 750 až 850 wattů. Úroveň akustického tlaku měřená 1 m od povrchu stroje a ve výšce 1,60 m od podlahy: 70 dBa (maximální rychlost 13 km/h, žádná běhnutí). Hlučnost je při zatížení vyšší než bez zatížení. Běžecký pás je určen k použití do 5 hodin týdně.


## UVEDENÍ DO PROVOZU


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

## FUNKCE KONZOLY





  Nastavení sklonu postupně po 0,5 %


 Tlačítko START / pro zahájení a pozastavení tréningu


 Výběr programů „Zdravá kondice“ od 1 do 5

**2** Délka tréningu  
Zobrazení hodnot: kalorie, vzdálenost, doba trvání tréningu a tepová frekvence v úderech za minutu

**1** Zobrazení sklonu od 0 do 10 %

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

 Tlačítko STOP pro ukončení tréningu

 Výběr programů „Pálení kalorií“ od 6 do 10

**3** Zobrazení rychlosti od 1 do 13 km/h

## ZMĚNA JEDNOTKY MIL/KM, KONTROLA VZDÁLENOSTI A DOBY POUŽÍVÁNÍ

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

Zobrazení 1 :Změna jednotky rychlosti v km/h nebo mil/h


Zvolte požadovanou jednotku pomocí tlačítek   vyberte požadovanou jednotku: km/h a mil/h Stisknutím tlačítka  potvrďte výběr, zobrazí se displej 2.

Zobrazení 2 :Celkový počet kilometrů či mil uběhnutých na běžeckém pásu. Stisknutím tlačítka  se dostanete na zobrazení 3.

Zobrazení 3 :Celkový počet hodin používání běžeckého pásu.

Stisknutím 

## AKTIVOVAT/DEAKTIVOVAT ZVUKOVÝ SIGNÁL NA OVLÁDACÍM PANELU:


Po stisknutí tlačítka na ovládacím panelu se ozve zvukový signál na znamení, že akce byla zaznamenána. Tento zvukový signál můžete deaktivovat: Několika stisknutími tlačítka  se dostanete na úvodní/uvítací obrazovku na ovládacím panelu.

Pro aktivaci zvukového signálu stiskněte tlačítko  / Pro deaktivaci zvukového signálu stiskněte tlačítko 

## TEPOVÉ SENZORY



Můžete si vzít srdce na počátku a na konci cvičení tím, že umístíte každou z dlaní na pulzní senzory. Na obrazovce se objeví odhad srdeční frekvence a po několika sekundách se upraví. Toto opatření je indikací a v žádném případě zdravotní zárukou.

## RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

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

## PROGRAMY

Běžecký pás nabízí 10 přednastavených programů s různou rychlostí a sklonem (viz stranu 8). Programy jsou rozděleny do 2 kategorií dle cíle:



-  5 programů Zdravá kondice: Udržení v pohybu, zpevnování svalů, zlepšení kapacity dýchání.
-  5 programů Pálení kalorií: Trénink zacílený na snížení tělesného tuku během cvičení či po něm.

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

## VÝBĚR PROGRAMŮ:

Program si můžete zvolit jen ve chvíli, kdy se běžecký pás nehýbe. Stisknutím příslušného tlačítka si vyberete svůj cíl  - .

Na displeji je zobrazeno číslo programu, celkové trvání programu, maximální rychlost a maximální sklon v programu.

Opakovaným stisknutím stejného tlačítka můžete procházet čísla programů a najít si ten, který chcete. Pomocí OVLÁDÁNÍ RYCHLOSTI nastavíte maximální rychlost ve vybraném programu a pomocí OVLÁDÁNÍ SKLONU nastavíte maximální sklon ve vybraném programu. Nově nastavené údaje budou proporčně aplikovány na celý program. Pro spuštění programu stiskněte . Pro opuštění nabídky Programy a návrat na úvodní obrazovku stiskněte .

## DOPORUČENÍ K POUŽITÍ

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

**Udržovací/zahřívací cvičení: vzestupná námaha od 10 minut** :Pro udržení v kondici či rehabilitaci cvičte každý den alespoň 10 minut. Tento typ tréninku zvolna posiluje svaly a klouby a může být využit i jako rozcvička před náročnější fyzickou aktivitou.

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

Pro zpevnění svalů na nohách zvolte větší sklon a zvýšte dobu trvání tréninku.

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

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

Pro úbytek hmotnosti je kromě pravidelné fyzické aktivity nezbytné dodržovat vyvážený stravovací režim.

**Zlepšete svou vytrvalost: výrazná námaha po dobu 20 až 40 minut** :Tento typ cvičení umožňuje posilovat srdeční svalstvo a zlepšit fungování dýchacích cest. Cvičte alespoň 3x týdně ve vytrvalém rytmu (rychlé dýchání). Jak budete v tréninku postupovat, můžete tuto námahu zkusit vydržet déle a v lepším rytmu.

Trénink ve výraznějším tempu (anaerobní cvičení a v červené oblasti) je vyhrazen atletům a vyžaduje příslušnou přípravu. Tento typ cvičení umožňuje posilovat srdeční svalstvo a zlepšit fungování dýchacích cest. Cvičte alespoň 3x týdně ve vytrvalém rytmu (rychlé dýchání).

Jak budete v tréninku postupovat, můžete tuto námahu zkusit vydržet déle a v lepším rytmu.

Trénink ve výraznějším tempu (anaerobní cvičení a v červené oblasti) je vyhrazen atletům a vyžaduje příslušnou přípravu.

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

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

## SV

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi tackar dig för visat förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DOMYOS din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats [decathlon.com](http://decathlon.com). Här kan du även få träningsstips och assistans vid behov.

## PRESENTATION

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

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

## SPECIFIKATIONER

Det här löpbandet är avsett för gång- och löpträning i 1 och 13 km/h. Det är utrustat med ett motordrivet system för en lutning på mellan 0 och 10 % som gör att du kan få en intensivare träning och bränna fler kalorier. Löpbandets yta är 43 cm x 121 cm. Löpbandet är utrustat med 6 funktioner för visning av: tid, sträcka, hastighet, lutning, kalorier och hjärtfrekvens direkt på konsolen. För att ledsaga dig i din träning finns 10 program förprogrammerade på konsolen och indelade i kategorier: 5 program för "Hälsa och välbefinnande", 5 program för "Kaloriförbränning".

Löpbandets elförbrukning kan variera mellan 750 och 850 W för en användare på 90 kg vid 13 km/h. Den uppmätta akustiska ljudtrycksnivån vid 1 m från enhetens yta och vid en höjd på 1,60 m ovanför golvet: 70 dBA (vid max hastighet 13 km/h, utan löpare). Bullret blir högre med belastning än utan. Detta löpband är konstruerat för att användas högst 5 timmar i veckan.

## PÅSLAGNING

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

## KONSOLENS FUNKTION



Justering av lutningen i steg om 0,5 %



Knappen START/PAUS för att starta och pausa träningspasset



Val av programmen för "Hälsa och välbefinnande" från 1 till 5



Träningstid  
Visning av indikatorer: kalorier, sträcka, träningspassets tidslängd samt hjärtfrekvens i slag per minut



Visning av lutningen mellan 0 och 10 %



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



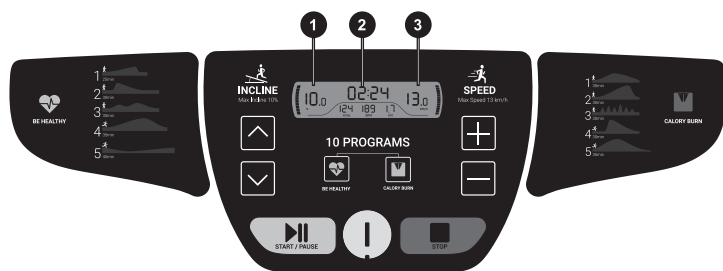
Knappen STOPP för att avsluta träningspasset



Val av programmen för "Kaloriförbränning" från 6 till 10



Visning av hastigheten mellan 1 och 13 km/h



## ÄNDRA ENHET MI/KM, KONTROLLER ANVÄNDNINGSTRÄCKA OCH ANVÄNDNINGSTID

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

Skärm 1 :Ändring av hastighetsvisaren till km/h eller Mi/h


Валг ønskad enhet med hjälp av knapparna   : km/tim och min/tim Bekräfta valet genom att trycka på knappen  för att komma till skärm 2.

Skärm 2 :Löpbandets totala antal kilometer eller mile. Om du trycker på knappen  kommer du till skärm 3.

Skärm 3 :Löpbandets totala antal anvandningstimmar.

Du kan när som helst gå tillbaka till huvudmenyn genom att trycka på .

#### AKTIVERA/AVAKTIVERA KONSOLENS PIP SIGNAL:


När du trycker på en knapp på konsolen avges en pipsignal för att meddela att din åtgärd har noterats korrekt. Du kan avaktivera den här pipsignalen: Gå till startskärmen/valkomstskarmen på konsolen genom att trycka flera gånger på knappen .

Tryck på knappen  om du vill aktivera pipsignalen / Tryck på knappen  om du vill avaktivera pipsignalen

#### PULSSENSORER


Du kan ta ditt hjärtslag i början och slutet av träningen genom att placera alla dina palmer på pulsgivarna. En uppskattning av din hjärtfrekvens visas på skärmen och justeras efter några sekunder. Denna åtgärd är en indikation och i inget fall en medicinsk garanti.

#### SNABBSTART

Med snabbstartslaget tränar du utan att folja något särskilt program, och sköter själv hastigheten och träningens tidslängd. Valja snabbstartslaget: Tryck på , så startar träningspasset automatiskt vid 1 km/h och 0 % lutning.

#### PROGRAM

Det här löpbandet erbjuder 10 fördefinierade program med varierande hastighet och lutning (se sida 8 ). Programmen är indelade i 2 målkategorier:

•  5 program för "Hälsa och välbefinnande": Håll dig rörlig, öka sin spänst, forbatta din andningskapacitet.



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

•  5 program för "Kaloriförbränning": Program inriktade på att minska mängden kropps fett under eller efter träningen.

#### VALJA PROGRAM:

Det går bara att valja program medan löpbandet står still. Valja ditt mål genom att trycka på motsvarande knapp  - .

Displayerna visar programmets nummer, programmets totala tidslängd samt programmets maximala hastighet och maximala lutning.

Tryck flera gånger på samma knapp om du vill rulla bland programnumren för att hitta det du vill använda. HASTIGHETSREGLAGEN används för att justera den maximala hastigheten i det valda programmet och LUTNINGSREGLAGEN används för att justera den maximala lutningen i det valda programmet. Dessa nya data kommer att användas proportionellt i hela programmet. Starta programmet genom att trycka på . När du vill avsluta programmenyn och gå tillbaka till startskärmen trycker du på .

#### RÅD AVSEENDE ANVÄNDNING

Om du är nybörjare ska du börja med att under flera dagar träna med låg hastighet, utan att ta i för mycket, och lägga in raster för återhämtning vid behov. Öka sedan traningspassens antal eller tidslängd gradvis. Svanka inte med ryggen under träningen, utan hall 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. 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 traningstypen 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 andfadd).

För att gå ner i vikt ar det, förutom regelbunden fysisk aktivitet, en nödvändighet att äta en balanserad kost. Den här traningstypen 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 andfadd).

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

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

Träning i högre takt (anaerobisk träning och träning i röd zon) är enbart avsedd för atleter och kräver en anpassad förberedelse.

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

**Pretahovanie**: Vi rekommenderar att du stretchar efter varje pass, för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

## BG

Вие избрахте фитнес уред на марката DOMYOS. Благодарим Ви за доверието. Независимо дали сте начинаещи или напреднали, DOMYOS е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: decathlon.com. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

#### PR EDSTAVJANE

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

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

#### ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ

Тази бягаща пътека е разработена за ходене и тичане 1 до 13km/h, Тя е снабдена с автоматизирана система за наклон от 0 до 10%, позволяваща увеличаване на натоварването и изгарянето на повече калории. Повърхността за бягане е 43 x 121 см. Вашата бягаща пътека разполага с 6 функции, показващи: време, разстояние, скорост, наклон, калории, сърдечна честота, направо върху конзолата. За да подпомагат вашата работа, 10 програми са предварително записани на конзолата и са разпределени по категории: 5 програми «Здраве и добра форма», 5 програми «Изгаряне на калории».

Консумацията на електроенергия на бягащата пътека може да варира от 750 до 850 вата, за потребител с тегло 90 кг при 13 км/ч. Измереното ниво на акустично налягане е 1 м от повърхността на уреда и 1,60м от пода: 70 dBa (При максимална скорост 13 km/h, без пътеки). Звуковите емисии при натоварване на уреда са по-високи отколкото без натоварване. Тази бягаща пътека е предвидена за ползване до 5 часа на седмица.

#### ВКЛЮЧВАНЕ НА УРЕДА

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



Настройка на наклона на стъпки от 0.5 %

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

Избор на програми «Здраве и добра форма» от 1 до 5

**2** Продължителност на тренировката  
Показване на индикаторите: калории, разстояние, продължителност на тренировката и сърдечната честота в удари в минута

**1** Показване на наклона от 0 до 10%



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



Бутон STOP (СПИРАНЕ), за да спрете тренировката



Избор на програми «Изгаряне на калории» от 6 до 10



**3** Показване на скоростта от 1 до 13 км/ч.

**ПРОМЯНА НА ЕДИНИЦЕТЕ МИЛИ /КМ, ПРОВЕРЕТЕ РАЗСТОЯНИЯТА И ВРЕМЕТО НА ПОЛЗВАНЕ**

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

Екран 1 :Промяна на индикатора за скорост в км/ч или мили/ч

Изберете желаната мерна единица като използвате тъч бутоните : км/ч и мили/ч Потвърдете избора си като натиснете бутона , като така отивате на екран 2.

Екран 2 :Общ брой километри или мили, изминати на бягащата пътека. Като натиснете бутона , вие ще отидете на екран 3.

Екран 3 :Общ брой часове работа на бягащата пътека.

Можете да се върнете на главния екран във всеки един момент, като натиснете .

**АКТИВИРАНЕ /ДЕАКТИВИРАНЕ НА ЗВУКОВИЯ СИГНАЛ НА КОНЗОЛАТА:**

Когато натискате бутон върху конзолата, се чува звук, за да ви уведоми, че вашето действие е взето предвид правилно. Можете да деактивирате звуковия сигнал: Отидете на екрана за включване / главния екран на конзолата, като натиснете няколко пъти бутона .

Натиснете бутона , за да активирате звуковия сигнал / Натиснете бутона , за да деактивирате звуковия сигнал

**ДАТЧИЦИ ЗА ПУЛС**

Можете да вземете сърцето си в началото и в края на упражнението, като поставите всяка от дланите си върху пулсовите сензори. На екрана ще се появи прогноза за сърдечния ритъм и ще се коригира след няколко секунди. Тази мярка е показател и в никакъв случай не е медицинска гаранция.

**БЪРЗ СТАРТ**

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

**ПРОГРАМИ**

Тази пътека предлага 10 предварително записани програми, с различни скорост и наклон (Вижте стр. 8 ). Програмите са разделени в 2 целеви категории:

- 5 програми «Здраве и добра форма»: Поддържате формата си чрез движение, придобивате тонус, подобрявате дихателните възможности.
- 5 програми «Изгаряне на калории»: Работа, предназначена за изгаряне на мастни образувания по време или след натоварване.

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

**ИЗБОР НА ПРОГРАМИТЕ:**

Имате възможност да изберете програма, единствено когато вашата пътека е спряна. Изберете вашата цел като натиснете съответния бутон. -

Дисплей показва номера на програмата, общата продължителност на програмата, максималните скорост и наклон, предвидени в тази програма.

Натиснете многократно същия бутон, за да видите номерата на програмите и да намерите тази, която ви интересува. УПРАВЛЕНИЕТО НА СКОРОСТТА позволява да зададете максималната скорост на избраната програма, а УПРАВЛЕНИЕТО НА НАКЛОНА позволява да се зададе максималния наклон на избраната програма. Тези нови данни ще бъдат приложени пропорционално към цялата програма. Натиснете , за да стартирате програмата. За да излезете от меню «Програми» и да се върнете на главния екран, натиснете .

**СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБА**

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

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

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

**За подобряване на Вашата издръжливост : Постепенно увеличаване на натоварването в продължение на 20 до 40 минути :**Целта на този тип тренировка е значително натоварване на сърдечния мускул и подобряване на дишането. Тренирайте най-малко 3 пъти седмично, при постоянно темпо (учестено дишане). С течение на времето, вие ще можете да издръжате на това натоварване по-продължително време и да ускорявате темпото.

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

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

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

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam na povjerenju. Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukuotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici decathlon.com. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

## PREDSTAVLJANJE

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

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

## TEHNIČKE ZNAČAJKE


Traka za trčanje namijenjena je šetanju i trčanju 1 do 13 km/h. Ona je opremljena i motoriziranim sustavom za namještanje nagiba u rasponu od 0 do 10 % koji omogućava intenzivniju aktivnost i nadasve izgaranje kalorija. Veličina površine za trčanje je 43 x 121 cm. Vaša traka za trčanje opremljena je uređajem za 6 prikazivanje sljedećih parametara: vrijeme, udaljenost, brzina, nagib, kalorije, otkucaji srca koji se prikazuju izravno na upravljačkoj ploči. Za pomoć u vježbanju, 10 programa snimljeno je na upravljačku ploču i podijeljeno u kategorije: 5 programa „Zdravlje i dobrobit“, 5 programa „Trošenje kalorija“.

Traka za trčanje troši između 750 i 850 W s korisnikom težine 90 kg pri 13km/h. Razina buke mjeri se na 1 metar od površine stroja te na visini od 1,60 metara iznad tla: 70 dBA (pri max brzina 13 km/h, bez vodilice). Emisija zvuka pod opterećenjem veća je od one bez opterećenja. Traka je dizajnirana da se koristi do 5 h tjedno.

## POKRETANJE

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

## RAD KONZOLE



**1** Nagib se namješta u koracima od 0,5%.

**2** Tipke START / PAUSE za pokretanje i pauziranje vježbanja

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

Tipke START / PAUSE za pokretanje i pauziranje vježbanja

Odabir programa „Zdravlje i dobrobit“ od 1 do 5

Vrijeme trajanja aktivnosti

**2** Prikaz: kalorije, udaljenost, trajanje treninga, broj otkucaja srca u minuti

Tipka STOP za prekid vježbanja

Odabir programa „Trošenje kalorija“ od 6 do 10

**3** Prikaz brzine od 1 do 13 km/h

**1** Prikaz nagiba od 0 do 10%.

## PROMJENA MI/KM, PROVJERA UDALJENOSTI I VREMENA KORIŠTENJA

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

Zaslon 1 :Promjena pokazivača brzine na km/h ili mi/h




željenu jedinicu odaberite tipkama   : km/h ili mi/h Potvrdite odabir pritiskom na tipku , otvorit će se zaslon 2.

Zaslon 2 :Ukupno broj kilometara ili milja istrčanih na traci za trčanje. Pritisnite tipku  da otvorite zaslon 3.

Zaslon 3 :Ukupno broja sati rada trake za trčanje.

Na glavni se zaslon uvijek možete vratiti pritiskom tipke .


## UKLJUČI/ISKLJUČI ZVUČNI SIGNAL NA KONZOLI:

Kada pritisnete tipku na konzoli, zvučni signal obavještava vas da je radnja zabilježena. Zvučni signal možete isključiti: Da biste otvorili početni/zaslon dobrodošlice na konzoli, pritisnite  nekoliko puta. Pritisnite tipku  da biste uključili zvučni signal / Pritisnite tipku  da biste isključili zvučni signal

## SENZOR OTKUCAJA SRCA



Možete uzeti svoje otkucaje srca na početku i kraju vježbe postavljanjem svakog dlanova na impulsne senzore. Procjena brzine otkucaja srca će se pojaviti na zaslonu i prilagoditi nakon nekoliko sekundi. Ova mjera je znak i ni u kojem slučaju medicinsko jamstvo.

## BRZO POKRETANJE

Način rada Brzo pokretanje omogućava vam izvođenje aktivnosti bez određenog programa tako da sami određujete brzinu i trajanje. Odabiranje načina rada Brzo pokretanje: Pritisnite gumb  i izvođenje se vježbe automatski pokreće uz brzinu od 1 km/h i 0 % nagiba.



## PROGRAMI

Ova traka za trčanje ima prethodno memoriranih 10 programa s različitim brzinama i nagibima izvođenja aktivnosti (Pogledajte 8. stranicu ). Programi su podijeljeni u 2 kategorije:



-  5 programa Blagostanje: stalno kretanje, poboljšanje zategnutosti mišića, poboljšanje respiratornih mogućnosti.
-  5 programa Gubljenje kalorija: gubljenje masnih naslaga tijekom ili nakon izvođenja aktivnosti.

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

## ODABIRANJE PROGRAMA:

odabiranje programa možete obaviti isključivo kada se vaša traka za trčanje ne pomiče. Odaberite željeni program pritiskom pripadajućeg gumba  - 

Zaslone prikazuju broj programa, ukupno trajanje programa, najveću brzinu, najveći nagib predviđen ovim programom.

Pritisnite nekoliko puta isti gumb kako biste prelistali programe i pronašli onaj koji vas zanima. UPRAVLJAČKI GUMBI ZA BRZINU omogućavaju namještanje najveće brzine za odabrani program, a UPRAVLJAČKI GUMBI ZA NAGIB namještanje najvećeg nagiba za odabrani program. Novi podaci primjenjuju se proporcionalno cjelovitosti programa. Pritisnite gumb  kako biste pokrenuli izvođenje programa. Kako biste izašli iz izbornika Programi i vratili se na početni zaslon, pritisnite gumb .

## SAVJETI ZA UPORABU

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

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

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

Kako biste ojačali mišiće nogu, izaberite nagib te uvećajte trajanje vježbe.

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

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

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

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

## SL

Izabrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za zaupanje. Podjetje DOMYOS je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste početnik ili uspešen športnik. Ekipe naših sodelavcev se vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovali najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu decathlon.com. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

### PREDSTAVITEV

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

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

### TEHNIČNE INFORMACIJE

Tekalna steza je zasnovana za hojo ali tek 1 do 13 km/h. Tekalna steza omogoča nastavitve naklona od 0 do 10 %. Tako zagotovi intenzivnejšo vadbo in večjo porabo kalorij. Tekalni trak meri 43 cm x 121 cm. Tekalna steza omogoča prikaz 6 naslednjih funkcij: čas, razdalja, hitrost, naklon, kalorije, srčni utrip neposredno na konzoli. Vadite lahko s pomočjo 10 programov, ki so shranjeni v konzoli in so razdeljeni v naslednje kategorije: 5 programov »Dobro počutje«, 5 programov »Poraba kalorij«.

Poraba električne energije tekalne steze za uporabnika, ki tehta 90 kg, pri 13 km/h znaša med 750 in 850 vatov. Nivo zvočnega tlaka, izmerjen v območju 1 metra naprave in na višini 1,60 metra od tal je: 70 dBA (pri max hitrost 13 km/h, brez tekačev). Emisije hrupa pod obremenitvijo so višje od teh brez obremenitve. Tekalna steza je namenjena za 5-urno uporabo na teden.

### ZAGON

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

### DELOVANJE KONZOLE

1. Nastavitev naklona po stopnjah 0,5 %.

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

3. Izbira programov »Dobro počutje« od 1 do 5.

Čas vadbe

2. Prikaz indikatorjev: kalorije, razdalja, trajanje vadbe in srčni utrip na minuto.

1. Nastavitev naklona od 0 do 10 %.

+

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

STOP

Gumb STOP (ZAUSTAVITEV) za zaustavitev vadbe.

Izbira programov »Poraba kalorij« od 6 do 10.

3. Nastavitev hitrosti od 1 do 13 km/h.

### SPREMENITE ENOTE MI/KM, PREVERITE RAZDALJE IN TRAJANJE UPORABE

Za dostop do zaslona z nastavitvami pritisnite na gumb

1. zaslon :Sprememba prikazovanja hitrosti v km/h ali mi/h

S pomočjo gumbov izberite želeno vrednost: izberite želeno vrednost: km/h in mi/h S pritiskom na gumb potrdite vašo izbiro. Prikazal se bo drugi zaslon.

2. zaslon :Skupno število kilometrov ali milj, pretečenih na tekalni stezi. Pritisnite gumb za premik na 3. zaslon.

3. zaslon :Skupno število ur na tekalni stezi.

S pritiskom na gumb

### AKTIVIRANJE/DEAKTIVIRANJE PISKA NA KONZOLI:

Ob pritisku na gumb na konzoli vas pisk obvesti, da je bila vaša izbira potrjena. Pisk lahko deaktivirate: Za dostop do začetnega/pozdravnega zaslona na konzoli večkrat pritisnite gumb

Pritisnite gumb za aktiviranje piska. / Pritisnite gumb za deaktiviranje piska.

### SENZORJI ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Na začetku in koncu vaje lahko vzamete srčni utrip tako, da dlaničnike postavite na impulzne senzorje. Ocenitev vašega srčnega utripa se bo pojavila na zaslonu in se prilagodila po nekaj sekundah. Ta ukrep je znak in v nobenem primeru ni zdravstvenega zavarovanja.

### HITER ZAGON

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

### PROGRAMI

Tekalna steza ima prenamestljivih 10 programov z različnimi hitrostmi in naklonom (glejte stran 8). Programi so razdeljeni v 2 ciljne skupine:



- 5 programov »Dobro počutje«: Programi omogočajo, da se začnete gibati, pridobite mišični tonus, izboljšate kapaciteto pljuč.
- 5 programov »Poraba kalorij«: Programi, ki so namenjeni izgubljanju maščobe med ali po vadbi.

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

### IZBIRA PROGRAMOV:

Program lahko izberete le, ko je tekalni trak zaustavljen. S pomočjo primerne gumba izberite svoj cilj. -

Konzola prikaže številko programa, celotno trajanje programa, največjo hitrost in največji naklon.

Za NASTAVITEV številke programa večkrat pritisnite na isti gumb, dokler ne najdete programa, ki vam ustreza. GUMB ZA NASTAVITEV HITROSTI omogoča nastavitve maksimalne hitrosti programa, GUMB ZA NASTAVITEV NAKLONA pa omogoča nastavitve maksimalnega naklona izbranega programa. Te nove nastavitve bodo vpeljane sorazmerno s celotnim programom. Za pričetek programa pritisnite na gumb . Za izhod iz menija Programi in vrnitev na začetni zaslon pritisnite na gumb .

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

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

**Izboljšanje vzdržljivosti: Intenzivna obremenitev od 20 do 40 minut** : S to vadbo okrepite srčne mišice in izboljšate delovanje dihal. Vadite najmanj 3-krat na teden z enakomernim ritmom (hitro dihanje). Ustrezno vadbi boste lahko napor podaljšali in izboljšali ritem.

Vadba z zelo hitrim ritmom (anaerobna vadba ali vadba v rdečem območju) je predvidena za športnike in ob prilagojeni pripravi. 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.

## EL

Sas ευχαριστούμε για την επιλογή του προϊόντος της DOMYOS και την εμπιστοσύνη σας προς αυτήν. Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποι μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο decathlon.com. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

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

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

## ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ


Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί για το περπάτημα και το τρέξιμο 1 ως 13km/h Είναι εξοπλισμένος με σύστημα κλίσης με κινητήρα από 0 ως 10% που επιτρέπει την εντατικοποίηση της άσκησης και την κατανάλωση περισσότερων θερμίδων. Η επιφάνεια τρέξιματος είναι 43 εκ. x 121 εκ. Ο διάδρομος σας διαθέτει 6 λειτουργίες ένδειξης: χρόνου, απόστασης, ταχύτητας, κλίσης, θερμίδων, καρδιακής συχνότητας που εμφανίζονται κατευθείαν στην κονσόλα. Για να σας συνοδεύουν στην άσκησή σας, 10 προγράμματα είναι προεγκατεστημένα στην κονσόλα και κατανεμημένα ανά κατηγορίες: 5 προγράμματα «Υγεία Ευ ζην» και 5 προγράμματα «Απώλειας θερμίδων».



Η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας του διαδρόμου μπορεί να ποικίλλει μεταξύ 750 και 850 Watts, για χρήστη βάρους 90 kg και ταχύτητα 13 χλμ/ώ. Στάθμη ηχητικής πίεσης σε απόσταση 1 μέτρου από την επιφάνεια του μηχανήματος και σε ύψος 1,60 μέτρων από το δάπεδο: 70 dBA (Σε μέγιστη ταχύτητα 13 km/h, χωρίς δρομείς). Η ηχοστάθμη σε συνθήκες λειτουργίας χωρίς φορτίο είναι υψηλότερη σε σχέση με την ηχοστάθμη κατά τη λειτουργία με φορτίο. Αυτός ο διάδρομος προβλέπεται για χρήση έως 5 ώρες την εβδομάδα.


## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ


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

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ




  Ρύθμιση της κλίσης ανά βήματα των 0,5%


 Πλήκτρο START / PAUSE για εκκίνηση και παύση της συνεδρίας σας


 Επιλογή των προγραμμάτων «Υγεία Ευ ζην», από 1 ως 5

**2** Χρόνος άσκησης  
Εμφάνιση των ενδείξεων: θερμίδες, απόσταση, διάρκεια της συνεδρίας και καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό

**1** Ένδειξη της κλίσης από 0 ως 10%

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

 Πλήκτρο STOP για την διακοπή της συνεδρίας

 Επιλογή των προγραμμάτων «Απώλεια θερμίδων», από 6 ως 10

**3** Ένδειξη της ταχύτητας από 1 ως 13 χλμ/ώρα

## ΑΛΛΑΓΗ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΙ/ΚΜ, ΕΠΑΛΛΗΘΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ


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

Οθόνη 1 : Τροποποίηση του δείκτη ταχύτητας σε Km/h ή Mi/h


Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα μέτρησης χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα   : χμ/ώ και μίλια/ώ Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πιέζοντας το πλήκτρο  : φθάνετε στην οθόνη 2.

Οθόνη 2 : Συνολικός αριθμός χιλιομέτρων ή μιλίων που έχουν διανυθεί στον κυλιόμενο διάδρομο. Πιέστε το πλήκτρο  για να μεταβείτε στην οθόνη 3.

Οθόνη 3 : Συνολικός αριθμός ωρών λειτουργίας του κυλιόμενου διαδρόμου.

Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επανέλθετε στην κύρια οθόνη πιέζοντας το .


## ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ / ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΗΧΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ:

Όταν πιέζετε ένα πλήκτρο στην κονσόλα, η ηχητική προειδοποίηση σας ενημερώνει ότι η ενέργειά σας έχει ληφθεί υπόψη. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε αυτήν την ηχητική προειδοποίηση: Για να μεταβείτε στην οθόνη έναρξης στην κονσόλα, πιέστε αρκετές φορές το πλήκτρο .

Πιέστε το πλήκτρο  για να ενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση / Πιέστε το πλήκτρο  για να απενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση

Μπορείτε να τραβήξετε την καρδιά σας στην αρχή και στο τέλος της άσκησης τοποθετώντας κάθε παλάμη σας στους αισθητήρες παλμών. Μια εκτίμηση του καρδιακού σας ρυθμού θα εμφανιστεί στην οθόνη και θα προσαρμοστεί μετά από λίγα δευτερόλεπτα. Το μέτρο αυτό αποτελεί ένδειξη και σε καμία περίπτωση ιατρική εγγύηση.

## ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

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

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ο διάδρομος αυτός προτείνει 10 προεγκατεστημένα προγράμματα στα οποία ποικίλουν η ταχύτητα και η κλίση (βλ. σελίδα 8 ). Τα προγράμματα διαιρούνται σε 2 κατηγορίες στόχου:



-  5 προγράμματα Υγεία και Ευ ζην: Για να διατηρήσετε σε κίνηση, να κερδίσετε τόνο, να βελτιώσετε τις αναπνευστικές σας ικανότητες.
-  5 προγράμματα Απώλειας θερμίδων: Άσκηση που επιτρέπει την απώλεια μάζας λίπους κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.

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

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:

Έχετε την δυνατότητα να επιλέξετε ένα πρόγραμμα μόνον όταν ο διάδρομος είναι σταματημένος. Επιλέξτε τον στόχο σας πιέζοντας το αντίστοιχο πλήκτρο  - 

Οι ενδείξεις δείχνουν τον αριθμό του προγράμματος, την συνολική διάρκεια του προγράμματος, την μέγιστη ταχύτητα και την μέγιστη κλίση που προβλέπονται σε αυτό το πρόγραμμα.

Πιέστε επαναλαμβανόμενα το ίδιο πλήκτρο για να εμφανιστούν κυλιόμενα οι αριθμοί των προγραμμάτων και να αναζητήσετε αυτό που σας ενδιαφέρει. Το ENTOLΕΣ TAXYHTAΣ επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης ταχύτητας του επιλεγμένου προγράμματος και το ENTOLΕΣ ΚΛΙΣΗΣ επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης κλίσης του επιλεγμένου προγράμματος. Τα νέα αυτά δεδομένα θα εφαρμοστούν αναλογικά στο σύνολο του προγράμματος. Πιέστε το  για να εκκινήσετε το πρόγραμμα. Για να βγείτε από το μενού Προγράμματα και να επανέλθετε στην αρχική οθόνη, πιέστε το 

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

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

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

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

Για να ενδυναμώσετε τις κνήμες σας, επιλέξτε μεγαλύτερη κλίση και αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης.

**Αερόβια άσκηση για χάσιμο βάρους: Άσκηση μέτριας προσπάθειας για 35 έως 60 λεπτά :** Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμίδων. Δεν υπάρχει λόγος να πιέζετε τον εαυτό σας υπερβολικά, δεδομένου ότι τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται χάρη στη συχνότητα (τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα) και τη διάρκεια των προπονήσεων (από 35 έως 60 λεπτά). Ασκήστε σε μέση ταχύτητα (μέτρια προσπάθεια χωρίς να λαχανιάζετε).

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

Για να χάσετε βάρος, πέραν της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.

**Αυξήστε την αντοχή σας: Σταθερή άσκηση για 20 έως 40 λεπτά :** Αυτός ο τύπος άσκησης ενδυναμώνει τον καρδιακό μυ και βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία. Ασκήστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με σταθερό ρυθμό (ταχεία αναπνοή). Με τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, θα είστε σε θέση να παρατείνετε τη διάρκεια της άσκησης και να βελτιώσετε τον ρυθμό σας.

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

Η άσκηση με ταχύτερους ρυθμούς (αναερόβια άσκηση και άσκηση στην κόκκινη ζώνη) προορίζεται για αθλητές και απαιτεί ειδική προετοιμασία.

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

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

## TR

DOMYOS marka bir ürün seçtiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunuzu korumanızı veya geliştirme için sağladığımız yardımcılarıdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, decathlon.com.sitemizde sizi dinliyoruz olacaktır. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz.

## SUNUM

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

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

## TEKNİK ÖZELLİKLER

Bu koşu bandı, koşu ve yürüme için tasarlanmıştır. Bu koşu bandı, 1 ila 13km/sa koşu ve yürüme için %0 ila %10 arasında eğim oluşturan, böylece daha yoğun efor sarf edilmesini ve daha fazla kalori harcanmasını sağlayan, Koşu yüzeyi, 43cm x 121cm'dir. Koşu bandınız, konsolu üzerinden, doğrudan bilgi görüntüleme fonksiyonlarına 6 sahiptir: Zaman, mesafe, hız, eğim, harcanan kalori, kalp frekansı. Faaliyetiniz sırasında size eşlik etmek üzere, 10 program konsolunuzda, kategorilerine göre ayrılmış şekilde, kayıtlı bulunmaktadır: 5 adet «Sağlıklı Yaşam» programı, 5 adet «Kalori harcama» programı.

Koşu bandının elektrik tüketimi, 90 kg bir kullanıcı için, 13 km/saat hızda, 750 ila 850 watt arasında değişiklik gösterebilir. Makine yüzeyine 1 m mesafede ve zeminden 1,60 m yükseklikte ölçülen akustik basınç düzeyi: 70 dBa (Maksimum hız 13 km/sa, koşucular olmadan). Yük varken daha yüksek bir gürültü emisyonu sağlanır. Bu koşu bandı, haftada 5 saate dek kullanım için tasarlanmıştır.

## ÇALIŞTIRMA

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





%0,5 adımlar ile eğimin ayarlanması



Seansınızı başlatmanız ve duraklatmanız için START / PAUSE düğmesi



1 ile 5 arasında «Sağlıklı Yaşam» programının seçilmesi

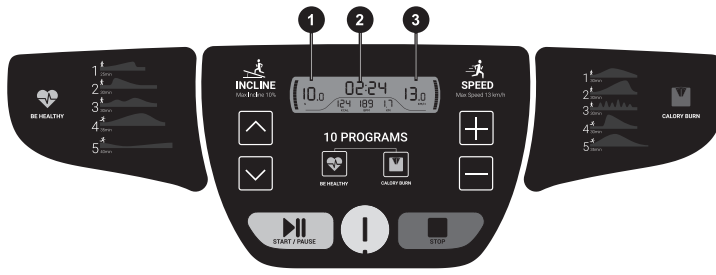


Faaliyet süresi

Göstergeler ekranı: Kalori, mesafe, seans süresi, dakika başına kalp atışı



%0 ile %10 arası eğim bilgisi



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



Seansı durdurmak için STOP düğmesi



6 ile 10 arasında «Kalori Harcama» programının seçilmesi



Hızın 1 ile 13 km/saat arasında görüntülenmesi

### MİL/KM BİRİMLERİ DEĞİŞİMİ, MESAFE VE KULLANIM SÜRESİ KONTROLÜ

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

Ekran 1 :Km/saat veya Mil/saat hız göstergesi değişimi

tuşlarını kullanarak, arzulanan birimi seçin tuşlarını kullanarak arzulanan birimi seçin: Km / saat ve Mi/saat düğmesine basarak seçiminizi onaylayın, 2. Ekranı ulaşırsınız.

Ekran 2 :Koşu bandı ile kat edilen toplam kilometre veya mil düğmesine basarak, 3. ekrana gidersiniz.

Ekran 3 :Koşu bandının toplam çalışma saati

### KONSOL SESLİ BİP UYARISININ AÇILMASI/KAPATILMASI:

Konsol üzerinde bir düğmeye bastığınızda, işlemin dikkate alındığını bildirmek üzere bir bip uyarısı verilir. Bu bip sesli uyarısını kapatabilirsiniz: düğmesine birkaç defa basarak, konsolun başlatma/karşılama ekranına gidin.

Bip sesli uyarısını açık duruma getirmek için düğmesine basın / Bir sesli uyarısını kapatmak için düğmesine basın

### NABİZ SENSÖRLERİ

Avuç içlerinizi her birini nabız sensörlerine yerleştirerek, kalp atışlarınızı egzersizin başında ve sonunda alabilirsiniz. Kalp atış hızınızın bir tahmini ekranda görünecek ve birkaç saniye sonra ayarlanacaktır. Bu ölçü bir endikeder ve hiçbir durumda tıbbi bir garanti değildir.

### HIZLI BAŞLATMA

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

### PROGRAMLAR

Bu koşu bandı, farklı hız ve eğim ile, önceden kaydedilmiş 10 program sunar. (Bkz. sayfa 8 ). Programlar, 2 hedef kategorisine bölünmüştür:

- 5 adet Sağlıklı Yaşam programı: Hareketliliği korumak, zindelik kazanmak, solunum kapasitesini iyileştirmek.
- 5 adet Kalori Harcama programı: Efor sırasında veya sonrasında, yağ kütlesinin eritilmesini hedefleyen çalışma.

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

### PROGRAM SEÇİMİ:

Bir programı, ancak koşu bandınız durmuş haldeyken seçebilirsiniz. İlgili düğmeye basarak hedefinizi seçin, - .

Ekranında, programın numarası, toplam süresi, bu program için öngörülen maksimum hız ve maksimum eğim bilgileri görüntülenir.

Program numaraları arasında geçiş yapmak ve arzulanan programı seçmek için, aynı düğmeye tekrarlı şekilde basın. HIZ KUMANDASI, seçilen programın maksimum hızının ayarlanmasını sağlar, EĞİM KUMANDASI ise, seçilen programın maksimum eğiminin ayarlanmasını sağlar. Bu yeni veriler, programın tamamına orantısal olarak uygulanırlar. Programı çalıştırmak için, üzerine basın. Programlar menüsünden çıkmak ve karşılama ekranına dönmek için, .

### KULLANIM TAVSİYELERİ

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

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

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

Bacaklarınızın zindeliğini artırmak için, daha yüksek bir eğim derecesi seçin ve egzersiz süresini artırın.

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

Kilo vermek ve düzenli bir fizik kondisyonu sağlamak için, dengeli bir beslenme düzeni gerekmektedir. Kilo vermek ve düzenli bir fizik kondisyonu sağlamak için, dengeli bir beslenme düzeni gerekmektedir.

**Dayanıklılığınızı artırın: 20 ile 40 dakika boyunca yüksek efor** :Bu tür bir antrenman kalp kaslarının güçlenmesini sağlar ve solunum kapasitesini artırır. Belirli bir ritimde (hızlı nefes alıp vererek) haftada en az 3 kez bu egzersizi yapın. Antrenman yaptıkça, bu efora daha iyi bir tempoda daha uzun süre dayanabileceksiniz.

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

Daha yüksek bir ritimde yapılan antrenman (anaerobik egzersiz ve kırmızı bölgede yapılan çalışma) atletlere özeldir ve uygun bir hazırlık gerektirir.

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

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

### RU

Мы выбрали продукцию марки DOMYOS, и мы благодарим вас за доверие. Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте decathlon.com. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помощь, в случае необходимости.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

- Восстановление с помощью адаптированных упражнений
- Потеря веса благодаря сочетанию с адаптированным режимом питания

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ


Эта беговая дорожка была разработана для ходьбы и бега от 1 до 13 км/ч. Она оснащена механизированной системой наклона от 0 до 10%, которая позволяет увеличивать нагрузку и сжигать больше калорий. Размер ходовой поверхности: 43 см x 121 см. Ваша беговая дорожка оборудована 6 системой индикации (время, расстояние, скорость, наклон, калории, частота сердечных сокращений) непосредственно на панели управления. Для того чтобы помочь вам в тренировках, 10 программ внесены в панель управления и распределены по категориям: 5 программ «Здоровье и хорошее самочувствие», 5 программ «Потеря калорий».

Электрическое потребление беговой дорожки может варьироваться от 750 до 850 Вт для пользователя весом 90 кг и скорости 13 км/ч. Уровень акустического давления на расстоянии 1 м от поверхности тренажера на высоте 1,60 м от пола: 70 дБа (При максимальной скорости 13 км/ч, без бегунов). При работе под нагрузкой тренажер шумит больше, чем без нагрузки. Данная беговая дорожка рассчитана на использование до 5 часов в неделю.

## ВКЛЮЧЕНИЕ

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

## РАБОТА КОНСОЛИ



↑  
↓ Регулировка с шагом по 0,5%

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

♥ Выбор программ «Здоровье и хорошее самочувствие» от 1 до 5

2 Показания индикаторов: калории, расстояние, продолжительность занятия и ЧСС в ударах в минуту

1 Показ наклона 0 - 10%

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

■ Кнопка STOP (СТОП) для прекращения занятия

▼ Выбор программ «Потеря калорий» от 6 до 10

3 Показ скорости 1 - 13 км/ч

## ИЗМЕНЕНИЕ ЕД. ИЗМ МИЛИ/КМ, ПРОВЕРЬТЕ РАССТОЯНИЯ И ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

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

Экран 1 :Изменение индикатора скорости в км/ч или миль/ч


Выберите желаемую единицу измерения, используя кнопки   : км/ч и миль/ч Подтвердите свой выбор с помощью кнопки  . Вы перейдете на экран 2.

Экран 2 :Общее количество километров или миль пробега беговой дорожки. С помощью кнопки  вы перейдете на экран 3.

Экран 3 :Общее количество часов работы беговой дорожки.

Вы в любой момент можете вернуться на главный экран, нажав на .

## ВКЛЮЧИТЬ / ОТКЛЮЧИТЬ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПАНЕЛИ:


Когда вы нажмете на кнопку панели, раздастся звуковой сигнал, чтобы сообщить вам, что ваше действие учтено. Вы можете отключить этот звуковой сигнал: Вернитесь на экран запуска/главный экран панели, нажав несколько раз на кнопку .

Нажмите на кнопку , чтобы включить звуковой сигнал / Нажмите на кнопку , чтобы выключить звуковой сигнал

## ДАТЧИКИ ПУЛЬСА



Вы можете взять сердцебиение в начале и в конце упражнения, поместив каждую ладонь на датчики пульса. Оценка вашего сердечного ритма появится на экране и отрегулируется через несколько секунд. Эта мера является показателем и ни в коем случае медицинской гарантией.

## БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

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

## ПРОГРАММЫ

Дорожка предлагает вам 10 записанных программ, варьирующих скорость и наклон (см. стр. 8) . Программы разделены на 2 целевые категории:



-  5 программ «Здоровье и хорошее самочувствие»: двигайтесь, поддерживайте тонус, улучшайте дыхательные свойства.
-  5 программ «Потеря калорий»: работа, нацеленная на потерю жировой массы во время или после нагрузки.

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

## ВЫБОР ПРОГРАММ:

у вас есть возможность выбора программы только при остановленной дорожке. Выберите свою цель, нажимая на соответствующую кнопку.  

На экранах появится номер программы, ее общая продолжительность, максимальная скорость и максимальный наклон, предусмотренный этой программой.

Нажимайте несколько раз на одну и ту же кнопку для прокрутки номеров программ, чтобы найти ту, которая вам нужна. КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТЬЮ позволяют отрегулировать максимальную скорость выбранной программы, а КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ НАКЛОНОМ позволяют отрегулировать максимальный наклон выбранной программы. Эти новые данные будут применяться пропорционально для всей программы. Нажмите на  для запуска программы. Для выхода из меню программ и возврата на главный экран нажмите на .

## СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

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

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

Để похудenia pommo reguлярных 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. Такой тип тренировок способствует укреплению сердечной мышцы и стабилизации дыхания. Тренируйтесь минимум 3 раза в неделю в стабильном темпе (с ускоренным дыханием), Постепенно в ходе занятий вы сможете выдерживать эту нагрузку более продолжительное время в лучшем темпе. Тренировка в ускоренном темпе (анаэробная нагрузка и работа в красной зоне) предназначена для спортсменов и требует соответствующей подготовки.

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

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

## VI

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi chân thành cảm ơn sự tin tưởng của bạn. Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web decathlon.com. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

### CẢNH BÁO

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

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

### ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT

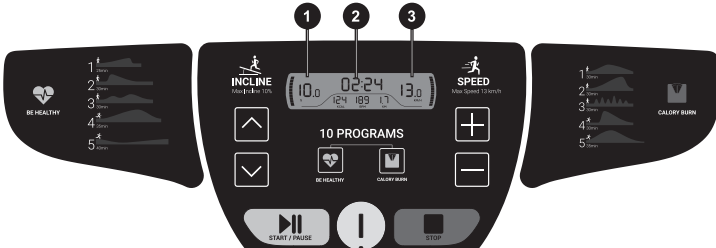
Máy chạy bộ được thiết kế cho các bài tập đi bộ và chạy bộ 1 đến 13km/h Máy bao gồm một hệ thống băng chạy dốc gắn động cơ được tùy chỉnh từ 0 đến 10% cho phép bạn gia tăng nỗ lực tập luyện và đốt cháy nhiều calo hơn. Diện tích bề mặt chạy là 43cm x 121cm. Máy chạy bộ của bạn có 6 chức năng hiển thị sau : thời gian, khoảng cách, tốc độ, độ dốc, chỉ số calo và nhịp tim, ngay trên bàn điều khiển chính. Nhằm hỗ trợ bạn trong quá trình luyện tập 10 chương trình đã được ghi lại trên bảng điều khiển và được phân loại như sau: 5 chương trình «Nâng cao Sức khỏe», 5 chương trình «Đốt cháy calo».

Điện năng tiêu thụ của máy chạy bộ có thể dao động từ 750 đến 850 watts cho người sử dụng 90 kg ở tốc độ 13 km / h. Mức áp suất âm thanh đo được ở khoảng cách 1m tính từ bề mặt của máy và ở độ cao 1,60 m so với mặt đất là: 70 dBA (Tốc độ tối đa 13 km/h, không chạy). Khi chịu tải, máy phát ra tiếng ồn lớn hơn khi không chịu bất cứ tải nào. Máy chạy bộ này được thiết kế để có thể sử dụng lên tới 5h/tuần.

### KHỞ ĐỘNG

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

### SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN



1 Điều chỉnh độ nghiêng với gia số 0,5%

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

3 Chọn chương trình "Nâng cao Sức khỏe" từ 1 đến 5

4 Thời gian luyện tập

5 Hiển thị chỉ số : calo, khoảng cách, thời gian của phiên luyện tập, và nhịp tim đập mỗi phút

6 Hiển thị độ nghiêng từ 0 đến 10%

7 Điều chỉnh tốc độ theo gia số 0,1km / h và 0,5km / h bằng cách nhấn lâu hoặc nhấn để phím

8 Phím DỪNG để dừng phiên luyện tập của bạn



9 Chọn chương trình "Đốt cháy calo" từ 6 đến 10

10 Tốc độ hiển thị từ 1 đến 13km / giờ

### ĐÒI ĐƠN BỊ DẠM/KM, KIỂM TRA KHOẢNG CÁCH VÀ THỜI GIAN SỬ DỤNG


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

Màn hình1 :Điều chỉnh chỉ số tốc độ ở dạng Km/h hoặc Dặm/h


Chọn đơn vị mong muốn bằng cách sử dụng các phím  : km/h và dặm/h Xác nhận lựa chọn của bạn bằng cách nhấn vào nút  , bạn sẽ đến màn hình thứ 2.

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

Màn hình3 :Tổng số giờ của máy chạy bộ.

Bạn có thể quay trở lại màn hình chính bất cứ lúc nào bằng cách nhấn .

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


Khi bạn ấn một nút trên bảng điều khiển, tiếng bíp thông báo cho bạn rằng hành động của bạn đang được xem xét. Bạn có thể vô hiệu hóa tiếng bíp này: Để tiếp cận màn hình chủ trên bảng điều khiển, hãy ấn nút  vài lần.

Ấn nút  để kích hoạt tiếng bíp / Ấn nút  để vô hiệu hóa tiếng bíp

### THIẾT BỊ CẢM BIẾN XUNG

Bạn có thể lấy nhịp đập của tim lúc bắt đầu và kết thúc bài tập bằng cách đặt mỗi lòng bàn tay vào cảm biến xung. Ước tính nhịp tim của bạn sẽ xuất hiện trên màn hình và điều chỉnh sau vài giây. Biện pháp này là một chỉ dẫn và không phải là bảo đảm y tế.

### KHỞ ĐỘNG NHANH

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

### CÁC CHƯƠNG TRÌNH

Máy chạy bộ được tích hợp sẵn 10 chương trình tùy chỉnh tốc độ và độ dốc (Vui lòng xem trang 8 ). Các chương trình được chia thành 2 đề mục chính:

- 5 chương trình Nâng cao Sức khỏe : Vận động liên tục, cải thiện cơ bắp và khả năng hô hấp.
- 5 chương trình Đốt cháy calo : Tập luyện với mục đích đốt mỡ cơ thể trong hoặc sau khi tập luyện.

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

## LỰA CHỌN CHƯƠNG TRÌNH :

Bạn chỉ có thể lựa chọn chương trình khi máy chạy bộ ở trạng thái tĩnh. Lựa chọn mục tiêu của bạn bằng cách nhấn phím tương ứng -

Màn hình hiển thị số chương trình, tổng thời gian của chương trình, tốc độ tối đa và độ dốc tối đa trong chương trình.

Nhấn liên tục một phím để lướt qua các số chương trình và tìm đúng số bạn cần. Phím **KIỂM SOÁT TỐC ĐỘ** cho phép bạn tùy chỉnh tốc độ tối đa của chương trình đã chọn và phím **KIỂM SOÁT ĐỘ DỐC** cho phép bạn tùy chỉnh độ dốc tối đa của chương trình đã chọn. Dữ liệu mới sẽ được áp dụng ngay vào một phần hoặc toàn bộ chương trình. Nhấn phím để bắt đầu chương trình. Để thoát khỏi tùy chọn các Chương trình và quay lại màn hình chính, nhấn phím

## KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG

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

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

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

Để phát triển cơ chân, hãy chọn độ dốc cao hơn và kéo dài thời gian tập luyện.

**Bài tập aerobic để giảm cân: Tùy chỉnh sức tập từ 35 tới 60 phút** :Loại hình tập này giúp đốt cháy calo hiệu quả. Không cần phải gắng sức tập luyện vượt quá giới hạn tập luyện, chỉ cần tập theo giới hạn tuần suất tập (ít nhất 3 lần mỗi tuần) và thời gian mỗi lần tập (từ 35 đến 60 phút) sẽ đạt được kết quả tốt nhất. Hãy tập với vận tốc trung bình (gắng sức vừa phải để không bị khó thở).

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

Để giảm cân, ngoài các hoạt động thể chất thường xuyên, thì cần phải có một chế độ ăn uống cân bằng.

**Cải thiện sức bền của bạn: Cố gắng duy trì từ 20 đến 40 phút** :Loại hình tập luyện này sẽ giúp tăng cường cơ tim và cải thiện hô hấp. Hãy tập ít nhất 3 lần một tuần với tốc độ ổn định (thở nhanh). Cứ tập luyện, dần dần bạn có thể tăng thời gian tập lâu hơn và với tốc độ nhanh hơn.

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

Việc tập luyện với tốc độ nhanh hơn (tập luyện kỵ khí và tại các khu vực màu đỏ) được dành riêng cho các vận động viên và đòi hỏi phải chuẩn bị đầy đủ.

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

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

## ID

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda, Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami decathlon.com. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

## PRESENTASI

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

- Meningkatkan pernapasan dan sistem kardiovaskuler
- Mempertahankan kebugaran

- Fisioterapi dengan gerakan yang sesuai
- Menurunkan berat badan disertai dengan pola makan yang sesuai

## SPESIFIKASI TEKNIS

Treadmill ini dirancang untuk kegiatan berjalan dan berlari 1 sampai dengan 13km/h Peralatan ini dilengkapi dengan sistem kemiringan bemesin mulai dari 0 sampai dengan 10% sehingga dapat meningkatkan intensitas latihan dan membakar lebih banyak kalori. Permukaan untuk berjalan adalah seluas 43cm x 121cm. Treadmill ini menyediakan 6 beberapa fungsi pada penampilan: durasi, jarak, kecepatan, kemiringan, kalori, detakan jantung, semuanya tampil langsung pada monitor. Untuk mendampingi Anda selama latihan, 10 program telah direkam dalam monitor dan dibagi menurut kategori berikut: 5 program «Kesehatan Kebugaran», 5 program «Mengurangi kalori».

Konsumsi listrik treadmill dapat bervariasi antara 750 dan 850 watt, untuk pengguna dengan berat badan 90 kg dengan kecepatan 13km/jam. Tingkat tekanan suara yang diukur 1 meter dari permukaan perangkat dan pada ketinggian 1,60 meter di atas tanah: 70 dBA (Di max kecepatan 13 km/jam, tanpa pelari). Tingkat kebisingan lebih tinggi ketika perangkat digunakan tanpa beban dibandingkan dengan ketika berfungsi dengan beban. Treadmill ini dirancang untuk digunakan hingga 5 jam per minggu.

## MENYALAKAN PERANGKAT

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

## PENGOPERASIAN MONITOR



Pengaturan kemiringan secara bertahap, per 0,5%



Tombol **START / PAUSE** untuk memulai dan pause sesi Anda



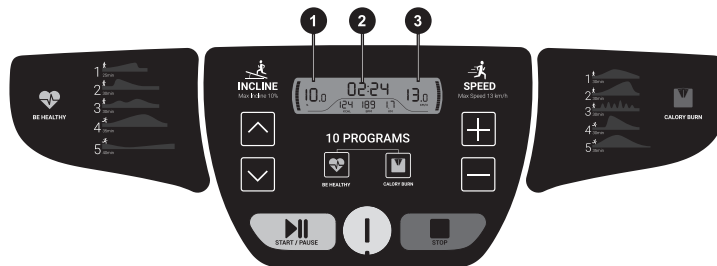
Seleksi program «Kesehatan Kebugaran» dari 1 sampai dengan 5

2

Waktu latihan  
Penampilan indikator: kalori, jarak tempuh, durasi sesi latihan, dan detakan jantung dalam jumlah detakan per menit (bpm)

1

Pengaturan kemiringan dari 0 sampai dengan 10%



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



Tombol **STOP** untuk menghentikan sesi



Seleksi program «Mengurangi Kalori» dari 6 sampai dengan 10

3

Penampilan kecepatan dari 1 sampai dengan 13km/jam

## MENGGANTI UNIT MIL/KM, MENGECEK JARAK TEMPUH DAN WAKTU PENGGUNAAN

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

Layar 1 :Pengubahan indikator kecepatan menjadi Km/jam atau Mil/jam

Pilihlah unit yang diinginkan dengan menggunakan tombol : km/jam dan mi/jam Validasi pilihan Anda dengan menekan tombol , Anda sampai pada layar 2.



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

Layar 3 :Jumlah jam total pengoperasian treadmill.

Anda dapat kapan saja kembali ke layar utama dengan menekan 

## MENAKTIFKAN / MENONAKTIFKAN SUARA BIP PADA MONITOR:


Ketika Anda menekan salah satu tombol monitor, suara bip akan terdengar untuk memberitahukan Anda bahwa tindakan Anda telah diperhitungkan. Anda dapat menonaktifkan suara bip tersebut: Masukkan layar start/layar pembuka monitor dengan menekan beberapa kali tombol .

Tekanlah tombol  untuk mengaktifkan suara bip / Tekanlah tombol  untuk menonaktifkan suara bip

## SENSOR DETAKAN JANTUNG



Anda dapat mengambil detak jantung Anda di awal dan akhir latihan dengan meletakkan masing-masing telapak tangan pada sensor denyut nadi, Perkiraan detak jantung Anda akan muncul di layar dan menyesuaikan setelah beberapa detik. Ukuran ini merupakan indikasi dan tidak ada jaminan medis.

## QUICK START

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

## ANEKA PROGRAM

Treadmill ini menawarkan 10 program yang telah direkam terlebih dahulu, dengan variasi kecepatan dan tingkat kemiringan (Lihat halaman 8). Program-program tersebut dibagi menjadi 2 kategori target:



-  5 program «Kesehatan Kebugaran»: Memelihara kegiatan fisik, mengencangkan otot, meningkatkan kemampuan pernapasan.
-  5 program «Mengurangi Kalori»: Kegiatan dengan tujuan mengurangi massa lemak selama atau sesudah latihan.

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

## SELEKSI PROGRAM:

Anda dapat memilih program hanya ketika treadmill berada pada keadaan berhenti. Pilihlah target Anda dengan menekan tombol yang sesuai  - 

Layar akan menampilkan nomor program, durasi total program, kecepatan maksimal, dan tingkat kemiringan maksimal yang tersedia dalam program tersebut.

Tekan beberapa kali tombol yang sama untuk menampilkan secara bergantian nomor program dan mencari program yang menarik bagi Anda. Dengan KONTROL KECEPATAN, Anda dapat mengatur kecepatan maksimal pada program yang dipilih dan dengan KONTROL KEMIRINGAN, Anda dapat menyesuaikan tingkat kemiringan maksimal pada program yang dipilih. Data baru tersebut akan diterapkan secara proporsional pada keseluruhan program. Tekan  untuk memulai program. Untuk keluar dari menu Program dan kembali ke layar pembuka, tekan 

## 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. 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.

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. Latihan sejenis ini memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pernapasan. Lakukanlah latihan minimal 3 kali per minggu dengan irama intensif (pernapasan cepat). Dari latihan ke latihan, daya tahan Anda akan menjadi lebih baik, Anda dapat tahan lebih lama dengan irama lebih baik.

Latihan dengan irama lebih cepat (latihan anaerobik dan latihan dalam zona merah) dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.

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

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

## ZH

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

### 介绍

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

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

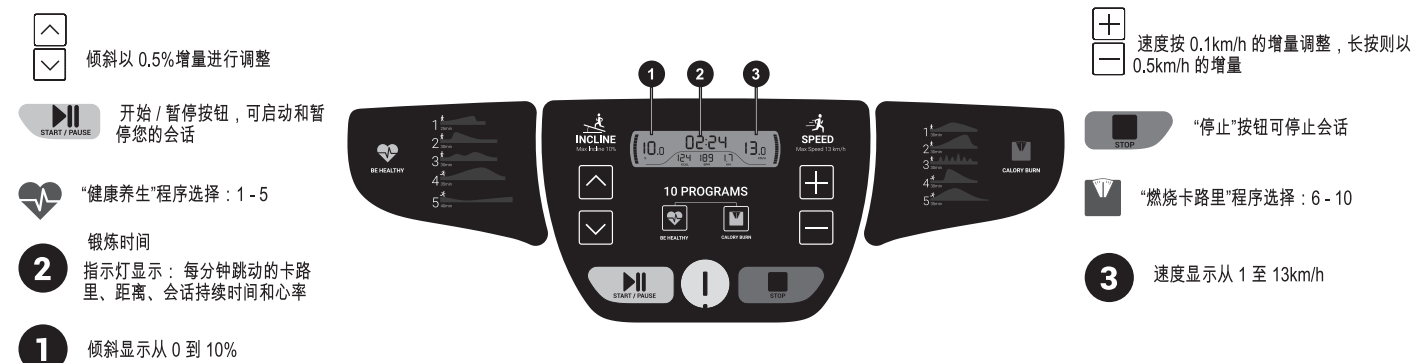
### 技术特性

该跑步机主要供用户进行行走和跑步训练。1至13km/h 该设备配备有电动倾斜系统，倾斜度范围为 0至10% 可加强训练强度，增加能量消耗。运动面为 43cm x 121cm。该跑步机控制台 6 可直接显示以下数据：时间、距离、速度、倾斜度、卡路里和心率。为了帮助您实践，10 个程序已预录在控制台中，并按类别进行分类：5 个“健康养生”项目，5 个“燃烧卡路里”项目。

当用户体重为 90 kg、行进速度为 13 km/h 时，跑步机的功耗范围在 750 至 850 瓦特之间。器材周围 1 米内及地面上方 1.6 米范围内的声压测量值为：70 dBa（最高时速 13 公里/小时，无跑步者）。负重时的噪音高于无负重的情况 该跑步机每周最长可工作 5 个小时。

### 开机

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



更改计算单位 英里/公里、检查距离和使用持续时间。

如需进入配置界面，保持按住按钮 按钮进入设置屏幕界面。

屏幕1:将速度指示器修改为公里/小时或英里/小时。

使用速度键 选择所需的单位:和 按钮选择所需单位: km/h或mi/h 按下 按钮将确认选项并跳转至界面2。

屏幕2:跑步机已运行的公里或英里总数。按下 按钮进入屏幕3。

屏幕3:跑步机的总运行小时数。

你可以按下

启用/停用操控盘蜂鸣器功能：

当您按下操控盘上的一个按钮时，蜂鸣声将响起，提示您此操作已确认。您可停用此蜂鸣功能。如需进入操控盘上的开始/欢迎屏幕界面，请按下 若干次。

按下 按钮启用蜂鸣功能。/按下 按钮停用蜂鸣功能。

脉搏传感器

您可以在练习的开始和结束时将心跳放在脉搏传感器上。心率的估计值将出现在屏幕上，并在几秒钟后调整。这项措施是一种征兆，绝不是医疗保证。

快速开始

通过快速开始模式，您可自行管理速度和距离，可不参照特定程序进行练习。选择快速开始模式：按下 后训练速度将自动调整为1km/h的速度，倾斜度调整为0%。

计划

跑步机提供了10个不同速度、不同倾斜度的预记录程序（请参见 第8页），这些程序可分为2种目标类别：

- “健康训练”程序，共5个：用于保持运动量、增强肌肉张力、提高肺活量。
- “消耗热量训练”程序，共5个：训练过程中或训练后可消耗身体脂肪。

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

程序选择：

选择程序时，需要使跑步机保持静止状态。通过按下对应按钮可选择所需程序

随后显示屏将显示程序编号、程序总持续时间、以及程序运行过程中的最大速度和最大倾斜度。

反复按下同一按钮可以滚动浏览查找您需要的程序编号。使用“速度控件”可以调整所选程序的最大速度，使用“倾斜度控件”可以调整所选程序的最大倾斜度。调整后的新数据将按比例应用于所有程序。按下 可启动程序。要退出“程序”菜单并返回主屏幕，请按下

使用建议

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

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

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

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

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

**拉伸练习：**每次锻炼后，建议您进行伸展运动，以放松肌肉、更有效地恢复。

JA

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

紹介

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

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

技術特性

このトレッドミルはウォーキングとランニング用に設計されたものです。0から13km/hまでのこれには0から10%までの自動傾斜システムが搭載されているため、さらに多くのカロリー消費とエネルギー量を強化することができます。ランニング面は43cm x 121cmです。このトレッドミルには6以下のディスプレイ機能が搭載されています。：コンソールで直接、時間、距離、速度、傾斜、カロリー、心拍率を測定する機能。運動中の補助として、10種類のプログラムがコンソールで事前記録され、以下のカテゴリに分類されています。：「健康プログラム」5種類、「消費カロリープログラム」12種類

体重90kgの使用者が時速13kmで使用した場合のトレッドミルの電力消費量は、750から850ワットです。機器表面から1m、高さ1.6mの聴覚圧力：70dBa（最高速度13km/h、走者なし）。荷重下では、荷重がかかっていない時よりも放出される騒音が大きくなります。このトレッドミルは週最大5時間までの使用に向けて設計されています。

使用のための設定

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

↑ ↓ 0,5%の増幅による傾斜度の調整

START / PAUSE 開始 / 一時停止ボタンで、セッションを開始、一時停止できます

「健康」プログラムのセクション1から5

2 運動時間  
インジケータの表示: カロリー、距離、セッションの持続期間、1分あたりの心拍数

1 0から10%の傾斜度の表示

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

STOP 停止ボタンでセッションを停止します

「消費カロリー」プログラムのセクション6から10

3 1から13km/hまでの速度表示

単位をMI /KMに変更して、距離と使用持続時間をチェックします

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

画面1: Km/hまたはMi/hに速度インジケータを修正

速度およびのキーを使用して、希望のユニットを選択します。+ - ボタンを使用して希望のユニットを選択します。km/hまたはmi/h START / PAUSE ボタンを押して選択した内容を確認したら、画面2に進みます。

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

画面3: トレッドミルの合計時間数。

### コンソールのビーブ音の起動 / 解除:

コンソールのボタンを押すと、ビーブ音であなたの行動が考慮されたことを通知します。このビーブ音を解除することができます。: 開始 / ようこそその画面にアクセスするには、STOP ボタンを数回押します

+ ボタンを押して、ビーブ音を起動します / - ボタンを押してビーブ音を解除する

### 脈拍センサー

運動の始めと終わりに、それぞれの手のひらを脈拍センサーに置くことによって、心拍を捉えることができます。心拍数の推定値が画面に表示され、数秒後に調整されます。この措置は適応であり、いかなる場合にも医療上の保証はありません。

### クイックスタート

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

### プログラム

このトレッドミルは、速度と傾斜によって変わる事前記録された10のプログラムを提供します。(8ページを参照)。プログラムは、2つの目標のカテゴリーに分割されます。

- 5の健康プログラム: 動きを持続し、筋肉の緊張を得て、肺活力を改善します。
- 5の消費カロリープログラム: 運動中、運動後に体脂肪を減らす目的でのワークアウト。

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

### プログラムの選択:

トレッドミルが静止状態にある時のみ、プログラムが選択できます。対応するボタンを押すと、目標が選択できます。

ディスプレイにはプログラムの番号、プログラムの合計期間、最大速度、プログラムでの最大傾斜が表示されます。

プログラムの番号をスクロールして、希望の番号を見つけるには、同じボタンを何度も押してください。速度コントロールでは、選択したプログラムの最大速度を、傾斜制御は、選択したプログラムの最大傾斜を調整することができます。この新しいデータは、プログラム全体に適用されます。START / PAUSE を押して、プログラムを開始します。プログラムを終了して、ホーム画面に戻り、STOP

### 使用上の推奨事項

初心者の方は、無理をすることなくゆっくりとしたスピードで数日間トレーニングすることから始めて、必要に応じて休憩を取るようになってください。エクササイズの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、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く必要はありません。頻度(最低週3回)と持続時間(35-60分)を守ることでより効果が現れます。中程度の速度でトレーニングしてください(息切れがしない中レベルの努力)。減量には、規則正しい運動に加え、バランスの良い食事を取ることが不可欠です。

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

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

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

## ZT

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

### 產品介紹

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

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

### 技術特性

該跑步機主要供用戶進行行走和跑步訓練 1至13km/h 該設備配備有電動傾斜系統，傾斜度範圍為0至10% 可加強訓練強度以增加能量消耗。運動面為43cm x 121cm。該跑步機控制台6可直接顯示以下資料：時間、距離、速度、傾斜度、卡路里和心率。為幫助您更好地進行體育鍛煉，裝置裡有預設10個程式，按照類別可分為：5個「健康訓練」程式、5個「消耗熱量訓練」程式。

90公斤的使用者以每小時13公里的速度跑步時，跑步機的耗電量介於750至850瓦之間。器材周圍1米內及地面上方1.6米範圍內的聲壓測量值為：70 dBa (最高時速13公里/小時，無跑步者)。負載時噪音高於無負載時的噪音 此跑步機的設計最多每週可使用5小時。

## 開機

1. 連接電源線。
2. 將電源線附近的開關扳至 «I» 位置。
3. 請您站立於跑步機上的獸腳處。
4. 將安全鑰匙的夾子夾在您的衣服上。
5. 將安全鑰匙插入控制台上的鑰匙孔內。
6. 螢幕點亮並顯示 GO (開始)
7. 您的跑步機可以正常作業了!

## 控制面板的功能

↑ ↓ 調整增加幅度，每次0.5%

START / PAUSE 開始/暫停按鈕，用於開始與暫停你的運動時段

選擇第1至第5個「健康訓練」程式

鍛鍊時間  
2 螢幕表示：熱量、距離、運動持續時間、以及每分鐘心跳頻率

1 顯示傾斜度從0%增加至10%

1 2 3

INCLINE 10.0 02:24 13.0 SPEED 12.4 18.9 1.7

10 PROGRAMS

↑ ↓

START / PAUSE STOP

↑ ↓ 調整速度增加幅度，每次0.1km/h (長按每次增加0.5km/h)

STOP B停止按鈕，用於停止運動時段

選擇第6至第10個「消耗熱量訓練」程式

3 速度顯示，範圍為1至13km/h

## 變更計算單位 英里/公里、檢查距離及使用持續時間

若要進入設定畫面，請持續按下按鈕 按鈕進入存取設定畫面。

畫面 1:將速度指標的單位元修改為公里/小時或英里/小時。

使用按鍵來選擇想要的單位 按鈕選擇所需的單位：km/h 或 mi/h 按下 按鈕確認您的選擇，您將會進入畫面 2。

畫面 2:跑步機的總公里或英里數。按下 按鈕進入畫面3。

畫面 3:跑步機的總時數。

你可以在任何時間按下

啟動/關閉儀表組上的響聲。

按下儀表組上的按鈕時，響聲將響起，通知您此操作已確認。您可關閉此響聲：若要存取儀表組上的啟動/歡迎畫面，請按下 數次。

按下 按鈕以啟動響聲 / 按下 按鈕以關閉響聲

## 脈搏感測器

你可以在練習的開始和結束時將心跳放在脈搏感測器上。心率的估計值將出現在螢幕上，並在幾秒鐘後調整。這項措施是一種指示，絕不是醫療保證。

## 快速開始

此快速啟動模式可讓您運動，無須依照特定程式，即可自行管理速度和距離。選擇快速開始模式：按下 後，訓練速度將自動調整為1km/h的速度，且傾斜度調整為0%。

## 模式

跑步機提供了10個不同速度、不同傾斜度的預記錄程式 (請參見第8頁)。這些程式可分為2種目標類別：

- 「健康訓練」程式，共5個：用於保持運動量、增強肌肉張力、提高肺活量。
- 「消耗熱量訓練」程式，共5個：可於訓練過程中或訓練後消耗身體脂肪。

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

## 程式選擇：

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

顯示幕將會顯示程式編號、程式總持續時間、以及程式運行過程中的最大速度和最大傾斜度。

反覆按下同一按鈕，即可滾動瀏覽查找您需要的程式編號。使用「速度控制項」可調整所選程式的最大速度，而使用「傾斜度控制項」可調整所選程式的最大傾斜度。調整後的新資料將按比例應用於所有的程式。按下 即可啟動程式。若要退出「程式」功能表並返回主螢幕，請按下

## 使用建議

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

保持狀態/熱身：以10分鐘起進行漸進式鍛煉：為保持運動量或達到復健目的，應堅持每天至少鍛煉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必不可少。

提升耐力：20 到 40 分鐘的持續高強度鍛煉：該類訓練有助於強化心肺和改善呼吸功能。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。

## TH

ขอบคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ Domyos ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬาชั้นนำ Domyos คือพันธมิตรที่มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายการออกกำลังกายของคุณ ทีมงานของเราทุ่มเทอย่างเต็มที่เพื่อผลิตผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใดๆ เรายินดีรับฟังที่เว็บไซต์ decathlon.com นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซต์เมื่อคุณต้องการ

## ภาพรวม

แนวทางปฏิบัติในการเดินและการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อให้การออกกำลังกายหัวใจและกล้ามเนื้อได้เต็มที่ สำหรับผู้ใช้ขั้นต้นผู้เริ่มต้นจนถึงผู้ใช้งานขั้นสูง ผลของการออกกำลังกายนี้ได้แก่

- ปรับปรุงระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตของคุณ
- ฟื้นฟูสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- รักษารูปร่าง
- ลดน้ำหนักเมื่อทำการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม

## คุณลักษณะทางเทคนิค

ลู่วิ่งไฟฟ้านี้ได้รับการออกแบบมาสำหรับการเดินและการวิ่ง 1 ถึง 13km/h ให้คุณสัมผัสระดับความเฉื่อยด้วยมอเตอร์ที่ปรับได้ตั้งแต่ 0 ถึง 10% ทำให้คุณสามารถเพิ่มระดับความพยายามและเผาผลาญแคลอรีมากขึ้น พื้นผิวการวิ่งมีขนาด 43 ซม. x 121 ซม. ลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ 6 มีฟังก์ชันจอแสดงผล: เวลา ระยะทาง ความเร็ว ความลาดเอียง แคลอรี และอัตราการเต้นของหัวใจ นอกจากนี้ยังควบคุมโดยตรง เพื่อช่วยให้คุณในการออกกำลังกาย 10 โปรแกรม ได้รับการบันทึกไว้ล่วงหน้าในคอนโซลคอนซูมและแบริ่งด้วยมอเตอร์: 5 โปรแกรม «สุขภาพที่ดี», 5 โปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี».


อัตราการสิ้นเปลืองพลังงานของลู่วิ่งไฟฟ้าอยู่ในช่วงตั้งแต่ 750 ถึง 850 วัตต์สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนักตัวประมาณ 90 กก. โดยใช้งานด้วยความเร็ว 13 กม./ชม. ระดับความดันเสียงที่วัดที่ 1 ม. จากพื้นผิวของเครื่อง และที่ความสูง 1.6 ม. เหนือพื้น: 70 dBA (ที่ความเร็วสูงสุด 13 กม./ชม. โดยไม่ต้องวิ่ง) เมื่อมีผู้เดิน เครื่องจะปล่อยเสียงดังกว่าเมื่อไม่มีผู้เดิน ลู่วิ่งไฟฟ้านี้ได้รับการออกแบบมาให้ใช้งานได้สูงสุดถึง 5 ชม. ต่อสัปดาห์



## การเริ่มใช้งาน

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

## การใช้งานแผงควบคุม



1 การปรับความลาดชันที่เพิ่มขึ้นคราวละ 0.5%

2 ปุ่มเริ่มต้น / หยุดชั่วคราวเพื่อเริ่มและหยุดชั่วคราวของเซสชัน

3 การเลือกโปรแกรม «สุขภาพที่ดี» 1 ถึง 5

เวลาของการออกกำลังกาย

ตัวบ่งชี้แสดงผล: แคลอรี ระยะทาง ระยะเวลาของเซสชัน และอัตราการเต้นของหัวใจในหน่วยครั้งต่อนาที

1 การแสดงผลของความลาดชันที่ระดับ 0 ถึง 10%







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

3 ปุ่มหยุด เพื่อหยุดเซสชัน




4 การเลือกโปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี» 6 ถึง 10

5 แสดงผลความเร็วตั้งแต่ 1 ถึง 13 กม./ชม.

## เปลี่ยนหน่วย ไมล์/กม. ตรวจสอบระยะทางและระยะเวลาของการใช้งาน

การเข้าถึงหน้าจอการกำหนดค่า ให้กดค้างที่ปุ่ม  ในขณะที่เสียบกุญแจความปลอดภัย การเข้าถึงหน้าจอ 1 :การปรับแก้ตัวชี้วัดความเร็วในหน่วย กม./ชม. หรือ ไมล์/ชม. เลือกหน่วยที่ต้องการโดยใช้ปุ่ม   : กม./ชม. หรือ ไมล์/ชม. ยืนยันการเลือกของคุณโดยกดปุ่ม  ระบบจำนำคุณไปยังหน้าจอ 2 หน้าจอ 2 :จำนวนกิโลเมตรหรือ ไมล์รวมที่วิ่งได้บนลู่วิ่งไฟฟ้า กดปุ่ม  เพื่อไปยังหน้าจอ 3 หน้าจอ 3 :จำนวนชั่วโมงรวมของลู่วิ่งไฟฟ้า คุณสามารถกลับไปไปยังหน้าจอหลักได้ทุกเมื่อโดยกดปุ่ม 

## เปิดใช้ / ปิดใช้สัญญาณเตือนบนคอนโซล:

เมื่อคุณกดปุ่มบนคอนโซล จะมีสัญญาณเตือนแจ้งให้คุณทราบว่าการดำเนินการของคุณน่าจะเข้าสู่ระบบแล้ว คุณสามารถปิดใช้สัญญาณเตือนได้: การเข้าสู่หน้าจอเริ่มต้น/คอนโซลรับบนคอนโซล ให้กดปุ่ม  หลายๆ ครั้ง กดปุ่ม  เพื่อเปิดใช้สัญญาณเตือน / กดปุ่ม  เพื่อปิดใช้สัญญาณเตือน

## เซนเซอร์วัดชีพจร



คุณสามารถใช้ ขอบเขตที่จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของการออกกำลังกายโดยการวางแต่ละต้นฝ่ามือของคุณบนเซ็นเซอร์ชีพจร การประมาณอัตราการเต้นของหัวใจของคุณจะปรากฏบนหน้าจอและปรับเปลี่ยนหลังจากผ่านไปสักครู่ มาตรการนี้เป็นข้อบังคับและในกรณีที่ไม่มีการรับประกันทางการแพทย์

## เริ่มต้นด่วน

โหมดเริ่มต้นด่วนช่วยให้คุณออกกำลังกายโดยไม่ต้องทำตามโปรแกรมเฉพาะ ด้วยการจัดการความเร็ว และระยะเวลาได้ด้วยตัวเอง เลือกโหมดการเริ่มต้นด่วน: กดปุ่ม  และเซสชันการออกกำลังกายของคุณจะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติด้วยความเร็ว 1km/h และความลาดเอียง 0%




## โปรแกรม

ลู่วิ่งไฟฟ้ามีโปรแกรม 10 โปรแกรมที่บันทึกไว้ล่วงหน้าโดยแปรผันตามความเร็วและความลาดเอียง (ดูที่ หน้า 8) โปรแกรมถูกแบ่งย่อยเป็น 2 หมวดหมู่เป้าหมาย

-  5 โปรแกรมสุขภาพที่ดี: รักษาสมรรถนะการเคลื่อนไหว เสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อ ปรับปรุงประสิทธิภาพระบบหายใจ
-  5 โปรแกรมการเผาผลาญแคลอรี: ออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายที่ลดระดับไขมันของร่างกายในระหว่างหรือหลังการออกกำลังกาย

โปรแกรมถูกแบ่งย่อยเป็นหลายส่วนย่อย แต่ละส่วนย่อยจะสัมพันธ์กับการตั้งค่าเวลา ความเร็ว และความลาดเอียง โปรดทราบ: ส่วนย่อย ในเวลาใดๆ ของการออกกำลังกาย คุณสามารถปรับแก้ไขความเร็วหรือความลาดเอียงให้เหมาะกับระดับของคุณได้

## การเลือกโปรแกรม:

คุณสามารถเลือกโปรแกรมเฉพาะเมื่อลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณอยู่กับที่เท่านั้น เลือกเป้าหมายของคุณโดยการกดปุ่มที่เกี่ยวข้อง  -  จอแสดงผลจะแสดงหมายเลขโปรแกรม ระยะเวลาทั้งหมดของโปรแกรม ความเร็วสูงสุด และความลาดเอียงสูงสุดโปรแกรมที่เลือก กดปุ่มเดียวกันซ้ำๆ กันเพื่อเลื่อนผ่านหมายเลขโปรแกรมและค้นหาโปรแกรมที่ต้องการ กดปุ่ม SPEED CONTROLS (ควบคุมความเร็ว) ให้คุณสามารถปรับความเร็วสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก และปุ่ม INCLINE CONTROLS (ควบคุมความลาดเอียง) ให้คุณสามารถปรับความลาดเอียงสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก ข้อมูลใหม่จะถูกใช้ทุกครั้งที่กดปุ่ม  เพื่อเริ่มต้นโปรแกรม สำหรับการออกจากเมนูโปรแกรมและกลับสู่หน้าจอหลัก ให้กดปุ่ม 

## ข้อแนะนำสำหรับการใช้งาน

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการฝึกด้วยความเร็วต่ำๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วัน โดยไม่ฝืนตัวเองเกินไป รวมถึงถึงไม่มีช่วงพักด้วย หากจำเป็น ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อย เมื่อออกกำลังกายอย่างอ่อนหลัง โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้จัดให้มีการระบายอากาศห้องที่วางลู่วิ่งอย่างเหมาะสม

**การดูแลรักษา/การอุ่นเครื่อง ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 10 นาที:** เมื่อต้องการรักษาความฟิตหรือการฟื้นฟูร่างกาย ให้ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 10 นาที การออกกำลังกายประเภทนี้ให้การออกกำลังกายกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดี และสามารถใช้ในการฝึกซ้อมก่อนการออกกำลังกายเข้มข้น

เมื่อต้องการเสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อในส่วนขา ให้เลือกความลาดชันมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย

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

**เพิ่มขีดความสามารถของคุณ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที:** การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ และช่วยให้การทำงานของระบบหายใจดีขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกแรงมาก (การหายใจเร็ว) เมื่อคุณฝึกซ้อมไปเรื่อย ๆ คุณสามารถออกแรงในระดับนี้ได้ยาวนานขึ้น และมีจังหวะที่ดีขึ้น การฝึกซ้อมที่ความเร็วสูงเท่านั้น (การวิ่งหรือการออกกำลังกายแบบอนาโรบิก และการบริหารร่างกายในอินไลน์สเก็ต) มีไว้สำหรับนักกีฬาที่มีอาชีพเท่านั้น และต้องมีการเตรียมตัวที่เหมาะสม

**การควบคุมน้ำหนัก:** หลังการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ให้เดินเป็นเวลาสองสามนาทีด้วยความเร็วต่ำ เพื่อช่วยให้หัวใจของคุณเย็นลงและลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ การควบคุมน้ำหนักนี้ช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ การไหลเวียนของเลือด และกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อสามารถปรับตัวได้ การทำเช่นนี้จะช่วยกำจัดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กรดแลคติก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักอย่างหนึ่งของอาการปวดกล้ามเนื้อ (ตะคริวและความปวดเมื่อย) หากสะสมในร่างกายเป็นปริมาณมาก

**การยืดเส้นยืดสาย:** ข้อแนะนำให้คุณยืดร่างกายหลังจากออกกำลังกายเพื่อให้ออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น.

## KO

Domyos 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다. Domyos는 운동 초보자나 숙련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 decathlon.com에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다.

## 프레젠테이션

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

- 호흡기관과 심혈계의 상태가 개선됨

- 체형 유지

• 적절한 운동으로 재활 치료를 할 수 있음

• 적절한 식이요법을 병행할 경우 체중을 줄일 수 있음

### 기술적 특징

이 러닝 머신은 걷기와 달리기용으로 고안되었습니다. 1 ~ 13km/h 사이에서 경사를 조절할 수 있는 전동식 경사 조절 시스템을 갖추고 있어서 0 ~ 10% 사이에서 경사를 조절할 수 있는 강도 높은 운동을 하거나 보다 많은 열량을 소모할 수도 있습니다. 러닝 공간 면적은 43cm x 121cm입니다. 본 러닝 머신에는 6 다음과 같은 디스플레이 기능이 있습니다. 시간, 거리, 속도, 경사도, 칼로리 및 심박수가 콘솔에 직접 표시됩니다. 귀하의 운동을 보조해주는 10 종류 프로그램 콘솔에 내장되어 있으며 다음과 같이 범주별로 분류되어 있습니다. 5 "건강 유지" 프로그램, 5 "열량 소모" 프로그램.

러닝 머신의 전력 소비량은 체중이 90 kg인 13km/h의 속도로 달릴 때 750 ~ 850 와트에 달합니다. 기계면으로부터 1미터, 지상 1미터 60센티의 높이에서 측정된 음압 레벨 : 70 dBA (최대 속도 13km/h, 주자 제외), 부하가 없는 조작 조건에서 발생하는 잡음 수준이 부하가 없는 상태의 조작시보다 높음. 이 러닝 머신은 주당 최대 5시간까지 사용하도록 설계되었습니다.

### 작동법

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

### 콘솔의 기능

↑ ↓ 경사 0.5% 증가로 조정

START / PAUSE 버튼으로 세션 시작 및 일시정지

"건강 증진" 프로그램 1 ~ 5 중에 선택

2 운동 시간 표시기 표시 내용: 열량, 거리, 세션 길이, 분당 심박수

1 0~10%의 경사 표시

1 2 3

INCLINE Max Incline 10%

10.0 02:24 13.0

12.4 18.9 1.7

10 PROGRAMS

BE HEALTHY CALORY BURN

START PAUSE STOP

SPD SPEED Max Speed 13 km/h

1 2 3 4 5

BE HEALTHY CALORY BURN

STOP

STOP 버튼으로 세션 중지

"열량 소모" 프로그램 6 ~ 10 중에 선택

3 속도는 1~13km/h 로 표시

+

속도 0.1km/h 증가, 길게 누르면 0.5km/h 증가로 조정

단위 MI/KM을 변경하고, 사용 거리와 시간을 확인합니다.

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

화면 1 : 속도 표시기를 Km/h 또는 Mi/h로 변경

키를 이용해 희망하는 단위 선택: 버튼을 사용하여 다음 중 원하는 단위를 선택하십시오. km/h 또는 mi/h 버튼을 눌러 선택을 확인하면, 화면 2로 이동합니다.

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

화면 3 : 러닝 머신의 총 사용 시간.

콘솔에서 신호음을 다음과 같이 활성화/비활성화합니다.

콘솔에서 버튼을 누르면 신호음이 울려 사용자의 동작이 인식되었다는 것을 알려줍니다. 이 신호음을 다음과 같이 비활성화할 수 있습니다. 콘솔에서 시작/환영 화면에 액세스하려면 버튼을 여러 번 누르십시오.

신호음을 활성화하려면 버튼을 누르십시오. / 신호음을 비활성화하려면 버튼을 누르십시오.

### 심박 센서

손바닥을 맥박 센서에 올려 운동의 시작과 끝에서 심박 박동을 감수 할 수 있습니다. 심박수는 화면에 나타나고 몇 초 후에 조정됩니다. 이 조치는 징후이며 어떠한 경우에도 의료 보장이 아닙니다.

### QUICK START(빠른 시작)

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

### 프로그램

이 러닝 머신에는 속도와 경사도가 서로 다른 10개의 프로그램이 내장되어 있습니다. (8페이지 참조). 이 프로그램은 다음과 같이 2개의 범주로 분류되어 있습니다.

- 건강 증진 프로그램 5개: 꾸준히 달리면서 근육의 탄력과 폐활량을 향상시킬 수 있음
- 열량 소모 프로그램 5개: 운동 전/후 체지방 감소를 목표로 한 운동

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

### 프로그램 선택:

러닝 머신이 움직이지 않을 때 프로그램을 선택할 수 있습니다. 해당 버튼을 눌러서 목표를 선택합니다. -

디스플레이에 프로그램 번호, 프로그램에 소요되는 총 시간, 해당 프로그램의 최고 속도 및 최대 경사도가 표시됩니다.

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

### 사용 시 권장사항

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

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

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

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

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

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





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

الحفاظ / الإحماء: جهد تدريجي خلال 01 دقائق: للقيام بأعمال الصيانة أو إعادة التدريب، تدرّب يومياً لمدة عشر دقائق على الأقل. يساعد هذا النوع من التمارين على تحسين عمل العضلات والمفاصل بطريقة سلسة، كما يمكن أن يتم استخدامه بمثابة عملية إحماء قبل ممارسة أي نشاط مضني للغاية. لزيادة قوة انقباض عضلات الساقين، قم باختيار درجة ميل كبيرة وزيادة مدة التمرين.

تدريب الايروبيكس لإنقاص الوزن: جهد معتدل طوال مدة تتراوح من 53 إلى 06 دقيقة: يتيح هذا النوع من التمارين حرق السعرات الحرارية بطريقة فعالة. من غير المفيد أن تجهد نفسك بشدة، إنه المعدل (3 مرات على الأقل في الأسبوع) ومدة التمارين (من 53 إلى 06 دقيقة) التي تتيح الوصول إلى أفضل النتائج. تمرن بسرعة متوسطة (جهد معتدل بدون ضيق في النفس). من أجل فقدان الوزن، من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن بالإضافة إلى ممارسة نشاط بدني منتظم.

تحسين القدرة على التحمل: جهد متواصل من 02 إلى 04 دقيقة: يتيح هذا النوع من التمارين تقوية عضلة القلب وتحسين التنفس. تمرن على الأقل 3 مرات في الأسبوع بمعدل سريع (تنفس سريع). مع التقدم في التدريب، يمكنك المحافظة على هذا المجهود لوقت أطول، وذلك على وتيرة أفضل. التدريب على وتيرة أكثر شدة (وهو ما يسمى بالتدريب اللاهوائي والتدريب في المنطفة الحمراء) وهو مخصص للرياضيين المحترفين ويحتاج إلى إعداد مناسب.

الهدنة: بعد كل تمرين، امشي عدة دقائق بسرعة منخفضة للعودة بالجسم تدريجياً لوضع الراحة. تضمن هذه المرحلة من العودة للهدوء عودة أنظمة القلب والأوعية الدموية للوضع الطبيعي من حيث معدل تدفق الدم وراحة العضلات. يتيح هذا التخلص من الآثار غير المرغوب فيها مثل تكون حمض اللاكتيك الذي بعد تراكمه أحد الأسباب الكبرى للشعور بالألم العضلات، أي الشد العضلي والتيبس المتعدد: بوضي بإجراء حركات إطالة بعد كل جلسة لإرخاء عضلاتك وللتعافي بشكل أكثر فعالية.

FA

بخاطر انتخاب بيكي از محصولات SOYMOD و اعتماد شما به ما تشکر می‌کنیم. چه ورزشکار تازه‌کار باشید یا حرفه‌ای، SOYMOD به شما کمک می‌کند خوشتیپ شوید یا تناسب اندام خود را افزایش دهید. هدف تیم های ما طراحی بهترین محصولات است. با این حال، اگر نظر، پیشنهاد و سؤالی دارید می‌توانید در وب سایت ما آنها را مطرح نمایید: moc.nolntaced. توصیه و پشتیبانی تمرینات نیز در وبسایت ما موجود است.

ارائه

- تمرین پیاده روی یا دویدن روی تردمیل، یک ورزش کامل قلبی و عضلانی برای کاربران مبتدی تا پیشرفته محسوب می‌شود. مزایای این تمرین به شرح زیر است:
- ورزش های مناسب توانبخشی می‌کند
- زمانی که با یک رژیم مناسب ترکیب شود، کاهش وزن به همراه می‌آورد
- سیستم تنفس و قلبی عروقی شما را بهبود می‌بخشد
- حفظ تناسب اندام

مشخصات فنی

این تردمیل برای پیاده روی و دویدن طراحی شده است 1-31 کیلومتر در ساعت دارای یک سیستم شیب موتوری است که از 0 تا 01٪ متغیر است و به شما این امکان را می‌دهد تا بیشتر تلاش کنید و کالری بیشتری بسوزانید سطح دویدن 34 سانتی متر x 121 سانتی متر است تردمیل شما دارای 6 عملکردهای نمایشگر است: زمان، مسافت، سرعت، شیب، کالری و ضربان قلب، دقیقاً روی کنسول. برای کمک به شما در جریان تمرین، 01 برنامه از قبل در کنسول ضبط شده و بر حسب مقوله دسته بندی شده است: 5 برنامه «سلامت عمومی»، 5 برنامه «سوزاندن کالری». مصرف برق تردمیل بین 057 تا 058 وات برای هر 09 کیلوگرم کاربر با سرعت 31 کیلومتر در ساعت متغیر است. میزان فشار صوتی از 1 متری سطح دستگاه و در ارتفاع 6.1 متری بالای زمین: 07 abD (در حداکثر سرعت 31 متر / ثانیه، بدون دوده). انتشار سروصدا زیر بار بیشتر از بدون بار است. این تردمیل طوری ساخته شده که تا 5 ساعت در هفته استفاده شود.

راه اندازی

- کلید ایمنی را وارد شیار مخصوص خود در کنسول کنید.
- صفحه نمایشتان روشن می‌شود و OG را نشان می‌دهد
- تردمیل شما اکنون آماده به کار است!
- کابل برق را به دوشاخ بزنید.
- کلید نزدیک کابل برق را روی وضعیت «بازنشانی» تنظیم کنید.
- پاهای خود را روی ریل های پای تردمیل قرار دهید.
- گیره کلید ایمنی را به لباس خود وصل کنید.

استفاده از کنسول

1. نمایش شیب از 0 تا 10%  
2. صفحه نمایش نشانگر: کالری، مسافت، مدت جلسه و ضربان قلب بر حسب ضربان قلب در دقیقه  
3. صفحه نمایش سرعت از 1 تا 13 کیلومتر در ساعت

تنظیم شیب با تصاعد 0.5%  
دکمه آغاز / توقف برای آغاز و توقف جلسه شما  
انتخاب برنامه های «تندرستی سلامتی 1 تا 5»  
دکمه توقف / توقف کردن جلسه تمرین  
انتخاب برنامه های «کالری سوزی 6 تا 10»  
انتخاب برنامه های «کالری سوزی 6 تا 10»  
دکمه توقف / توقف کردن جلسه تمرین

تغییر واحدها/کیلومتر، بررسی فواصل و مدت استفاده

برای دسترسی پیکربندی، فشار روی دکمه را حفظ کنید و واردکردن کلید ایمنی به صفحه پیکربندی دسترسی داشته باشید. صفحه 1: اصلاح نشانگر سرعت به کیلومتر در ساعت یا مایل در ساعت انتخاب واحد مطلوب با استفاده از کلیدهای سرعت +/-: کیلومتر در ساعت و مایل در ساعت انتخاب کنید: کیلومتر/ساعت یا مایل/ساعت با فشار دادن دکمه انتخاب خود را تأیید کنید؛ صفحه 2: کل تعداد کیلومتر یا مایل طی شده روی تردمیل. برای رفتن به صفحه 3 روی دکمه فشار دهید. صفحه 3: کل ساعات تردمیل. هر زمانی با فشار بر دکمه توقف می‌توانید به صفحه اصلی برگردید

فعالسازی/غیرفعالسازی صدای بیپ کنسول:

وقتی روی یکی از دکمه های کنسول فشار دهید، یک صدای بیپ به شما اطلاع می‌دهد عمل شما مورد توجه قرار گرفته است. شما می‌تواند این صدای بیپ را غیرفعال کنید: برای دسترسی به صفحه ابتدایی/خوشامدید روی کنسول، را چندین بار فشار دهید. برای فعالسازی بیپ روی دکمه فشار دهید / برای غیرفعالسازی بیپ روی فشار دهید

حسگرهای ضربان

شما می‌توانید ابتدا و انتهای تمرینات خود را با قرار دادن هر یک از کف دست خود در سنسورهای پالس، ببندید. تخمینی از ضربان قلب شما بر روی صفحه ظاهر می‌شود و بعد از چند ثانیه تنظیم می‌شود. این اندازه گیری یک نشانه است و هیچ گاه تضمین پزشکی نیست.

شروع سریع

با انتخاب حالت شروع به کار سریع می‌توانید خودتان سرعت و مدت تمرین را تنظیم کنید بدون اینکه برنامه خاصی را دنبال کنید. انتخاب حالت شروع سریع: را فشار دهید تا جلسه تان به طور خودکار با سرعت 5.0 کیلومتر/ساعت و 0٪ شیب شروع شود. جلسه تان به طور خودکار با سرعت 1 کیلومتر/ساعت و 1٪ شیب شروع شود.

برنامه ها





- این تردمیل 01 برنامه از پیش تنظیم شده را ارائه می‌کند که سرعت و شیب آنها متفاوت است. (به صفحه 8 مراجعه کنید). برنامه ها به 2 دسته بندی هدف تقسیم می‌شوند:
- برنامه سوزاندن کالری: با هدف کاهش چربی بدن در طی یا پس از تمرین.
- برنامه سلامت عمومی: فعالیت کنید، تونوس ماهیچه ای کسب کنید، ظرفیت تنفس را بهبود بخشید.

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

## انتخاب برنامه:



-

فقط زمانی که تردمیل در حرکت نیست می توانید یک برنامه را انتخاب کنید. هدف خود را با فشار دادن دکمه متناظر انتخاب کنید -  - . نمایشگرها شماره برنامه، کل مدت زمان برنامه، حداکثر سرعت و حداکثر شیب برنامه را نمایش می دهند. برای پیمایش بین شماره های برنامه ها و یافتن موردی که می خواهید، به طور مکرر همان دکمه را فشار دهید. کنترل های سرعت به شما اجازه می دهند تا حداکثر سرعت برنامه انتخابی را تنظیم کنید و کنترل های شیب به شما امکان می دهند تا حداکثر شیب برنامه انتخابی را تنظیم کنید. این داده جدید به تناسب به کل برنامه اعمال خواهد شد. برای شروع برنامه،  را فشار دهید. برای خروج از منوی برنامه ها و بازگشت به صفحه اصلی، .

## توصیه هایی برای استفاده

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

تناسب اندام را حفظ کنید/گرم کردن: حرکات تدریجی شروع از 01 دقیقه: برای نگهداری تناسب اندام یا توانبخشی، هر روز حداقل 01 دقیقه تمرین کنید. این نوع تمرین، ورزش خوب و ملایمی برای ماهیچه ها و مفاصل محسوب می شود و قبل از تمرینات ورزشی شدیدتر به عنوان نرمش قابل استفاده است. برای تقویت ماهیچه های پاهای خود، شیب تندتر را انتخاب کنید و مدت تمرین را افزایش دهید.

تمرین های هوازی برای کاهش وزن: حرکات معمولی برای 53 تا 06 دقیقه: این نوع تمرین روش مؤثری برای کالری سوزاندن است. اصلاً بیخودی به خودتان فشار نیاورید. چون برای کسب بهترین نتیجه، دفعات تمرین (حداقل 3 بار در هفته) و مدت تمرینات (53 تا 06 دقیقه) مهم است. با شدت متوسط تمرین کنید (تمرین ملایم و متوسط، طوری که نفس کم نیاورید). برای کاهش وزن و انجام منظم تمرینات بدنی، باید یک رژیم متعادل را رعایت کنید.

بنیه خود را افزایش دهید: حرکات مستمر برای 02 تا 04 دقیقه: این نوع تمرین ماهیچه های قلب را تقویت می کند و سلامت تنفسی شما را بهبود می بخشد. حداقل 3 بار در هفته با سرعت ثابتی (تنفس سریع) تمرین کنید. با ادامه تمرینات، قادر خواهید بود این حرکات را برای مدت طولانی تر و با سرعت بیشتری انجام دهید. تمرین با سرعت بیشتر (ناهواری و در منطقه قرمز) برای ورزشکاران مناسب است و به آمادگی خاصی نیاز دارد.

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

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

# AFTER-SALES SERVICE

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

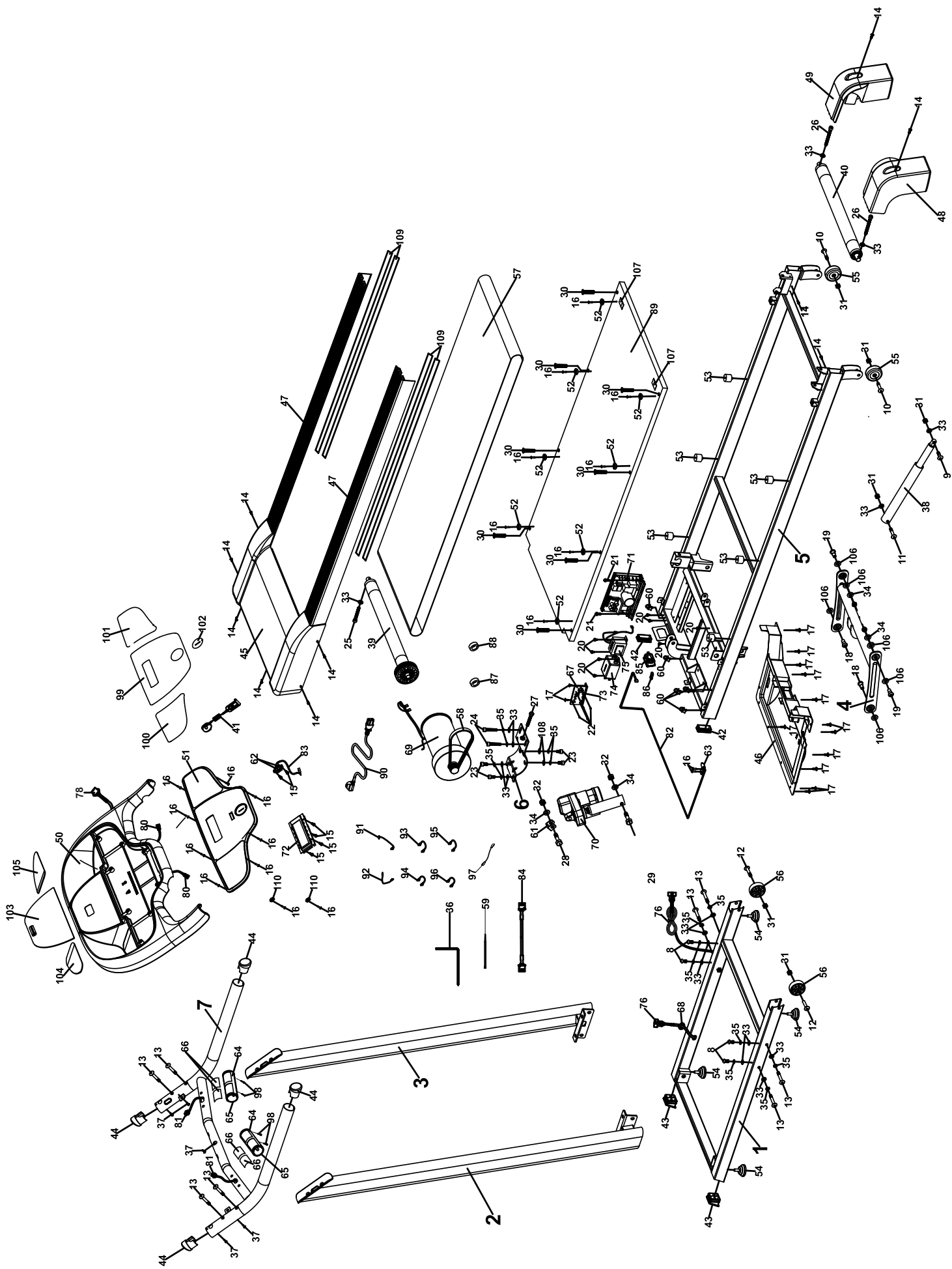
<p><b>UK</b></p> <p>Do you need assistance? Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p><b>FRANCE</b></p> <p>Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>	<p><b>ESPAÑA</b></p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p><b>ITALIA</b></p> <p>Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello sctrinino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p><b>BELGIQUE</b></p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<p><b>NEDERLAND</b></p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	<p><b>PORTUGAL</b></p> <p>Necessita de assistência? Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<p><b>DEUTSCHLAND</b></p> <p>Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<p><b>BELGIË</b></p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>	<p><b>中国</b></p> <p>你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。</p>

<p><b>EN - OTHER COUNTRIES</b></p> <p>Need help? Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.</p>	<p><b>FR - AUTRES PAYS</b></p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.</p>	<p><b>ES - OTROS PAÍSES</b></p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.</p>	<p><b>DE - ANDERE LÄNDER</b></p> <p>Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.</p>	<p><b>IT - ALTRI PAESI</b></p> <p>Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.</p>
<p><b>NL - ANDERE LANDEN</b></p> <p>Hulp nodig? Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p><b>PT - OUTROS PAÍSES</b></p> <p>Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.</p>	<p><b>PL - INNE KRAJE</b></p> <p>Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	<p><b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b></p> <p>Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.</p>	<p><b>RO - ALTE ȚĂRI</b></p> <p>Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>
<p><b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b></p> <p>Potrebuje te asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p><b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b></p> <p>Potrebuje te pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p><b>SV - ANDRA LÄNDER</b></p> <p>Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p><b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b></p> <p>Имате нужда от помощ? Моя, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.</p>	<p><b>HR - OSTALE ZEMLJE</b></p> <p>Potreba vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>

<p><b>SL - DRUGE DRŽAVE</b></p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebuje te pomoč? Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p><b>EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b></p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή του εμπορίου καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p><b>TR - DİĞER ÜLKELER</b></p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p><b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b></p> <p>Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p><b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b></p> <p>Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo mình chứng mua hàng.</p>
<p><b>ID - NEGARA LAIN</b></p> <p>Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p><b>ZH - 其他国家</b></p> <p>需要帮助？ 请登陆 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。</p>	<p><b>JA - その他の国</b></p> <p>ヘルプが必要ですか？ サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>	<p><b>ZT - 其他國家</b></p> <p>需要幫助？ 請登陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。</p>	<p><b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b></p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>
<p><b>KO - 기타 국가</b></p> <p>도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p><b>KM - ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា</b></p> <p>តើអ្នកមានបញ្ហាអំពីការប្រើប្រាស់ផលិតផល <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ឬស្វ័យប្រវត្តិ (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬត្រូវការព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីផលិតផលអ្នកបានទិញទេ រាល់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការទិញ។</p>	<p><b>AR - دول أخرى</b></p> <p>هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل على غير موقعنا الإلكتروني <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> تكلفه بالانترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء</p>	<p><b>FA - سایر کشورها</b></p> <p>به کمک نیاز دارید؟ تथा یا هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ما تماس بگیرید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشانی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید.</p>	<p><b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b></p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM







# T520B

**Original instructions to be kept**  
**Notice originale à conserver**  
**Conserve estas instrucciones originales**  
**Originalanleitung für Ihre Unterlagen**  
**Istruzioni originali da conservare**  
**De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden**  
**Manual original a guardar**  
**Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość**  
**Tegye el az eredeti használati utasítást.**  
**Сохраните оригинальную инструкцию**  
**Informații originale care trebuie păstrate**  
**Originál návod uchovať**  
**Originální návod uschovejte**  
**Originalbipacksedel att spara**  
**Запазете оригиналното упътване**  
**Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu**  
**Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu**  
**Shranite originalna navodila**  
**Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης**  
**Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu**  
**Petunjuk asli untuk disimpan**  
**请保留说明书**  
**大切に保管してください**  
**請保留原始說明書**  
**โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน**  
**보관해야 할 사용설명서 원본**  
**يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة**  
**دستورنامه های اصلی گوده داری کنید**

**DECATHLON**

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



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

Pack Ref : 2739058

# DOMYOS