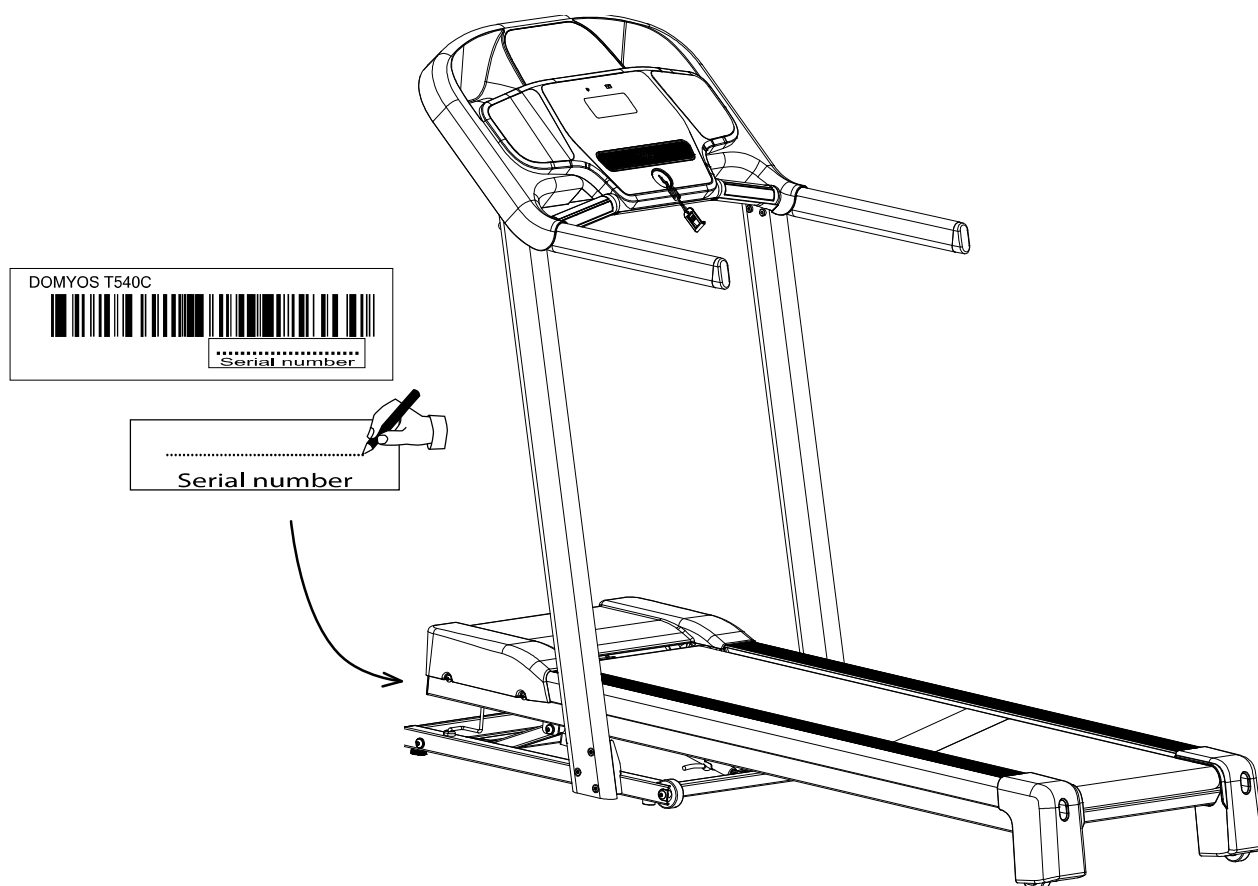


T540C

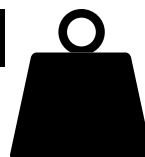


T540C
73.3 kg / 161.6 lbs
177 x 79 x 141 cm
69.7 x 31.1 x 55.5 in



MAXI

130 kg
286 lbs



45 min

DOMYOS

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



9

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 centrare și tensionarea benzii de alergare
SK	Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
CS	Šroub pro nastavení centrování a napětí běžeckého pásu
SV	Justerskruv för centrerings och spänning av löpbandet
BG	Регулиращ винт за центриране и регулиране степеня 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 κεντρίσματος 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	传送带对中及张紧度调节螺丝
JA	センタリング & 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	ปรับไขปรับค่าความสมดุลและค่าเสียดทานของลู่วิ่ง
KO	중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력
KM	ປຸງລຸກຄວາມດຸ່ວຍໄຮ່ແລະຄ່າຕ້ານຂອງລຸກຮີດ
AR	المشني سير وشد المشاية تمرکز لضبط ملوية مسامير
FA	تردمیل نسیم کشش تنظیم و مرکز در مهره تنظیم

10

Heart rate monitor belt
Ceinture cardiofréquencemètre
Cinturón cardiofrecuencímetro
Herzfrequenzmessgurt
Cintura cardiofrequentzometro
Band voor hartslagmeting
Cinto cardiofrequentímetro
Pas do pomiaru częstotliwości tętna
Szívritmusmérő öv
Centură cardio-frecvențmetru
Pás merača srdcovej frekvencie
Pás měřiče tepové frekvence
Hjärtfrekvensbälte
Копан за измерване на пулса
Uredaj za mjerenje srčane frekvencije
prsní pas za merjenje srčnega utripa
Ζώνη παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού
Kardiyofrekansmetre kemeri
Пояс-пульсометр
Đồng hồ đo nhịp tim
Sabuk pengukur detak jantung
心率測量胸帶
心拍数測定ベルト
心率測量胸帶
เข็มวัดการเต้นของหัวใจ
심박수 모니터 벨트
હૃદય-પગલવાનિર્ણયકાંતપટ્ટા
القلب نبضات قياس حزام
القلب نبضات معدل مراقبة حزام

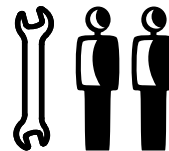
11

MP3 stereo cable
Câble MP3 stéréo
Cable MP3 estéreo
MP3 Stereokabel
Cavo MP3 stereo
MP3-kabel stereo
Cabo MP3 estéreo
Kabel stereo do MP3
MP3 sztereó kábel
Cablu MP3 stereo
Stereo kábel na pripojenie MP3
Stereo MP3 kabel
MP3-stereokabel
Кабел MP3 стерео
Kabel MP3 stereo
Stereo kabel MP3
MP3 στερεοφωνικό καλώδιο
MP3 stereo kablo
Шнур стерео для MP3
Giác âm thanh MP3
kabel MP3 stereo
环绕立体声MP3数据线
MP3ステレオケーブル
環繞立體聲MP3數據線
สายเคเบิลสเตอริโอ MP3
MP3 스테레오 케이블
ສາຍເຄືອດສະຕີຣີໂອ MP3
الصوت مجسم MP3 كبل
استريو كابل MP3

12

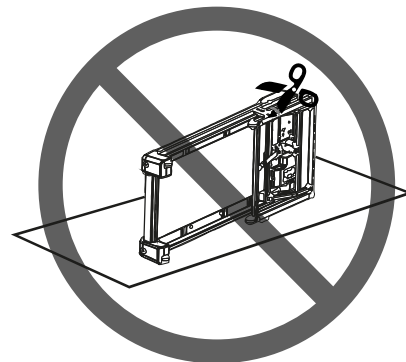
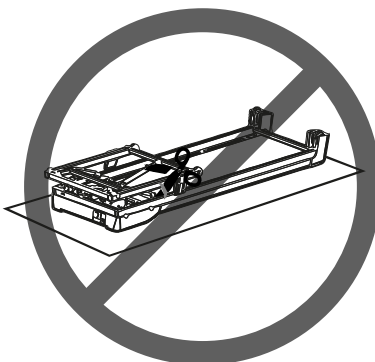
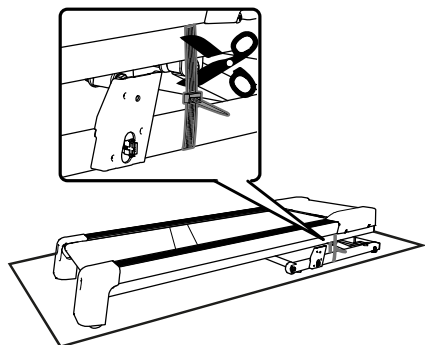
Power cord
Cordon d'alimentation
Cable de alimentación
Stromkabel
Cavo d'alimentazione
Elektricitets snoer
Cabo de alimentação
Kabel zasilający
Tápkábel
Cablu de alimentare
Napájací kábel
Napájaci kabel
Elsiladd
Захранващ кабел
Kabel za napajanje
Napajalni kabel
Καλώδιο τροφοδοσίας
Güc kablosu
Сетевой кабель
Dây điện
Kabel listrik
電源コード
電源線
สายไฟ
전원 코드
ລາຍຍາຍຮັດ
الكهرباء كبل
برق سیم

ASSEMBLY

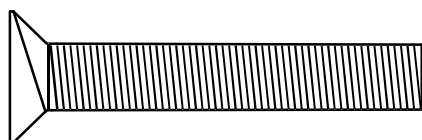


45 min

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ
 - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAЖ - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAЖ - Láp ráp - PERAKITAN - 安
 装 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - 펠치기 - සමුහගත - التركيب - الفرد

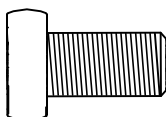


A



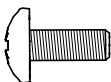
X6

B

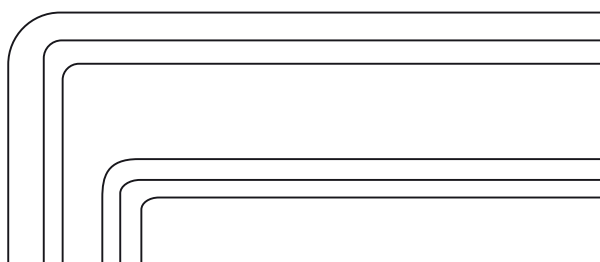


X12

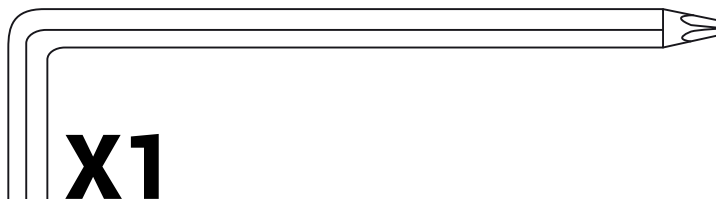
C



X2

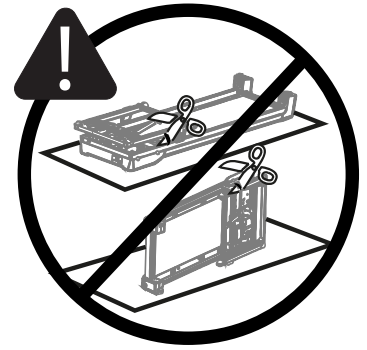
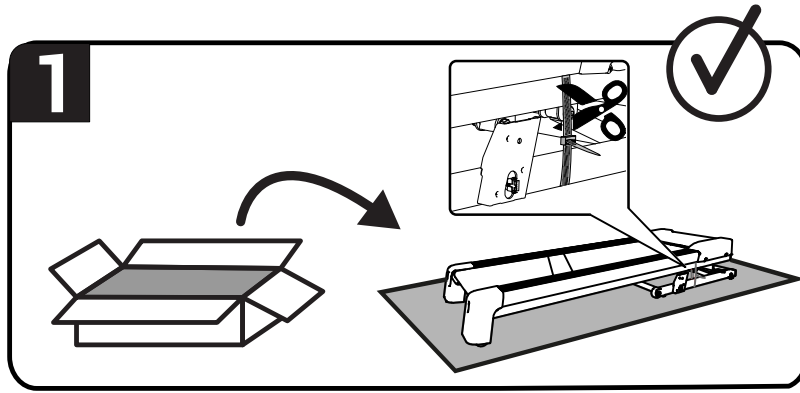


X1



X1

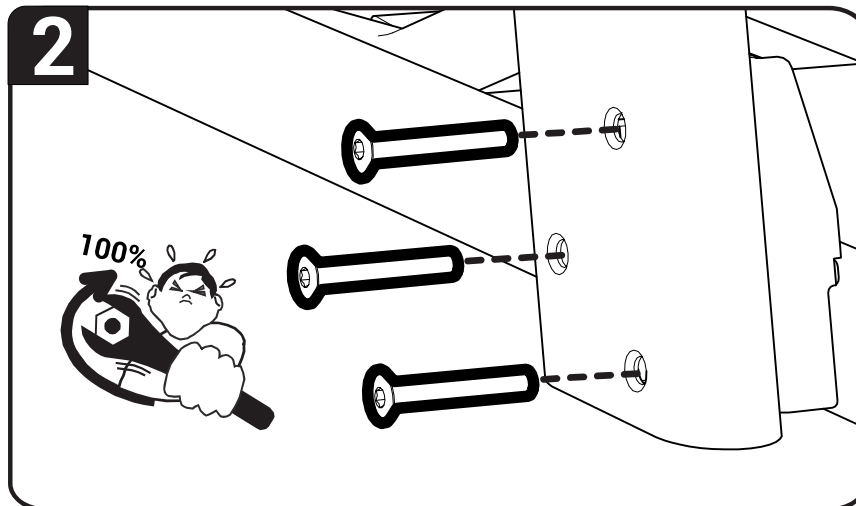
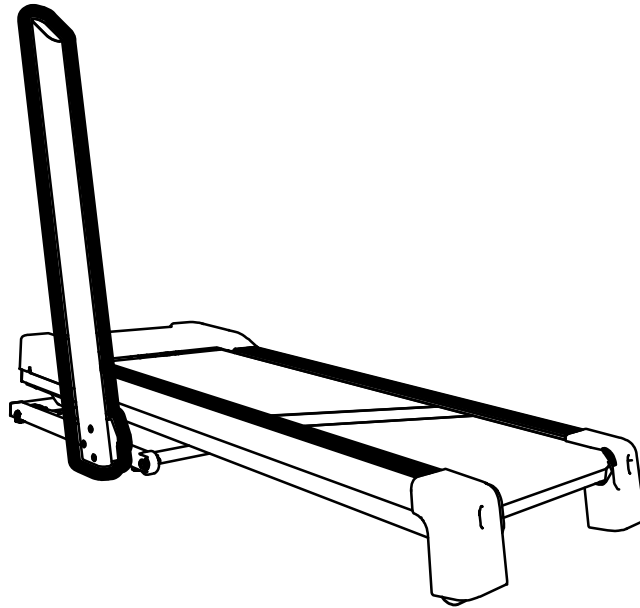
1



A



X3

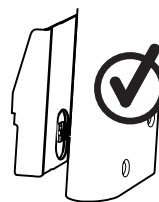
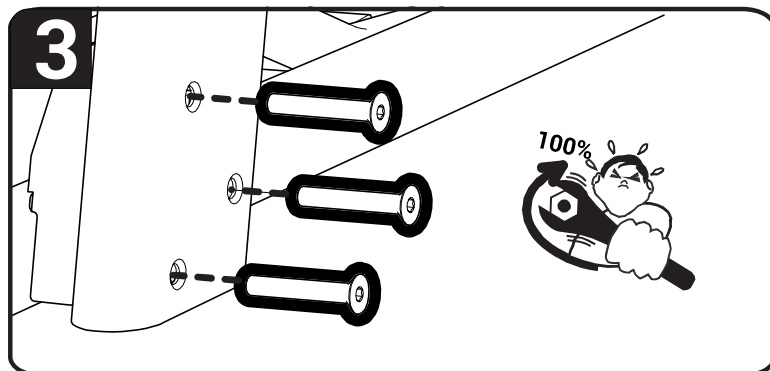
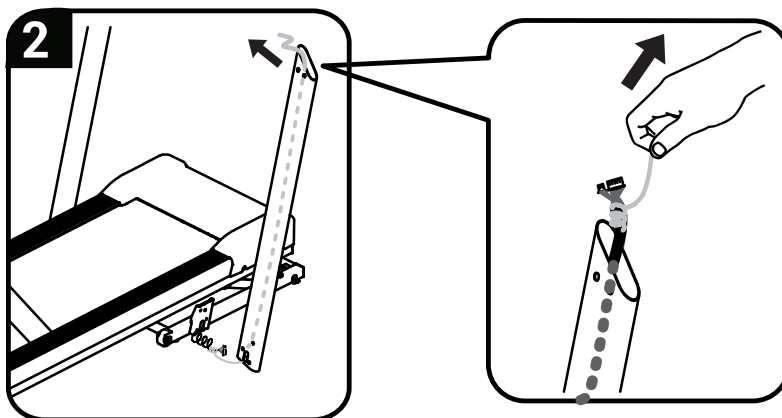
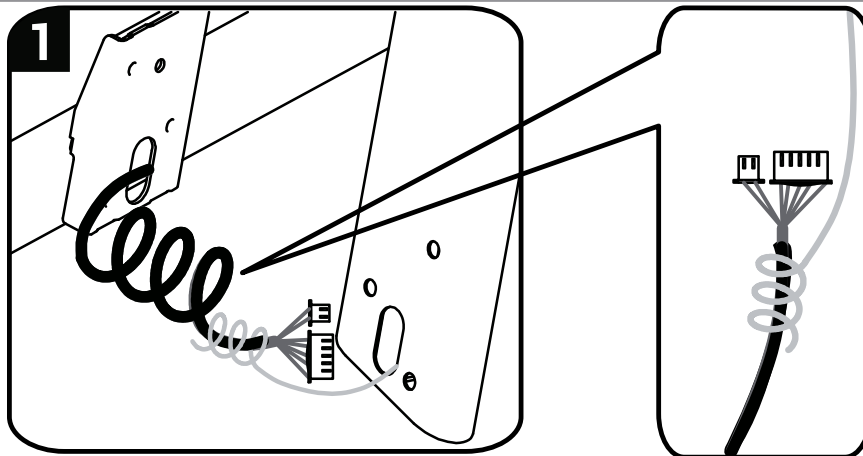
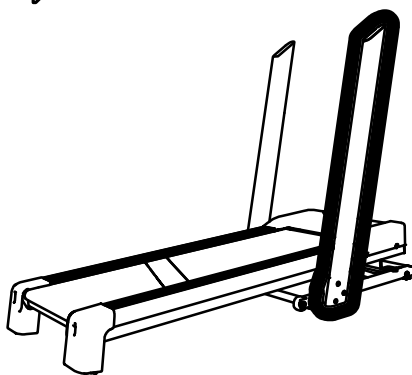


2

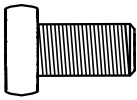
A

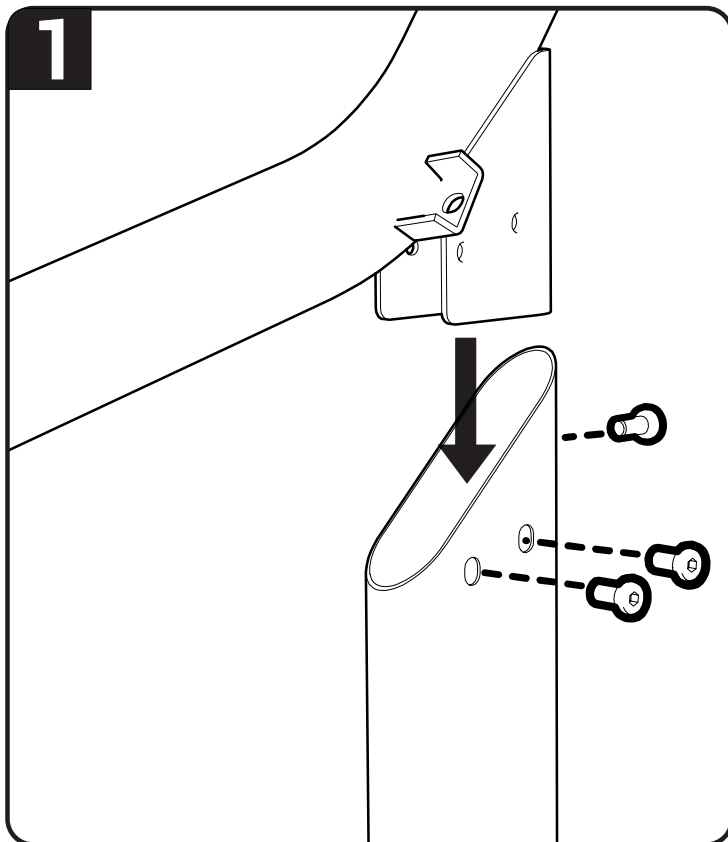
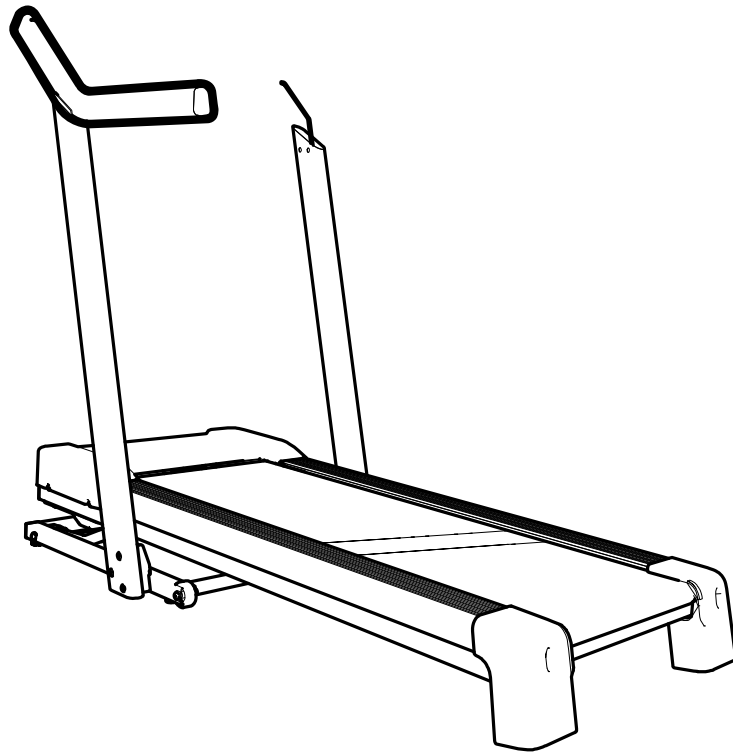


X3

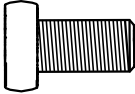


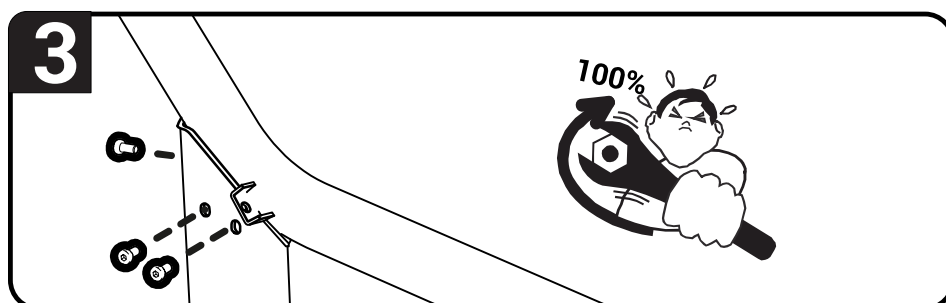
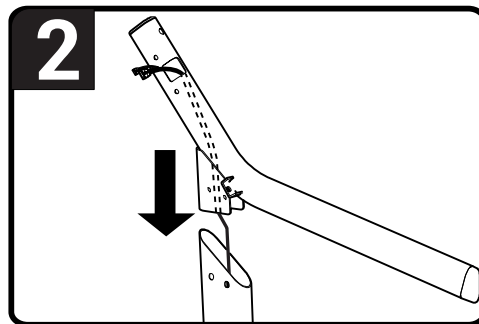
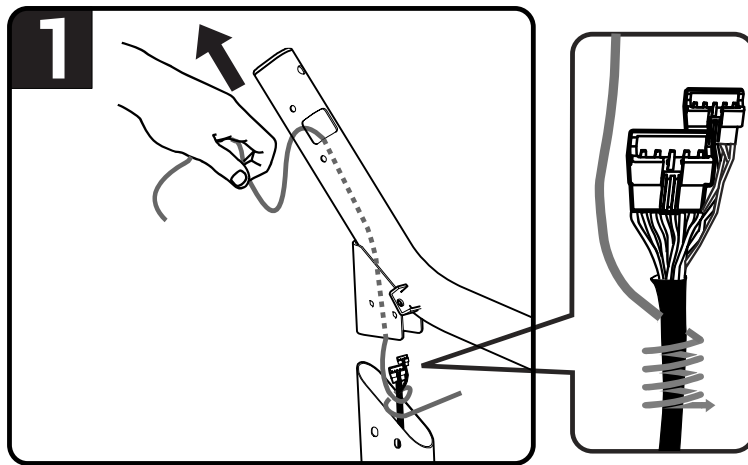
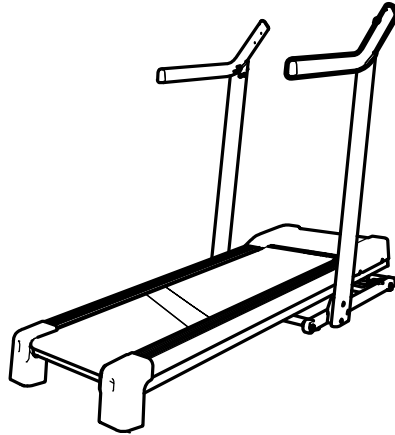
3

B  **X3**



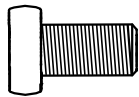
4

B  **X3**



5

B

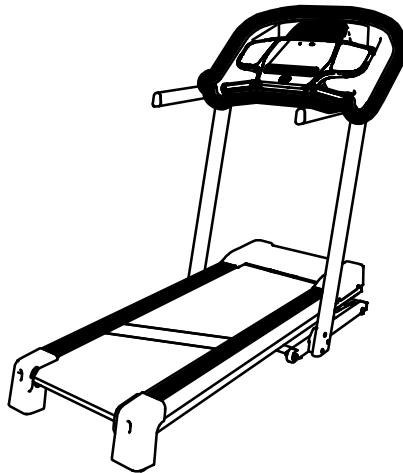


X6

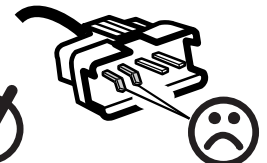
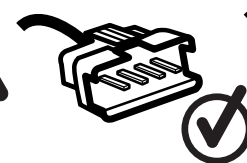
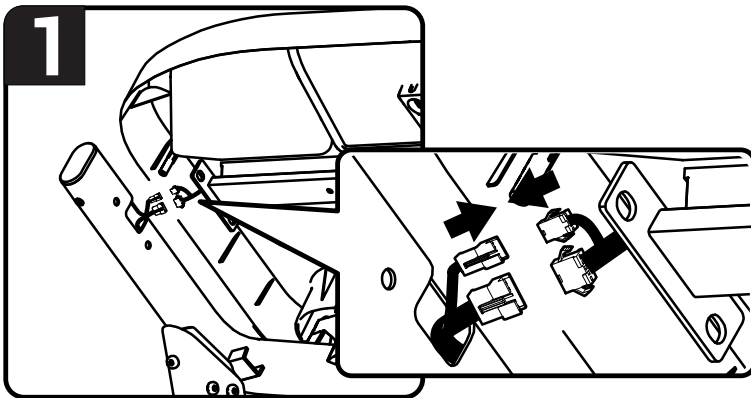
C



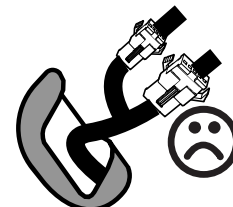
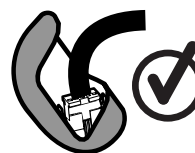
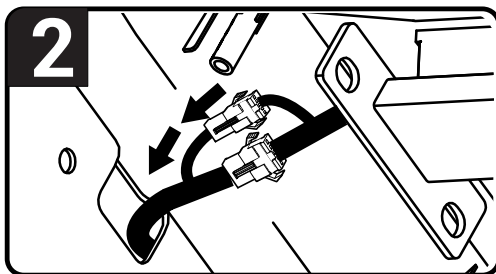
X2



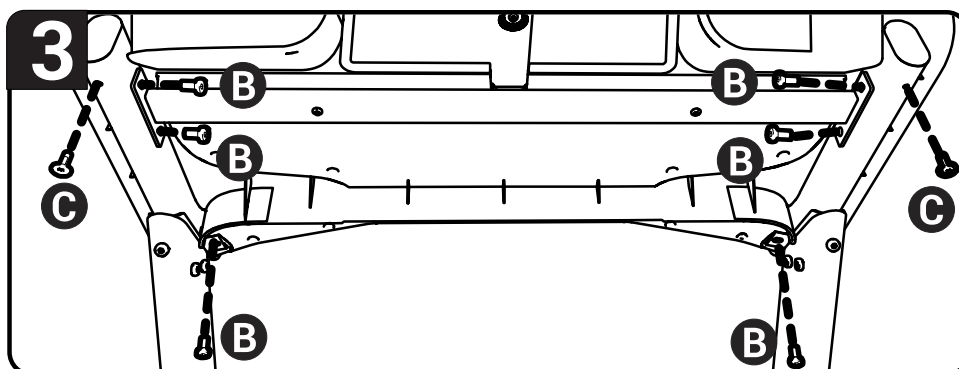
1



2

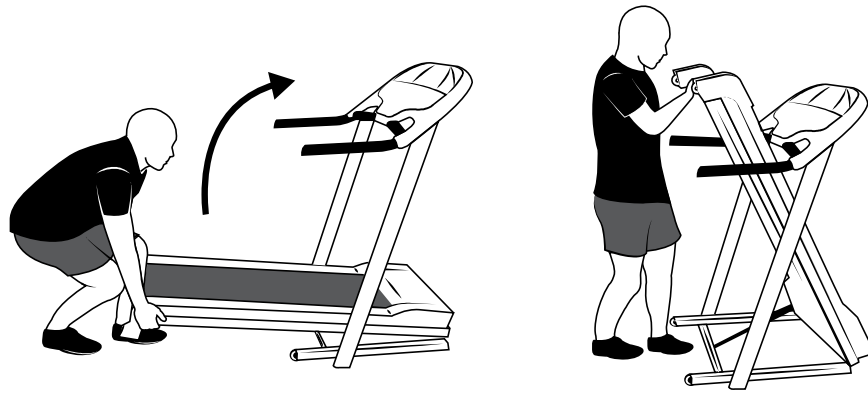


3



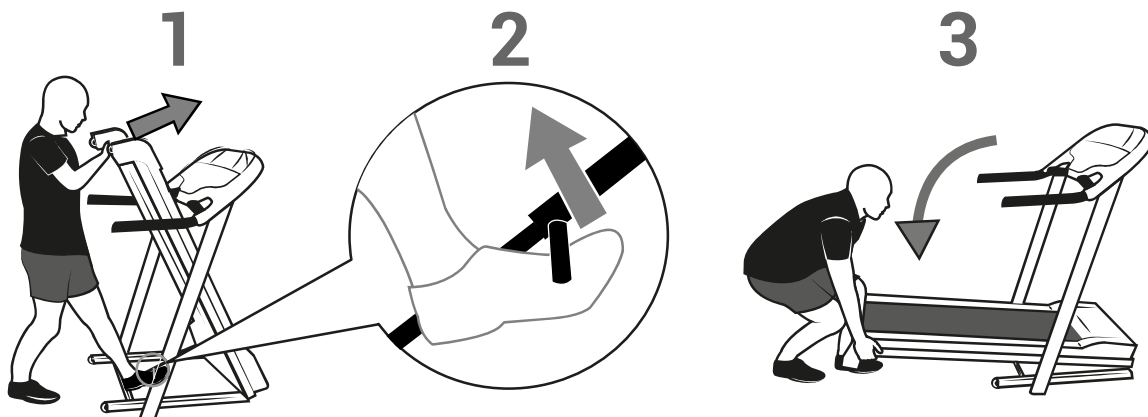
FOLDING

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



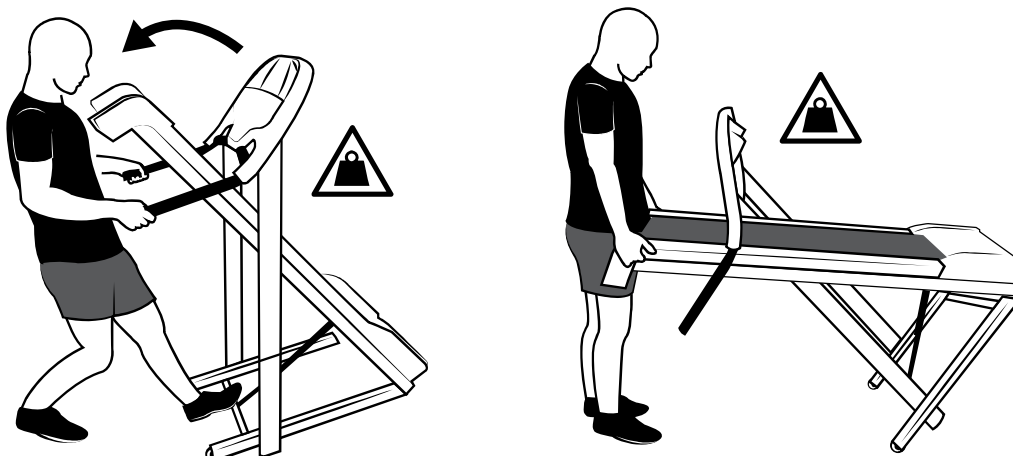
UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKŁADANIE - KIHJTÁS - DEPLIERE - ROZKŁADANIE - ROZKLÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - РАЗГЪБАНЕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ΑΝΟΙΓΜΑ - AÇMA - РАСКЛАДЫВАНИЕ - Mō ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 펴기 - តប្រក់ - بازکردن - الفرد



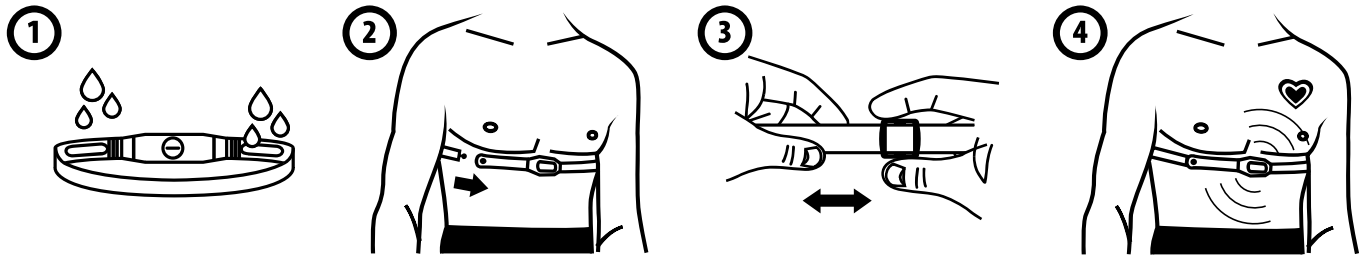
MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - ПРЕМЕСТВАНЕ - PREMJEŠTANJE - Premikanje - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ΗΡΕΚΕΤ ΕΤΜΕ - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - Di chuyển - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - ផ្លាស់ទី - جابجا - محصول کردن



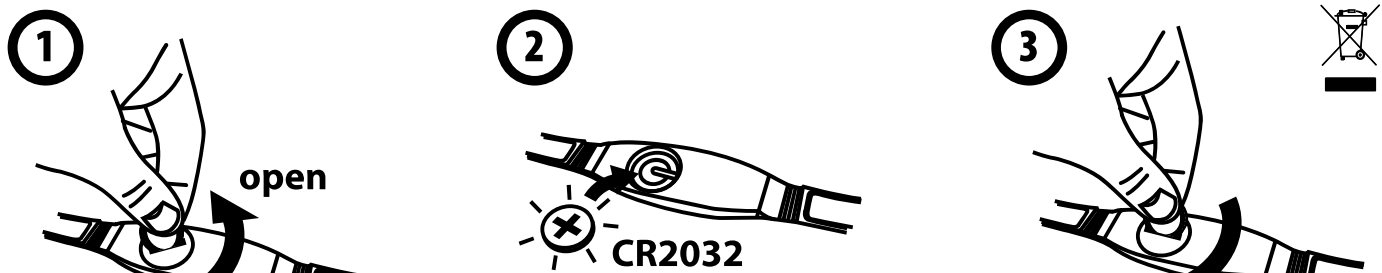
BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS - INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO - PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND - INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIÓMETRO - ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA - A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU - UMIESTNENIE PÁS U MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁS U MÉRČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÅLTET MED HJÄRTFREKVENSMÅTARE - ПОСТАВЛЕНИЕ НА КОЛИАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - nameštitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDİYO FREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНІЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LÁP DAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率測量胸帶的安裝 - 心拍數測定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 - 胸帯を胸に巻いて正しい位置に固定する - 心率測量胸帶的安裝 - قلب ضربان مونیتور تسمه نصب - القلب نبضات معدل متابعة حزام تثبيت



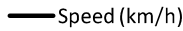
CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE - SUSTITUCIÓN DE LA PILA - AUSWECHSELN DER BATTERIE - SOSTITUZIONE DELLA PILA - BATTERIJ VERVANGEN - SUBSTITUIÇÃO DA PILHA - WYMIANA BATERII - AZ ELEM CSERÉJE - SCHIMBAREA BATERIEI - VÝMENA BATÉRIE - VÝMENA BATERIE - BATTERIBYTE - СМЯНА НА БАТЕРИЯТА - MIJENJANJE BATERIJA - Zamenjava baterije - ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ - PİL DEĞİŞTİRME - ЗАМЕНА БАТАРЕИ - Thay pin - PENGGANTIAN BATERAI - 電池的更換 - バッテリーの交換 - 電池的更換 - การเปลี่ยนแบตเตอรี่ - 배터리 충전하기 - ថ្លៃប្រែប្រួលថ្នាំ - باتری تعویض - البلیة تغییر

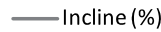


PROGRAMMES

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 - မူဝါဒ - البرامج - برنامه ها



VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID -
VELOCIDADE - PRĘDKOŚĆ - SEBESÉG - VITEĽ - RYCHLOST' - RYCHLOST -
HASTIGHET - СКОРОСТЬ - BRZDINA - HITROST - TAXYTHTA - ΗΛΞ - СКОРОСТЬ
- TỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - სიყქვე - السرعة
- سرعت

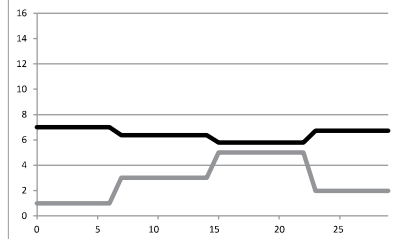


INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE
- HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DÓLESSZÖG -
- INCLINARE - НАКЛОН - NAKLON - LUTNING - HAKTJOH - NAGIB
- ВЪЗПОН - КЛІЖ - ЕЃИМ - HAKTOH - ĐỘ DỐC - TINGKAT
KEMIRINGAN - 傾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ទម្រង់បាត់
- شیب - الميل معتل

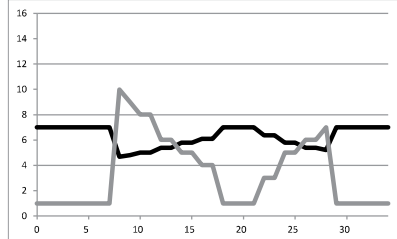


SANTÉ - SALUD - GESUNDHEIT - SALUTE - GEZONDHEID
- SAUDE - ZDROWIE - EGÉSZSÉG - SĀNĀTAT - ZDRAVIE
- ZDRAVĪ - HĀLSA - ЗДРАВЕ - ZDRAVLJE - ZDRAVJE - YTEIA
- SAĞLIK - ЗДОРОВЬЕ - SŪC KHŌE - KESEHATAN - 健康
健康 - 健康 - สุขภาพ - 건강 - ព័ត៌មាន - الصحة - سلامتی

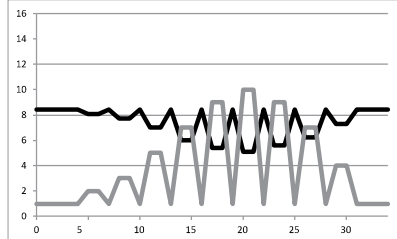
HEALTH 1



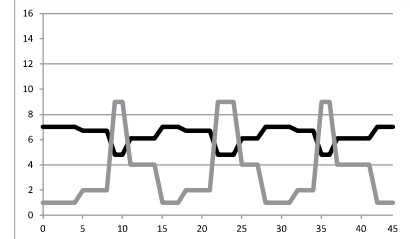
HEALTH 2



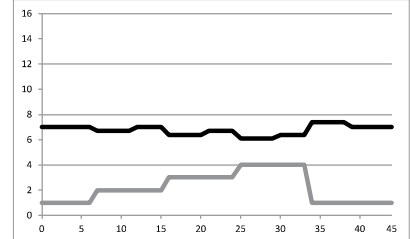
HEALTH 3



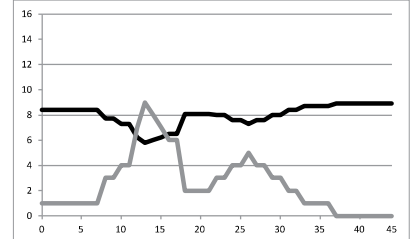
HEALTH 4



HEALTH 5

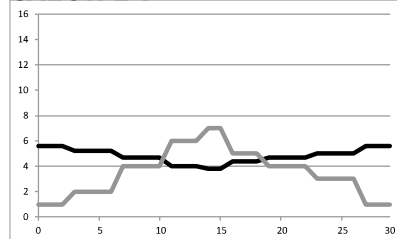


HEALTH 6

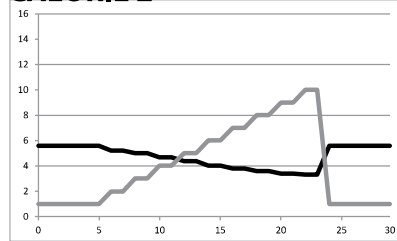


CALORIE - CALORIA - KALORIE - CALORIA - CALORIE - CALORIA - KALORIE - KALŌRIA - CALORIE - KALORIE - KALORIE - KALORIE - КАЛОРИЯ - КАЛОРИЈЕ - КАЛОРИЈЕ - КЕРМІДА - KALORI - КАЛОРИИ - CA LO - KALORI - 卡路里 - カロリー - 卡路里 - كالورى - 칼로리 - قالورى - حرارى سعو - کالری

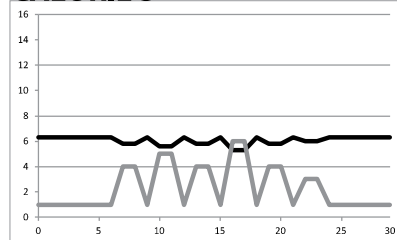
CALORIE 1



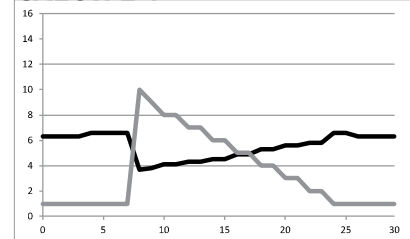
CALORIE 2



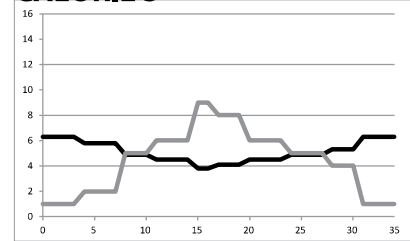
CALORIE 3



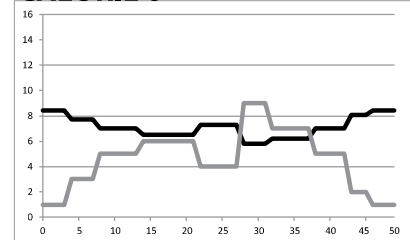
CALORIE 4



CALORIE 5



CALORIE 6





ENDURANCE

ENDURANCE - RESISTENCIA - AUSDAUER - RESISTENZA
 - UITHOUDINGSVERMOGEN - RESISTÊNCIA - WYTRZYMAŁOŚĆ
 - ÁLLKÉPESÉG - ANDURANTĀ - VYDRŽ - VYDRŽ - UTHALLIGHET
 - ИЗДРЪЖЛИВОСТ - IZDRŽLJIVOST - VZDRŽLIVOST - ANTOXH -
 DAYANIKLIK - ВЫНОСЛИВОСТЬ - ĐỘ BỀN - DAYA TAHAN - 耐力 -
 持久力 - 耐力 - ความพรอด - 지구력 - ၵၢ်သုၣ်တူ - استقامت



— Speed (km/h)

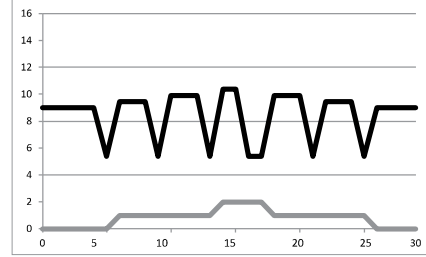
VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ
 - SNELHEID - VELOCIDADE - PREDKOŚĆ - SEBESÉG - VITEZÁ
 - RYCHLOST - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA
 - HITROST - TAXYTHTA - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPA-
 TAN - 速度 - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - ၵၢ်တူ - سرعة - سرعت



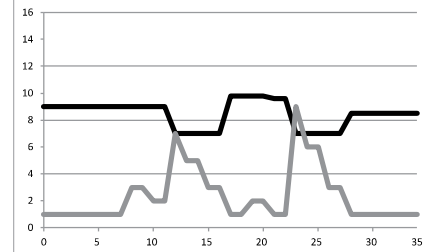
— Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HEL-
 LING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DÖLESSZÖG - INCLINARE
 - NAKLON - NAKLON - LUTNING - HAKLOH - NAGIB - VZPON
 - KΛΙΣΗ - EGİM - HAKLOH - ĐỘ DỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 傾
 斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ၵၢ်တူ - ٲلج - ٲلج

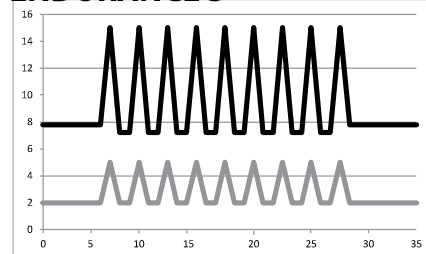
ENDURANCE 1



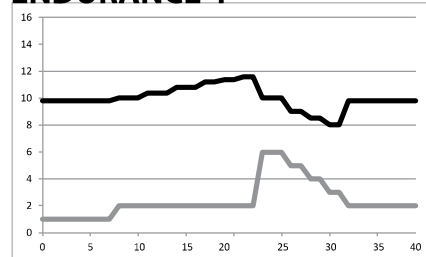
ENDURANCE 2



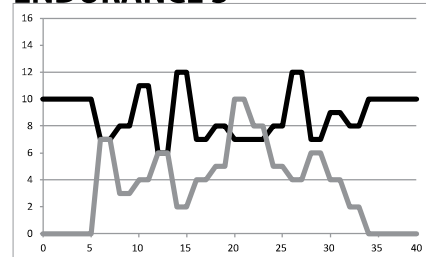
ENDURANCE 3



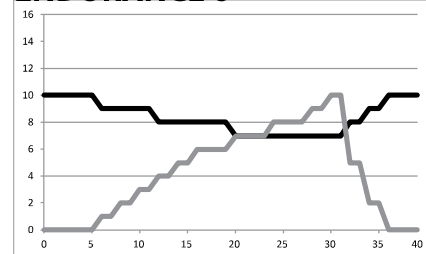
ENDURANCE 4



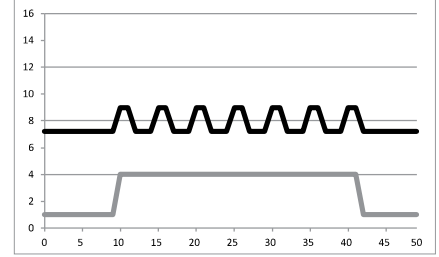
ENDURANCE 5



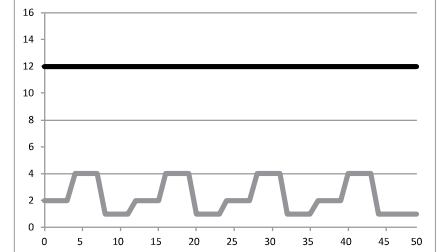
ENDURANCE 6



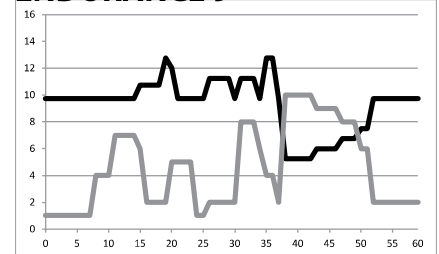
ENDURANCE 7



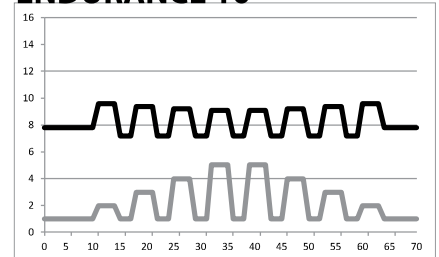
ENDURANCE 8



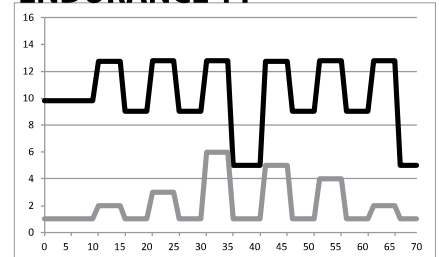
ENDURANCE 9



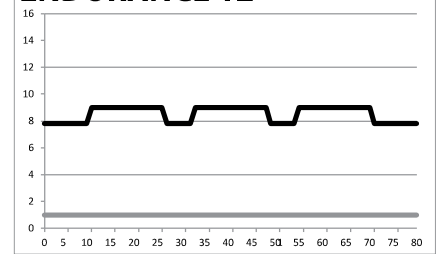
ENDURANCE 10



ENDURANCE 11



ENDURANCE 12



PRESENTATION

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

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

TECHNICAL CHARACTERISTICS

This treadmill has been designed for walking and running 1 to 16km/h. It features a motorised incline system that goes from 0 to 10% enabling you to intensify the effort and burn more calories. The running surface is 45cm x 130cm. Your treadmill has 6 display functions: time, distance, speed, incline, calories and heart rate, directly on the console. To assist you in your practice, 24 programs are pre-recorded in the console and classified by category: 6 «Health Wellness» programs, 6 «Burn calories» programs, 12 «Endurance» programs. Also, you have the option to access the Domyos E Connected application, available on tablets and smartphones connected by Bluetooth to your treadmill.

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

START-UP

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

USING THE CONSOLE

Adjustment of the incline in increments of 0.5% 

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

START / PAUSE button to start and pause your session 

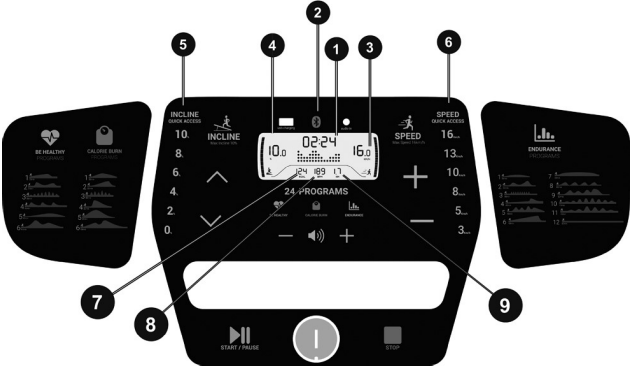
STOP button to stop the session 

indicates that a tablet or smartphone is connected to the console 

Selection of «Health Wellness» programs 1 to 6 

Selection of «Burn calories» programs 1 to 6 

Selection of «Endurance» programs 1 to 12 



1 Practice time

2 indicates that a DOMYOS application is connected to the console

3 Speed display from 1 to 16km/h

4 Display of the incline from 0 to 10%

5 Quick access to 6 predefined incline levels

6 Quick access to 6 predefined speed levels

7 Calories burned

8 heartbeat

9 Distance travelled

CHANGE UNITS MI/KM

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

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

ACTIVATE/DEACTIVATE THE BEEP ON THE CONSOLE:

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

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

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

PULSE SENSORS

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

OPERATION OF THE HEART RATE MONITOR BELT

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

QUICK START

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

PROGRAMMES

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

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

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

PROGRAM SELECTION:

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

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

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

RECOMMENDATIONS FOR USE

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

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

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

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

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

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

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

FR

PRESENTATION

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

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

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Ce tapis de course a été conçu pour la marche et la course à pieds de 1 à 16km/h. Il est doté d'un système d'inclinaison motorisé allant de 0 à 10% permettant d'intensifier l'effort et brûler davantage de calories. La surface de course est de 45cm x 130cm. Votre tapis de course dispose de 6 fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, inclinaison, calories, fréquence cardiaque directement sur la console. Pour vous accompagner dans votre pratique, 24 programmes sont pré enregistrés dans la console et répartis par catégories : 6 programmes «Santé Bien être», 6 programmes «Perte de calories», 12 programme «Endurance». De plus, vous avez la possibilité d'accéder à l'application Domyos E Connected, disponible sur tablette et smartphone connecté en bluetooth à votre tapis.

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

MISE EN 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
6. Votre écran s'allume et affiche GO
7. Votre tapis est prêt à être utilisé !

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

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

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

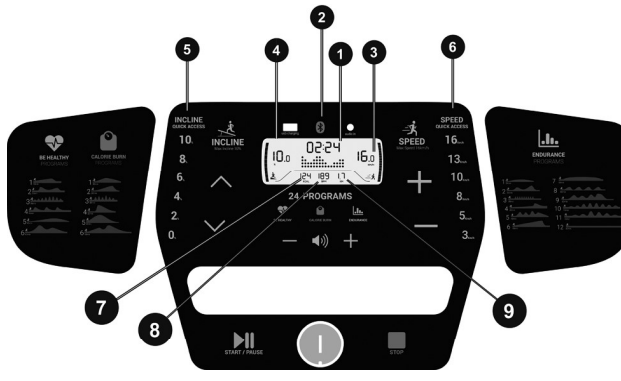
Bouton STOP pour arrêter la séance

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

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

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

Sélection des programmes «Endurance» de 1 à 12



1 Temps de pratique

2 indique qu'une application Domyos est connectée à la console

3 Affichage de la vitesse de 1 à 16km/h

4 Affichage de l'inclinaison de 0 à 10%

5 Accès rapide à 6 niveaux d'inclinaison pré définis

6 Accès rapide à 6 niveaux de vitesse pré définis

7 Calories dépensées

8 pulsations

9 Distance parcourue

CHANGEMENT DES UNITES M/KM

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 d'accueil «GO» 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 d'accueil «GO» 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

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

CAPTEURS DE PULSATIONS

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

FONCTIONNEMENT DE LA CEINTURE CARDIO FREQUENCEMETRE

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

DEMARRAGE RAPIDE

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

PROGRAMMES

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

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

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

SÉLECTION DES PROGRAMMES:

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

Les afficheurs indiquent le numéro du programme, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale prévue dans ce programme. Appuyez de 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. Appuyer sur  pour démarrer le programme. Pour sortir du menu Programmes et revenir à l'écran d'accueil «GO», 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 / Échauffement: Effort progressif à partir de 10 minutes : Pour un travail d'entretien ou de rééducation, entraînez-vous tous les jours pendant au moins 10 minutes. Ce type d'exercice permet de faire travailler les muscles et les articulations en douceur et peut être utilisé comme échauffement avant une activité physique plus intense. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une inclinaison plus importante et augmentez la durée de l'exercice.

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

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

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

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

ES

PRESENTACIÓN

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

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

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

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

El puerto USB permite mantener cargada la tableta o el smartphone y el conector de audio permite reproducir música en los altavoces de 2x3 W. El consumo de electricidad de la cinta de correr es 820w para un usuario que pese 75 kg a 16 km/h. Nivel de presión acústica medido a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m por encima del suelo 70 dBA (a velocidad máxima de 16 km/h, sin correderos). 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. Enganche la pinza de la llave de seguridad a su ropa.
6. La pantalla se ilumina y muestra GO
7. La cinta ya está lista para utilizar.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Ajuste de la inclinación en incrementos de 0,5%

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

Botón START/PAUSE para iniciar y pausar la sesión

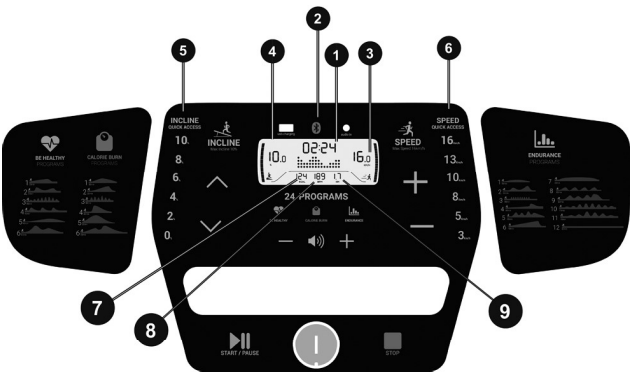
Botón STOP para detener la sesión

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

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

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

Selección de los programas «Resistencia», 1 a 12



1 Tiempo de practica

2 indica que una aplicación DOMYOS se ha conectado a la consola

3 Visualización de la velocidad de 1 a 16 km/h

4 Inclinación de 0 a 10%

5 Acceso rápido a 6 niveles de inclinación predefinidos

6 Acceso rápido a 6 niveles de velocidad predefinidos

7 Calorías quemadas

8 frecuencia cardíaca

9 Distancia recorrida

CAMBIO DE UNIDADES MI/KM

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 Selección 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. Puedes volver a la pantalla de inicio «GO» en cualquier momento presionando .

ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO EN LA CONSOLA:

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

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

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

SENSORES DE PULSO

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

FUNCIONAMIENTO DEL CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA

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

INICIO RÁPIDO

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