

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. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DECATHLON répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION

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

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

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Le tapis de marche W900 a été conçu pour la pratique de la marche à domicile, dans le cadre d'une utilisation jusqu'à 15 heures par semaine. Le tapis W900 démarre à une vitesse de 1 km/h et peut aller jusqu'à 10 km/h pour permettre la pratique de la marche douce à active. Le tapis est équipé d'un système d'inclinaison motorisé pouvant aller jusqu'à 10% pour intensifier l'effort et brûler davantage de calories. Le réglage de la vitesse et de l'inclinaison peut se faire depuis la console ou grâce aux commandes déportées situées sur les barres latérales.

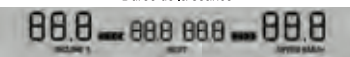
La surface de marche mesure 50 cm de large et 120 cm de long pour permettre un bon confort de pratique. Un amorti exclusif et innovant de mousse haute densité, d'une épaisseur de 9 mm, recouvre l'intégralité de la surface de marche pour absorber les chocs et réduire les bruits de pas lors de l'utilisation du produit.

La consommation électrique du tapis W900 peut varier de 500 à 700 watts, pour un utilisateur de 70 kg à 90 kg. Cette consommation électrique varie en fonction de la pratique effectuée et de l'entretien du tapis.

Le niveau de pression acoustique mesuré à 1 m de la surface de marche et à une hauteur de 1,60 m au-dessus du sol est de 60 dBA, à une vitesse de 10 km/h sans coureur. Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est moins élevé que celui émis avec charge.

CONSOLE

La console tactile du tapis W900 est équipée d'un écran LCD rétro éclairé, d'un ventilateur réglable manuellement, d'une prise de chargement USB, d'un support tablette et de deux haut-parleurs trois watts connectables en Bluetooth. La connexion aux haut-parleurs s'effectue depuis le menu réglage de votre téléphone.

Permet d'augmenter ou de réduire l'inclinaison du tapis par incrément de 0,5%				Permet d'augmenter ou de réduire la vitesse du tapis, par incrément de 0,1 km/h. Un appui long permet de faire varier la vitesse plus rapidement.
Activation ou désactivation du bip sonore de la console				Le logo Bluetooth apparaît lorsque le tapis est connecté à un autre appareil : utilisation des enceintes ou d'une application compatible.
Estimation des calories dépensées				Apparaît après 200 km d'utilisation pour rappeler de faire l'entretien du tapis.
Estimation des pulsations cardiaques				Distance parcourue en KM ou en MI
Haut-parleurs connectables en Bluetooth				Estimation du nombre de pas
Permet de démarrer le tapis. La vitesse de démarrage est de 1km/h.				Permet de mettre fin à la séance en cours et d'arrêter le tapis. Le résumé de la séance s'affiche à l'écran.
Un appui lorsque le tapis est en marche permet de mettre en pause l'exercice.				
Un appui lorsque le tapis est en pause permet de reprendre la séance en cours avec la même vitesse et la même inclinaison.				
		Durée de la séance		
		Informations sur le programme en cours		

MISE EN MARCHÉ

Avant de mettre en marche votre tapis roulant, lisez bien les consignes d'installation afin de pratiquer en toute sécurité.

- Brancher le cordon d'alimentation
- Basculez l'interrupteur situé près du cordon d'alimentation sur [logo I]
- Positionnez vos pieds sur les repose-pieds de chaque côté de la surface de marche
- L'écran affiche



- Attachez la pince de la clé de sécurité à votre vêtement
- Insérer la clé de sécurité dans l'emplacement prévu à cet effet sur la console
- Votre écran s'allume et affiche
-



- Votre tapis est prêt à être utilisé !

DEMARRAGE RAPIDE

Le démarrage rapide permet de pratiquer sans suivre de séance guidée en gérant vous-même la vitesse, l'inclinaison et la durée. Appuyez sur  , le tapis roulant démarre à 1 km/h et 0% d'inclinaison.

PROGRAMMES

- Le tapis de marche W900 propose 30 programmes pré-enregistrés faisant varier la vitesse et l'inclinaison.
-  10 programmes "Santé - Bien être" pour se maintenir en mouvement, gagner en tonicité et améliorer ses capacités respiratoires.
-  10 programmes "Perte de calories" pour viser la perte de masse grasse pendant ou après l'effort.
-  10 programmes "Puissance" pour travailler sa capacité aérobie et améliorer son endurance fondamentale.

Les programmes sont divisés en plusieurs segments. À chaque segment correspond un réglage de durée, de vitesse et d'inclinaison. Attention, deux segments successifs peuvent avoir les mêmes réglages. À tout moment, avant le démarrage du programme ou pendant la séance, il est possible d'ajuster la vitesse et l'inclinaison. Les modifications apportées sont appliquées à l'intégralité du programme.

SELECTION DES PROGRAMMES

Pour choisir un programme, le tapis doit être à l'arrêt et l'écran doit afficher  .

Sélectionnez votre programme en appuyant sur le bouton correspondant à l'objectif souhaité :    . L'écran de la console indique la durée du programme, le nom du programme, l'inclinaison maximum et la vitesse maximum du programme.

À tout moment, avant de démarrer ou en cours de programme, vous avez la possibilité de modifier la vitesse ou l'inclinaison pour ajuster le programme à votre niveau grâce aux boutons   . Ces nouvelles données seront appliquées proportionnellement à l'intégralité du programme.

Pour démarrer le programme, appuyez sur le bouton  .

Pour sortir du menu programme et revenir à l'écran d'accueil, appuyez sur le bouton  .

Pendant la séance, l'écran affiche l'inclinaison (à gauche) et la vitesse (à droite) du segment en cours. Au centre se trouvent les informations du segment suivant :



Lorsque le bip sonore de la console est activé, une indication sonore annonce le changement de segment trois secondes avant son démarrage

MODE "TARGET"

Le mode TARGET permet de sélectionner un objectif de pratique au choix : TEMPS, DISTANCE (maxi 99 km), CALORIES (maxi 10 000 kcal) ou NOMBRE DE PAS (maxi 9999 pas).

Sélectionner l'objectif souhaité, définir la valeur en utilisant les boutons + et -, valider et démarrer la séance en appuyant sur  .

Le réglage de la vitesse et de l'inclinaison s'effectue grâce aux boutons  et  après le démarrage de la séance. La séance s'arrête lorsque l'objectif est atteint, l'écran affiche le résumé de la séance.

COMPATIBILITÉ AVEC L'APPLICATION DOMYOS E-CONNECTED

Vous avez la possibilité de connecter votre tapis à l'application Domyos E-Connected et aux applications partenaires, disponibles sur tablette et smartphone.

La connexion Bluetooth entre le tapis et le téléphone s'effectue depuis l'application.

CAPTEUR DE PULSATIONS CARDIAQUES

<L_FR>Le tapis de marche W900 est équipé d'un récepteur de fréquence cardiaque bluetooth compatible avec Bluetooth Low Energy.</L_FR> <L_FR>Pour connaître les produits Decathlon compatibles, rendez-vous sur notre site support.</L_FR> <L_FR>La ceinture est détectée automatiquement par le tapis et la fréquence cardiaque, en battements par minute, sera affichée sur l'écran de la console.</L_FR> <L_FR>Cette mesure est une indication et en aucun cas une caution médicale.</L_FR> <L_FR>Pensez à consulter un professionnel de santé et un professionnel du sport pour tout conseil personnalisé en fonction de vos objectifs.</L_FR>

ACTIVER / DÉSACTIVER 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 l'action a correctement été prise en compte. Vous pouvez désactiver ce bip sonore lorsque l'écran de la console affiche GO. Appuyer sur  pour activer le bip sonore et appuyer sur  pour désactiver le bip sonore.

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 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.

MODE DE CONFIGURATION ET CHANGEMENT DES UNITÉS KM/MI

Pour accéder au mode de configuration et changer l'unité de distance de votre tapis, réalisez les étapes suivantes :

- Retirez la clé de sécurité
- Maintenez appuyés simultanément pendant 3 secondes les boutons  et .
- Un double bip vous informe que vous êtes rentré en mode de configuration. Vous pouvez relâcher les boutons. Le premier écran vous donne le temps d'utilisation cumulé de votre tapis en heures, minutes.
- Pour basculer aux écrans suivants, appuyez sur n'importe quel bouton de choix de programme   
 - Le second écran vous donne la distance totale effectuée par le tapis.
 - Le troisième écran affiche l'unité de distance actuellement sélectionnée du tapis de marche, le kilomètre ou le mile.
- Pour changer l'unité de distance, dans ce troisième écran seulement, appuyez sur le bouton  ou .

Vous pouvez revenir sur le premier écran en appuyant sur n'importe quel bouton de choix de programme   .

Insérez la clé de sécurité ou appuyez sur le bouton  afin de sortir de ce mode de configuration.

AIDE AU RÉGLAGE DE LA TENSION DE BANDE

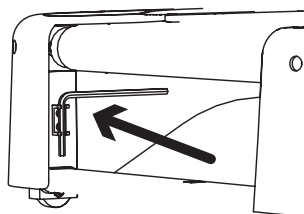
Votre tapis de course est équipé d'un programme d'aide au réglage de la tension de bande. Ce programme permet d'afficher à l'écran une valeur que vous modifierez en vissant et dévissant les vis de réglage de la tension de bande.

Pour accéder au mode d'assistance, réalisez les étapes suivantes :

- Retirez la clé de sécurité
- Maintenez appuyés simultanément pendant 3 secondes les boutons  et .
- Un double bip vous informe que vous êtes rentré en mode de configuration.
- Le tapis de course doit tourner, sans utilisateur dessus. Pour démarrer le tapis en mode d'assistance, appuyer sur  dans ce mode, puis insérer la clé de sécurité.
- Le tapis va maintenant démarrer, pour monter à 5 km/h. La vitesse est affichée sur la console

- Lorsque les 5 km/h sont atteints, un écran affiche la valeur d'assistance.

- Valeur à atteindre pour un réglage optimal : Sans utilisateur sur la bande de course, lorsque la vitesse est de 5 km/h, la valeur affichée par l'écran à atteindre est de 2,60 (+/- 0,06).
- Voici comment modifier cette valeur :



- Si la valeur à l'écran est inférieure, il faut retendre la bande de course. Il faut donc serrer les 2 vis du rouleau arrière, de la même façon de chaque côté, et dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si la valeur est supérieure, il faut détendre la bande de course. Il faut donc desserrer les 2 vis du rouleau arrière, de la même façon de chaque côté, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



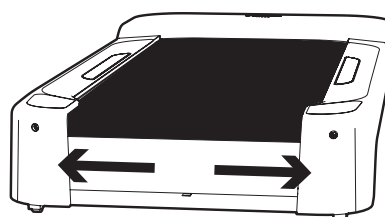
Appuyer sur n'importe quel bouton    permet d'afficher successivement les écrans de la vitesse, de la tension du moteur et de la température de la carte électronique. Ces écrans sont inutiles au réglage de la tension de la bande. Seul l'écran est utile ici.

Pour sortir du mode d'assistance à tout moment, appuyez sur le bouton .

ENTRETIEN DU TAPIS

Lorsque le tapis affiche "GO SERVICE", il est nécessaire d'effectuer l'entretien de votre tapis : tension de la bande de marche, lubrification, serrage des vis... Retrouvez l'ensemble de nos conseils d'entretien sur notre site internet.

Pour retirer le mot "SERVICE", clé de sécurité insérée, appuyez simultanément sur les touches  et  pendant trois secondes.



Te agradecemos la confianza de haber elegido un producto de la marca DOMYOS. Ya seas principiante o deportista de alto nivel, DOMYOS es tu aliado para mantenerte en forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. Si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición a través de nuestro sitio decathlon.com. En él también encontrarás consejos para tu entrenamiento y asistencia en caso de que sea necesario. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DECATHLON satisfaga plenamente tus expectativas.

PRESENTACIÓN

La práctica de caminar en una cinta de correr permite un entrenamiento cardíaco y muscular completo. Con este tipo de entrenamiento se puede lograr:

- mejorar la respiración y el sistema cardiovascular
- reeducarse con ejercicios adaptados
- mantenerse en forma
- la pérdida de peso si se asocia con una dieta adecuada.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

La cinta de correr W900 ha sido diseñada para caminar en casa, con un uso de hasta 15 horas a la semana. La cinta de correr W900 arranca a una velocidad de 1 km/h y puede llegar hasta los 10 km/h para permitir la práctica de una marcha de suave a activa. La cinta de correr está equipada con un sistema de inclinación motorizado de hasta un 10 % para intensificar el esfuerzo y quemar más calorías. La velocidad y la inclinación se pueden ajustar desde la consola o usando los mandos ubicados en las barras laterales.

La superficie para caminar es de 50 cm de ancho y 120 cm de largo para permitir realizar la práctica cómodamente. El exclusivo e innovador acolchado de espuma de alta densidad, de 9 mm de grosor, cubre toda la superficie de marcha para absorber los golpes y reducir el ruido de las pisadas al utilizar el producto.

El consumo de energía de la cinta de correr W900 puede variar de 500 a 700 vatios, para un usuario de 70 kg a 90 kg. Este consumo eléctrico varía según la práctica realizada y el mantenimiento que se haga de la cinta de correr.

El nivel de presión acústica medido a 1 m de la superficie para caminar y a una altura de 1,60 m sobre el suelo es 60 dBA, a una velocidad de 10 km/h sin corredor. El nivel sonoro emitido en condiciones de funcionamiento sin carga es menor que el emitido con carga.

CONSOLA

La consola de pantalla táctil de la cinta de correr W900 está equipada con una pantalla LCD retroiluminada, un ventilador ajustable manualmente, una toma de carga USB, un soporte para tableta y dos altavoces de tres vatios que se pueden conectar a través de Bluetooth. Puedes conectar los altavoces desde el menú de configuración de tu teléfono.

Permite aumentar o disminuir la inclinación de la cinta de correr, en incrementos de 0,5 % 		Permite aumentar o disminuir la velocidad de la cinta de correr, en incrementos de 0,1 km/h. Una pulsación larga permite variar la velocidad más rápidamente. 
Activar o desactivar el pitido de la consola 		El logotipo de Bluetooth se muestra cuando la cinta está conectada a otro dispositivo: utilizando altavoces o una aplicación compatible. 
Estimación de las calorías quemadas 		Aparece después de 200 km de uso para recordarte que debes realizar el mantenimiento de la cinta. 
Estimación de pulsaciones cardíacas 		Distancia recorrida en KM o MI 
Altavoces conectables por Bluetooth 		Número estimado de pasos 

Permite comience la cinta de correr. La velocidad inicial es de 1 km / h.

Si lo pulsas cuando la cinta de correr está en funcionamiento, se detiene el ejercicio.

Si lo pulsas cuando la cinta de correr está en pausa, podrás reanudar la sesión actual con la misma velocidad e inclinación.



Duración de la sesión



Información sobre el programa actual



PUESTA EN MARCHA

Antes de poner en marcha la cinta de correr, lee atentamente las instrucciones de instalación para practicar con seguridad.

- Conecte el cable de alimentación.
- Lleve el interruptor situado junto al cable de alimentación a la posición «I».
- Colóquese sobre el reposapiés de la cinta de correr.
- La pantalla muestra



- Enganche la pinza de la llave de seguridad a su ropa.

- Inserte la llave de seguridad en el lugar previsto para ello en la consola.
- La pantalla se ilumina y muestra



- ¡La cinta de correr está lista para usarla!

INICIO RÁPIDO

El inicio rápido permite practicar sin seguir una sesión guiada y gestionar uno mismo la velocidad, la inclinación y la duración. Pulsa ►►, la cinta de correr comenzará a 1 km/h y una inclinación del 0 %.

PROGRAMAS

La cinta de correr W900 ofrece 30 programas pregrabados que varían la velocidad y la inclinación.

- 10 programas «Salud - Bienestar» para seguir en movimiento, ganar tono y mejorar la capacidad respiratoria.
- 10 programas «Pérdida de calorías» para enfocarse en la pérdida de grasa durante o después del ejercicio.
- 10 programas «Potencia» para trabajar en la capacidad aeróbica y mejorar la resistencia fundamental.

Los programas se dividen en varios segmentos. Cada segmento tiene una configuración de tiempo, velocidad e inclinación. Ten cuidado, dos segmentos sucesivos pueden tener la misma configuración. En cualquier momento, antes de iniciar el programa o durante la sesión, es posible ajustar la velocidad y la inclinación. Los cambios realizados se aplican a todo el programa.

SELECCIÓN DE LOS PROGRAMAS

Para elegir un programa, la cinta de correr debe estar parada y la pantalla debe mostrar



Selecciona un programa pulsando el botón correspondiente al objetivo deseado:    . La pantalla de la consola mostrará la duración y el nombre del programa y la inclinación y la velocidad máximas del programa.

En cualquier momento, antes de comenzar o durante el programa, puedes cambiar la velocidad o inclinación para ajustar el programa a tu nivel con los botones  . Los nuevos datos se aplicarán de forma proporcional a todo el programa.

Para iniciar el programa, pulsa el botón ►►.

Para salir del menú del programa y volver a la pantalla de inicio, pulsa el botón ■.

Durante la sesión, la pantalla muestra la inclinación (izquierda) y la velocidad (derecha) para el segmento actual. En el centro está la información para el siguiente segmento:



Cuando se activa el pitido de la consola, una indicación sonora anuncia el cambio de segmento tres segundos antes de que comience

MODO «TARGET»

El modo TARGET (OBJETIVO) te permite seleccionar el objetivo de práctica que quieras: TIEMPO, DISTANCIA (máximo 99 km), CALORÍAS (máximo 10.000 kcal) o NÚMERO DE PASOS (máximo 9999 pasos).

Selecciona el objetivo deseado, configura el valor con los botones + y -, valida e inicia la sesión pulsando ►►.

La velocidad y la inclinación se pueden ajustar con los botones  y  después de iniciar la sesión. La sesión se detiene cuando se alcanza el objetivo y la pantalla muestra el resumen de la sesión.

COMPATIBILIDAD CON LA APLICACIÓN DOMYOS E-CONNECTED

Puedes conectar la cinta de correr por Bluetooth a la aplicación Domyos E-Connected y a las aplicaciones asociadas, disponibles en tabletas y teléfonos inteligentes.

La conexión Bluetooth entre la cinta de correr y el teléfono se realiza desde la aplicación.

SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

<L_ES>La cinta de correr W900 está equipada con un receptor de frecuencia cardíaca por bluetooth compatible con Bluetooth Low Energy.</L_ES> <L_ES>Para saber qué productos Decathlon son compatibles, visite nuestro sitio de asistencia.</L_ES> <L_ES>La cinta de correr detecta automáticamente el cinturón y la frecuencia cardíaca, en latidos por minuto, se mostrará en la pantalla de la consola.</L_ES> <L_ES>Esta medida es una indicación y de ninguna manera representa una garantía médica.</L_ES> <L_ES>Recuerda consultar con un profesional sanitario y un profesional del deporte para cualquier asesoramiento personalizado de acuerdo a tus objetivos.</L_ES>

ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO DE LA CONSOLA

Al pulsar un botón en la consola, se emite un pitido para notificarte que la acción se ha tenido en cuenta correctamente. Puedes desactivar este pitido cuando la pantalla de la consola muestre GO. Pulsa  para activar el pitido y pulsa  para apagarlo.

RECOMENDACIONES DE USO

Si eres un principiante, comienza entrenando durante varios días a velocidad baja, sin esforzarte en exceso, y con períodos de descanso si es necesario. Aumenta poco a poco el número o la duración de las sesiones. Durante el entrenamiento, asegúrate de ventilar la habitación en la que se encuentra la cinta de correr.

- **Mantenimiento/calentamiento:** Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos : Para el mantenimiento o la rehabilitación, haz ejercicio todos los días durante al menos 10 minutos. Este tipo de ejercicio te ayuda a mejorar el tono muscular y las articulaciones y se puede utilizar para calentar antes de una actividad física más vigorosa. Para aumentar el tono muscular de las piernas, selecciona una mayor inclinación y aumenta la duración del ejercicio.
- **Ejercicio aeróbico para la pérdida de peso:** Esfuerzo moderado durante 35 a 60 minutos : Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Es inútil que se esfuerce por encima de sus límites; la frecuencia (como mínimo 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (entre 35 y 60 minutos) son

los factores que permitirán obtener los mejores resultados. Haga ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin jadear). Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.

- **Mejorar la resistencia:** Esfuerzo intenso entre 20 y 40 minutos : Este tipo de entrenamiento permite reforzar el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Haga ejercicio al 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.

MODO DE CONFIGURACIÓN Y CAMBIO DE UNIDADES KM / MI

Para acceder al modo de configuración y cambiar la unidad de distancia de la cinta de correr, sigue estos pasos:

- Quita la llave de seguridad
- Mantén pulsados los botones  y  simultáneamente durante 3 segundos.
- Un doble pitido te informa que has entrado en el modo de configuración. Puedes soltar los botones. La primera pantalla muestra el tiempo de uso acumulado de la cinta de correr en horas y minutos.
- Para cambiar a las siguientes pantallas, pulsa cualquier botón de selección de programa 
 - La segunda pantalla muestra la distancia total recorrida por la cinta de correr.
 - La tercera pantalla muestra la unidad de distancia, kilómetros o millas, seleccionada actualmente en la cinta de correr.
- Para cambiar la unidad de distancia, solo en esta tercera pantalla, pulsa el botón  .

Puedes volver a la primera pantalla pulsando cualquier botón de selección de programa .

Inserta la llave de seguridad o pulsa el botón  para salir de este modo de configuración.

AYUDA PARA EL AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA BANDA

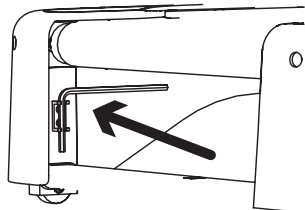
La cinta de correr está equipada con un programa de ayuda para ajustar la tensión de la banda. Este programa muestra un valor en la pantalla que se puede modificar apretando y desatornillando los tornillos de ajuste de la tensión de la banda.

Para acceder al modo de asistencia, realiza los pasos siguientes:

- Quita la llave de seguridad
- Mantén pulsados los botones  y  simultáneamente durante 3 segundos.
- Un doble pitido te informa que has entrado en el modo de configuración.
- La cinta de correr debe estar en funcionamiento, sin ningún usuario en ella. Para encender la cinta de correr en modo de asistencia, pulsa  en este modo y después inserta la llave de seguridad.
- La cinta de correr se pondrá en marcha, para aumentar a 5 km/h. La velocidad se muestra en la consola

- Cuando se alcanzan los 5 km/h, una pantalla muestra el valor de asistencia.

- Valor a alcanzar para un ajuste óptimo: Sin un usuario en la cinta de correr, cuando la velocidad es de 5 km/h, el valor a alcanzar que se muestra en la pantalla es de 2,60 (+/- 0,06).
- A continuación, se explica cómo cambiar este valor :



- Si el valor de la pantalla es inferior, se debe tensar la cinta de correr. Por tanto, es necesario apretar los 2 tornillos del rodillo trasero, de la misma manera en cada lado y en el sentido de las agujas del reloj.
- Si el valor es superior, se debe destensar la cinta de correr. Por tanto, es necesario aflojar los 2 tornillos del rodillo trasero, de la misma manera en cada lado y en el sentido inverso a las agujas del reloj.



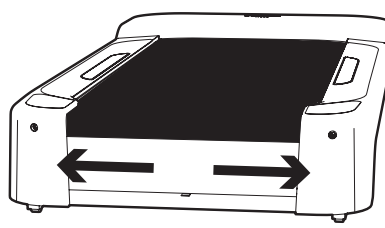
Pulsando cualquier botón    se visualizan sucesivamente las pantallas de velocidad, tensión del motor y temperatura de la placa electrónica. Estas pantallas no son necesarias para ajustar la tensión de la banda. Para esta operación solo es útil la pantalla.

Para salir del modo de asistencia en cualquier momento, pulsa el botón .

CUIDADO DE LA CINTA DE CORRER

Quando la cinta de correr muestra «GO SERVICE», es necesario realizar un mantenimiento en la cinta de correr: tensión de la banda, lubricación, ajuste de los tornillos. Encontrarás todos nuestros consejos de mantenimiento en nuestro sitio web.

Para eliminar la palabra "SERVICE", con la llave de seguridad insertada, pulsa las teclas  y  simultáneamente durante tres segundos.



Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca DOMYOS. Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua forma física. As nossas equipas esforçam-se diariamente para conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver quaisquer observações, sugestões ou questões, estamos à sua disposição no nosso site decathlon.com. No site também poderá encontrar conselhos para o seu treino, bem como assistência, caso seja necessário. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DECATHLON corresponda às suas expectativas.

APRESENTAÇÃO

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

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

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

A passadeira de caminhada W900 foi concebida para a prática de marcha em casa no âmbito de uma utilização de 15 horas por semana. A passadeira W900 permite começar com uma velocidade de 1 km/h e atingir um máximo de 10 km/h para poder realizar um treino de caminhada lenta ou rápida. A passadeira está equipada com um sistema de inclinação motorizado que permite atingir um máximo de 10% de inclinação para intensificar o esforço e queimar mais calorias. A regulação da velocidade e inclinação pode ser efetuada na consola através dos comandos que se encontram nas barras laterais.

O tapete tem uma superfície de 120 cm de comprimento e 50 cm de largura para proporcionar um bom conforto durante o treino. Também tem um amortecimento exclusivo e inovador de espuma de alta densidade, bem como um revestimento com uma espessura de 9 mm, ao longo de toda a superfície do tapete para absorver os choques e reduzir o ruído durante a utilização do produto.

O consumo elétrico da passadeira W900 pode variar entre os 500 e os 700 watts para um utilizador com 70 kg até 90 kg. Este consumo elétrico varia consoante o treino efetuado e a manutenção da passadeira.

O nível de pressão acústica medido a 1 m da superfície da passadeira e a uma altura de 1,60 m acima da superfície do solo é de 60 dBA, conforme uma velocidade de 10 km/h, sem um utilizador. O nível sonoro emitido em condições de funcionamento sem praticante é menos elevado do que o emitido com carga.

CONSOLA

A consola tátil da passadeira W900 inclui um ecrã LCD com retroiluminação, um ventilador manual regulável, um terminal de carregamento USB, um suporte de tablet e dois altifalantes de três watts com ligação Bluetooth. A ligação dos altifalantes é efetuada através do menu de definições no telefone.

Permite aumentar ou diminuir a inclinação da passadeira, em incrementos de 0,5% 		Permite aumentar ou diminuir a velocidade da passadeira, em incrementos de 0,1 km/h. Se premir continuamente pode aumentar a velocidade mais rapidamente. 
Ativação ou desativação do sinal sonoro da consola 		O ícone Bluetooth é apresentado quando a passadeira está ligada a outro aparelho: utilização dos altifalantes ou de outra aplicação compatível. 
Estimativa das calorias gastas 		É apresentado após 200 km de utilização para avisar sobre a manutenção da passadeira. 
Estimativa da pulsação cardíaca 		Distância percorrida em Km ou em Mi 
Altifalantes com ligação Bluetooth		Estimativa do número de passos 
Inicia a passadeira. A velocidade inicial é de 1 km/h. 	Duração da sessão 	Permite concluir a sessão atual e parar a passadeira. O resumo da sessão é apresentado no ecrã. 
Se premir uma vez, enquanto a passadeira está a funcionar, pode colocar o exercício em pausa. Se premir uma vez, enquanto a passadeira está em pausa, pode retomar a sessão atual com a mesma velocidade e inclinação.	Informações do programa atual 	

ENTRADA EM FUNCIONAMENTO

Antes de ligar a passadeira, leia atentamente as instruções de instalação para treinar com segurança.

- Ligue o cabo de alimentação.
- Ajuste o interruptor situado perto do cabo de alimentação para a posição «I».
- Posicione-se nos descansos para os pés do tapete de corrida.
- O ecrã apresenta



- Fixe a pinça da chave de segurança à sua roupa.
- Insira a chave de segurança na localização prevista para este efeito na consola.
- O ecrã liga-se e apresenta
-



- A sua passadeira está pronta para ser utilizada!

INÍCIO RÁPIDO

O início rápido permite fazer exercício sem seguir uma sessão de treino específica, controlar a velocidade, a inclinação e a distância. Prima o botão , a passadeira começa com uma velocidade de 1 km/h e 0% de inclinação.

PROGRAMAS

A passadeira de caminhada W900 disponibiliza 30 programas pré-gravados com velocidade e inclinação variáveis.

-  10 programas de "Saúde e Bem-estar" para se manter em movimento, tonificar-se e melhorar as suas capacidades respiratórias.
-  10 programas de perda de calorias para perder massa gorda durante ou depois do exercício.
-  10 programas de "Potência" para trabalhar a capacidade aeróbica e melhorar a sua resistência básica.

Os programas estão divididos em vários segmentos. Cada segmento corresponde a uma definição de duração, velocidade e inclinação. Contudo, tenha em atenção que dois segmentos sucessivos podem ter as mesmas definições. Antes de iniciar um programa ou durante a sessão, é possível ajustar a velocidade e a inclinação a qualquer momento. As modificações efetuadas são aplicadas a todo o programa.

SELEÇÃO DE PROGRAMAS

Para selecionar um programa, a passadeira deve estar parada e o ecrã deve apresentar .

Selecione o programa premindo o botão correspondente ao objetivo pretendido:   . O ecrã da consola indica a duração do programa, o nome do programa, a inclinação máxima e a velocidade máxima do programa.

Antes de iniciar ou durante o programa atual, pode modificar a velocidade ou a inclinação a qualquer momento, para ajustar o programa conforme o seu nível, através dos botões . Estas novas informações serão aplicadas proporcionalmente a todo o programa.

Para iniciar um programa, prima o botão .

Para sair do menu do programa e voltar ao ecrã de boas-vindas, prima o botão .

Durante a sessão, o ecrã apresenta a inclinação (à esquerda) e a velocidade (à direita) do segmento atual. No centro encontram-se as informações do segmento seguinte:



Após a ativação do sinal sonoro da consola, uma indicação sonora anuncia a alteração do segmento três segundos antes do respetivo início

MODOS «TARGET»

O modo TARGET permite selecionar um objetivo de treino à sua escolha: TEMPO, DISTÂNCIA (máx. 99 km), CALORIAS (máx. 10 000 kcal) ou NÚMERO DE PASSOS (máx. 9999 passos).

Selecione o objetivo pretendido, defina o valor através dos botões «+» e «-», valide e inicie a sessão premindo o botão .

A regulação da velocidade e inclinação é efetuada através dos botões e , após o início da sessão. A sessão termina quando atingir o objetivo. Em seguida, será apresentado o resumo da sessão.

COMPATÍVEL COM A APLICAÇÃO DOMYOS E-CONNECTED

Pode ligar a passadeira através de Bluetooth à aplicação Domyos E-Connected e outras aplicações de parceiros, disponíveis para tablet e smartphone.
A ligação Bluetooth entre a passadeira e o telefone é efetuada através da aplicação.

SENSOR DE PULSAÇÃO CARDIACA

<L_PT>A passadeira W900 está equipada com um recetor de ritmo cardíaco compatível com Bluetooth Low Energy.</L_PT> <L_PT>Para saber quais os produtos Decathlon compatíveis, visite o nosso site de suporte.</L_PT> <L_PT>A banda é detetada automaticamente pela passadeira e o ritmo cardíaco é apresentado no ecrã da consola em batimentos por minuto.</L_PT><L_PT>Esta medição é indicativa e não é, de forma alguma, uma garantia médica.</L_PT> <L_PT>Lembramos que deve consultar um profissional de saúde e de desporto para obter aconselhamento personalizado relativamente aos seus objetivos.</L_PT>

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 corretamente. Pode desativar o sinal sonoro quando o ecrã da consola apresentar «GO». Prima o botão para ativar o sinal sonoro e prima o botão para desativar o sinal sonoro.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Se estiver a iniciar-se na corrida, comece por realizar sessões de treino regulares a uma baixa velocidade e sem se esforçar demasiado; se necessário, faça pausas frequentes para descansar. Aumente gradualmente o número ou a duração das suas sessões. Durante a sua sessão de exercício, tenha o cuidado de ventilar a divisão onde a passadeira se encontra.

- Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos : Para manutenção ou reabilitação, faça exercício todos os dias, durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício ajuda a desenvolver os músculos e as articulações com maior suavidade e pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física mais exigente.
Para melhorar a tonificação muscular das pernas, selecione uma inclinação superior e aumente a duração do exercício.
- Exercício aeróbio para perda de peso: Esforço moderado entre 35 a 60 minutos : Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil forçar para além dos limites: é a frequência (pelo menos 3 vezes por semana) e a duração das sessões (de 35 a 60 minutos) que permitirão obter os melhores resultados. Exerça-se a uma velocidade média (esforço moderado sem respiração ofegante). Para perder peso, além de praticar uma actividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado.
- Melhorar o seu desempenho: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos : Este tipo de treino permite reforçar o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exerça-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). Com a progressão dos seus treinos, poderá manter estes esforços por mais tempo, a um melhor ritmo. O treino a um ritmo mais rápido (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adequada.
- Retorno à calma : Após cada treino, ande alguns minutos a uma velocidade baixa para levar progressivamente o organismo ao estado de repouso. Esta fase de retorno à calma assegura o retorno ao normal dos sistemas cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos. Tal permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas das dores musculares (cãibras e entorses).
- Alongamento: É recomendável realizar alongamentos após cada sessão para descontraír os músculos e acelerar a recuperação.

MODO DE CONFIGURAÇÃO E ALTERAÇÃO DAS UNIDADES KM/MI

Para aceder ao modo de configuração e alterar a unidade de distância da passadeira, efetue os seguintes passos:

- Remova a chave de segurança
- Mantenha premido simultaneamente os botões e durante 3 segundos.
- Um duplo sinal sonoro informa que está no modo de configuração. Pode soltar os botões. O primeiro ecrã apresenta o tempo de utilização total da passadeira em horas e minutos.
- Para alternar entre os ecrãs, prima qualquer um dos botões de seleção de programa .
 - O segundo ecrã apresenta a distância total percorrida na passadeira.
 - O terceiro ecrã apresenta a unidade de distância atual selecionada na passadeira de caminhada, em quilómetros ou milhas.
- Para alterar a unidade de distância, apenas no terceiro ecrã, prima o botão ou .

Pode voltar ao primeiro ecrã, premindo qualquer um dos botões de seleção de programa .

Introduza a chave de segurança ou prima o botão para sair do modo de configuração.

AJUDA PARA REGULAR A TENSÃO DA PASSADEIRA

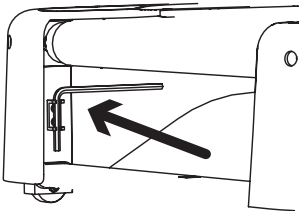
A passadeira de corrida está equipa com um programa de ajuda para regular a tensão da passadeira. Este programa permite apresentar no ecrã um valor que pode modificar aparafusando ou desaparafusando os parafusos de regulação da tensão da passadeira.

Para aceder ao modo de assistência, efetue os seguintes passos:

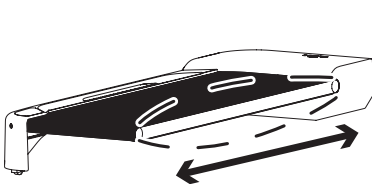
- Remova a chave de segurança
- Mantenha premido simultaneamente os botões e durante 3 segundos.
- Um duplo sinal sonoro informa que está no modo de configuração.
- A passadeira de corrida deve funcionar, sem nenhum utilizador em cima da mesma. Para iniciar a passadeira no modo de assistência, prima o botão no respetivo modo e introduza a chave de segurança.
- A passadeira irá iniciar e funcionar até atingir uma velocidade de 5 km/h. A velocidade será apresentada na consola

- Após atingir os 5 km/h, o ecrã apresenta o valor de assistência.

- Valor a atingir para obter uma regulação eficiente: Sem um utilizador em cima da passadeira, quando a velocidade atingir os 5 km/h, o valor da inclinação apresentado no ecrã deve ser de 2,60 (+/- 0,06).
- Veja como alterar esse valor: :



- Se o valor no ecrã for inferior, é necessário apertar o tapete da passadeira. Deve apertar os 2 parafusos do cilindro traseiro, em ambos os lados, e no sentido dos ponteiros do relógio.
- Se o valor for superior, é necessário desapertar o tapete da passadeira. Deve desapertar os 2 parafusos do cilindro traseiro, em ambos os lados, e no sentido inverso dos ponteiros do relógio.



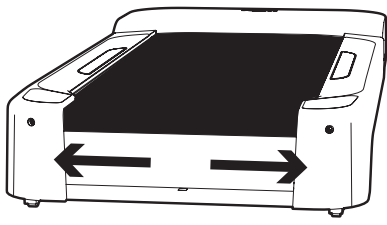
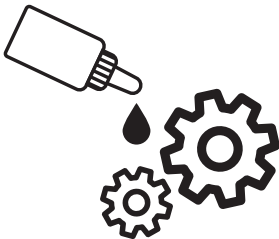
Prima qualquer um dos botões para apresentar sucessivamente os ecrãs de velocidade, da tensão do motor e de temperatura da carta eletrónica. Estes ecrãs não permitem regular a tensão da passadeira. Apenas deve utilizar o ecrã para regular esta função.

Para sair do modo de assistência, prima o botão .

MANUTENÇÃO DA PASSADEIRA

Quando a passadeira apresenta a mensagem «GO SERVICE», é necessário efetuar a manutenção da passadeira: tensão do tapete da passadeira de caminhada, lubrificação, verificação dos parafusos... Pode consultar os nossos conselhos de manutenção no nosso site da Internet.

Para remover a mensagem «SERVICE», introduza a chave de segurança e prima simultaneamente os botões e durante três segundos.



AFTER-SALES SERVICE

FR

SERVICE APRÈS-VENTE

ES

SERVICIO POSVENTA

PT

ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website

www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

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

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

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

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (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.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



EN	DECLARATION OF CONFORMITY
Product name:	W900 110V US CA
Product function:	Treadmill
Model:	8405295
Type:	2392572
This product complies with all the relevant requirements of the following directives and standards:	CSA C22.2 No.68-18 ASTM F2276-10 FCC 47 CFR Part 15, Subpart B ICES-003 ASTM F2115-18 UL 16 47 FCC ISED California Proposition 65
Issued in (place):	MARCQ-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	2021-11-01
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN

FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ
Nom du produit :	W900 110V US CA
Fonction du produit :	Tapis de course
Modèle :	8405295
Type :	2392572
Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes ci-après :	CSA C22.2 No.68-18 ASTM F2276-10 FCC 47 CFR Part 15, Subpart B ICES-003 ASTM F2115-18 UL 16 47 FCC ISED California Proposition 65
Fait à (lieu) :	MARCQ-EN-BAROEUL
Date (jour/mois/année) :	2021-11-01
Directeur de la marque DOMYOS :	Caroline LANIGAN

ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD
Nombre del producto:	W900 110V US CA
Función del producto:	Cinta de correr
Modelo:	8405295
Tipo:	2392572
Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas:	CSA C22.2 No.68-18 ASTM F2276-10 FCC 47 CFR Part 15, Subpart B ICES-003 ASTM F2115-18 UL 16 47 FCC ISED California Proposition 65
Emitido en (lugar):	MARCQ-EN-BAROEUL
Fecha (día/mes/año):	2021-11-01
Director de la marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE
Nome do produto:	W900 110V US CA
Função do produto:	Passadeira
Modelo:	8405295
Tipo:	2392572
Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas:	CSA C22.2 No.68-18 ASTM F2276-10 FCC 47 CFR Part 15, Subpart B ICES-003 ASTM F2115-18 UL 16 47 FCC ISED California Proposition 65
Emitido em (local):	MARCQ-EN-BAROEUL
Data (dia/mês/ano):	2021-11-01
Gestor de marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN