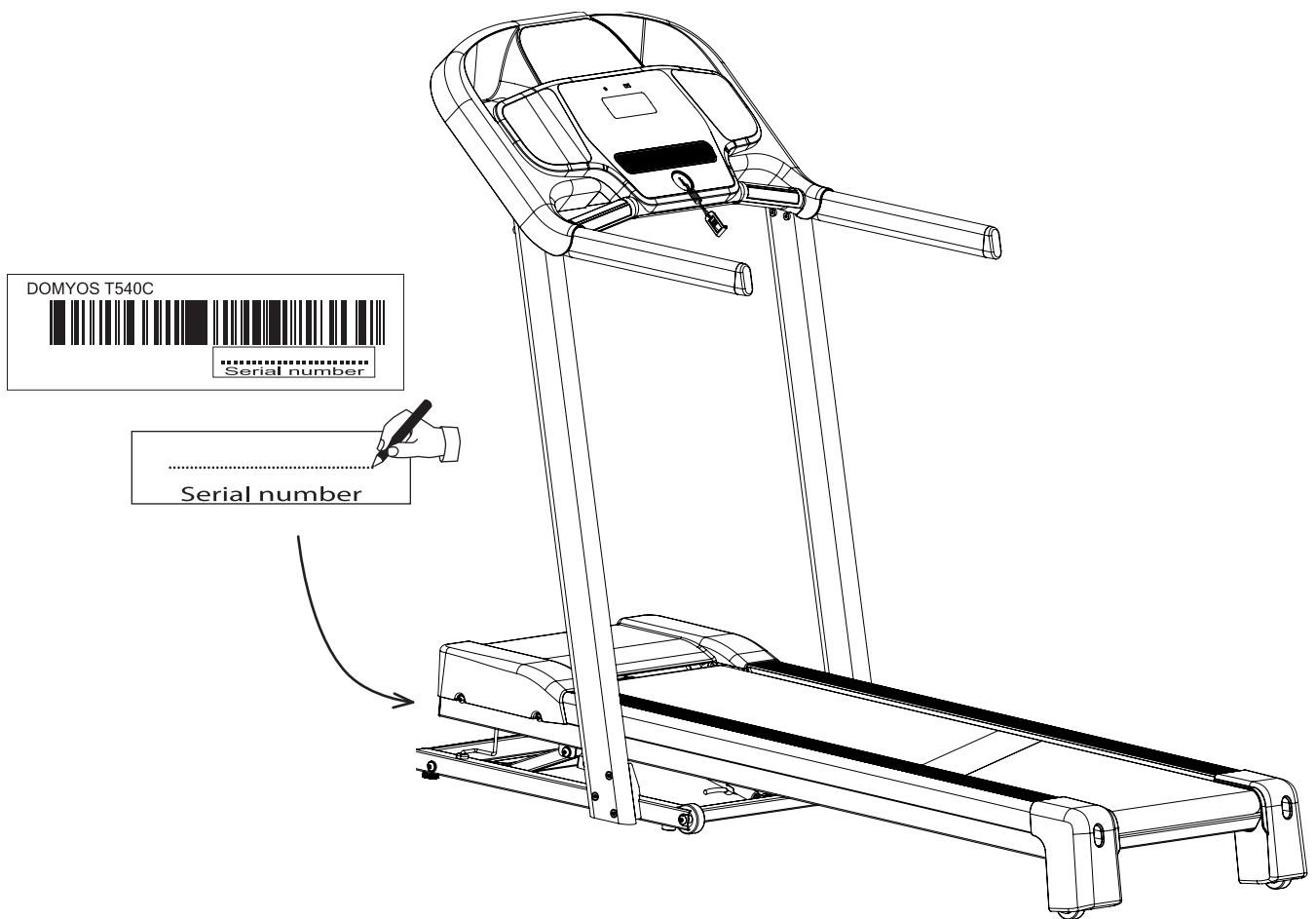


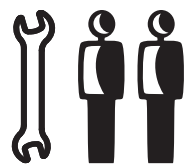
# T540C



**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**

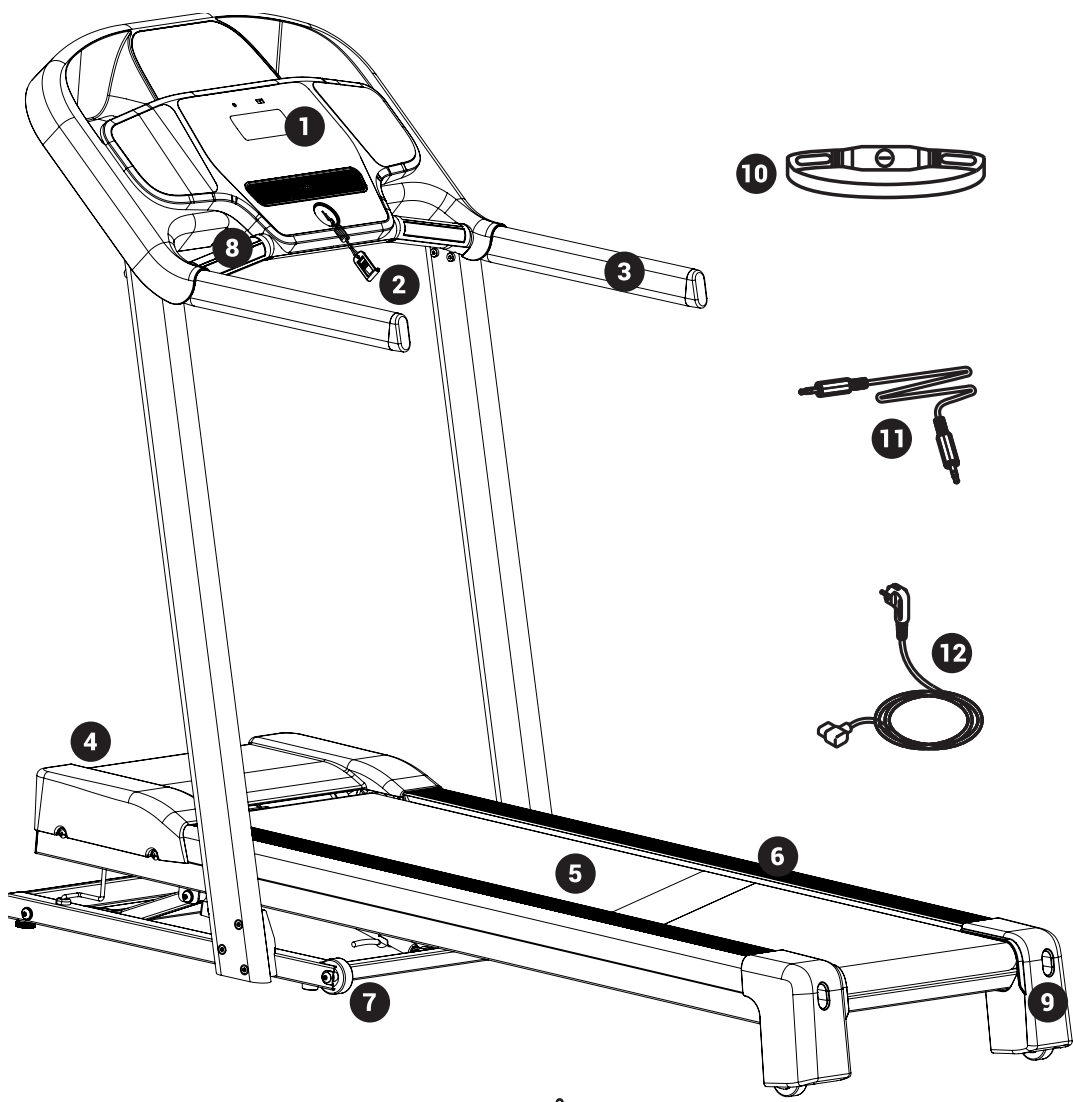
<b>EN</b>	Treadmill - USE	15
<b>FR</b>	Tapis de course - UTILISATION	16
<b>ES</b>	Cinta de correr - UTILIZACIÓN	17
<b>DE</b>	Laufband - VERWENDUNG	18
<b>IT</b>	Tapis roulant - UTILIZZO	19
<b>NL</b>	Loopband - GEBRUIK	20
<b>PT</b>	Passadeira - UTILIZAÇÃO	22
<b>PL</b>	Bieżnia - UŻYTKOWANIE	23
<b>HU</b>	Futópád - HASZNÁLAT	24
<b>RO</b>	Bandă de alergare - UTILIZAREA	25
<b>SK</b>	Bežecký pás - POUŽITIE	26
<b>CS</b>	Běžecký pás - POUŽÍVÁNÍ	27
<b>SV</b>	Löpband - ANVÄNDNING	29
<b>BG</b>	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА	30
<b>HR</b>	Traka za trčanje - UPORABA	31
<b>SL</b>	Tekalna steza - UPORABA	32
<b>EL</b>	Δρόμος - ΧΡΗΣΗ	33
<b>TR</b>	Koşu bandı - KULLANIM	34
<b>RU</b>	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ	36
<b>VI</b>	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG	37
<b>ID</b>	Treadmill - PENGGUNAAN	38
<b>ZH</b>	跑步机 - 使用方式	39
<b>JA</b>	トレッドミル - 使用	40
<b>ZT</b>	跑步機 - 使用方式	41
<b>TH</b>	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน	42
<b>KO</b>	러닝머신 - 사용법	43
<b>KM</b>	ວຽງຄອນເລັງເບີ ກູ້ຈອ - ການໃຊ້	45
<b>AR</b>	الاستعمال - الكهربية المشابهة جهاز	46
<b>FA</b>	استفاده - تردمیل	47



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



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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	Veiligheidsleutel	Steuurstang	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 mozgatóshoz	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	Operná tyč	Hlavný vypínač	Bežecský pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska	Pulzné snímače
CS konzole	Bezpečnostní klíč	Madlo	Hlavní vypínač	Běžící pás	Stupačky	Přemísťovací kolečka	Teploté 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	Naslanjalo za noge	Kolesca za premikanje	Senzorji za merjenje srčnega utripa
EL Κονσόλα	Κλειδί ασφαλείας	Μπάρα κρατήματος	Γενικός διακόπτης	Λιμάντας	Υποπόδιο	Τροχήσκοι	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	มาจับอณกำลังสามนิ้ว	สวิตช์เปิด/ปิดหลัก	ลู่วิ่ง	ที่พักเท้า	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	เซนเซอร์วัดชีพจร
KO 콘솔	안전키	난간	마스터 스위치	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴	심박 센서
KM ນຸ່ມສັ່ງ	ປຸ່ມຄວບປຸ່ມປ້ອງກັນ	ນ້ຳຮັບຖານ	ຢູ່ສຽງ	ພື້ນຜັງແລ່ນສູ່ສູນຍຳຄັກກຸງຂັ້ນ	ທີ່ພັກເທົ່າ	ຈັ່ງຂາ	ເຣດຊີວິດຕາສຸບຕັດພາບຂຽ
AR التحكم لوحة	أمان مفتاح	تثبيت قضيب	رئيسي قاطع	مشي سير	القدميين مسند	النقل بكرات	النبض حساسات
FA کنسول	ایمنی کلید	دستگیره مخصوص نرده	اصلی کلید	تردمیل تسمه	زیرپایی	صندلی چرخ‌زیر	ضربان حسگرهای



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 napięcia pasa bieżnego
HU	A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar
RO	Șuruburi de reglare pentru centrarea și tensionarea benzii de alergare
SK	Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežecského pásu
CS	Šroub pro nastavení centrování a napětí běžeckého pásu
SV	Justerskruv för centrering och spänning av löpbandet
BG	Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента
HR	Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje
SL	Nastavitveni vijak za centriranje in napenjanje tekaškega traku
EL	Κοχλίας ρύθμισης κεντραρίσματος και τάσης του ιμάντα
TR	Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası
RU	Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
VI	Vít điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy
ID	Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt
ZH	传送带对中和张紧度调节螺丝
JA	センタリング & 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	ปรับไหมปรับค่าความสมดุลและค่าเสียดทานของลู่วิ่ง
KO	중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력
KM	រូបណកក្នុងចំណោមតម្រូវឲ្យផ្តល់ ដំណើរការត្រឹមត្រូវនៃផ្លែតែតាតណ៍កង់នៃ
AR	المشئى سير وشد المشاية تمرکز لضبط ملولية مسامير
FA	تردمیل تسمه کشش تنظیم و مرکز در مهره تنظیم

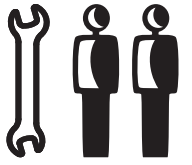
Heart rate monitor belt
Ceinture cardiofréquencesmètre
Cinturón cardiofrecuencimetro
Herzfrequenzmessgurt
Cintura cardiofrecuenzimetro
Band voor hartslagmeting
Cinto cardiofrecuencimetro
Pas do pomiaru częstotliwości tętna
Szívritmusmérő öv
Centură cardio-frecvențmetru
Pás merača srdcovej frekvencie
Pás měřiče tepové frekvence
Hjärtfrekvensbälte
Колан за измерване на пулса
Uredaj za mjerenje srčane frekvencije
prsní pas za merjenje srčnega utripa
Ζώνη παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού
Kardiografkantsmetre 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
เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ
심박수 모니터 벨트
ដុំដុំប្រុងវាស់វិទ្យុច្នៃត្រីកុប្រទេ
القلب نبضات قياس حزام
القلب نبضات معدل مراقبة حزام

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 prípojenie MP3
Stereo MP3 kabel
MP3-stereokabel
Kabel MP3 stereo
Kabel MP3 stereo
Stereo kabel MP3
MP3 στερεοφωνικό καλώδιο
MP3 stereo kablo
Шнур стерео для MP3
Giắc 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
អ៊ីតឡេឡូដី MP3
للصوت مجسم MP3 كبل
استريو كابل MP3

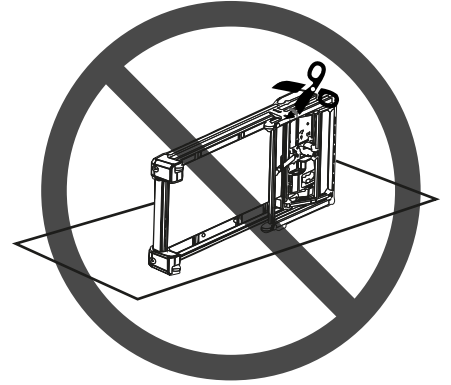
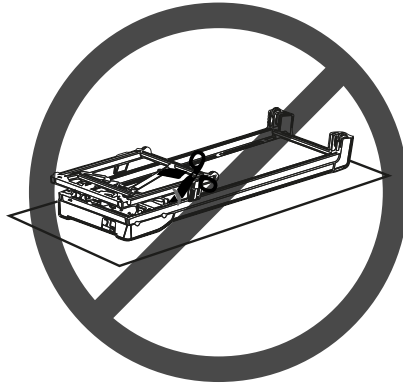
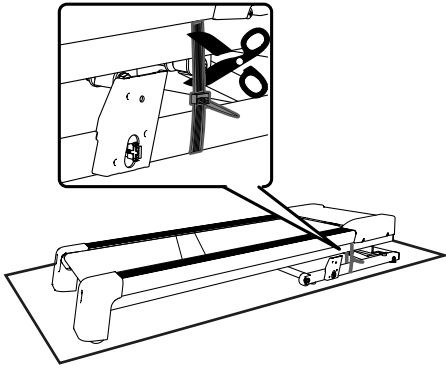
Power cord
Cordon d'alimentation
Cable de alimentación
Stromkabel
Cavo d'alimentazione
Elektricitets snoer
Cabo de alimentação
Kabel zasilajacy
Tápkábel
Cablu de alimentare
Narajaci kábel
Narajeci kabel
Elsladd
Захранващ кабел
Kabel za parajanje
Narajalni kabel
Καλώδιο τροφοδοσίας
Güç kablosu
Сетевой кабель
Dây điện
Kabel listrik
电源线
電源コード
電源線
สายไฟ
전원 코드
ល្បឿនឡូដី
الكهرباء كبل
برق سیم

# ASSEMBLY

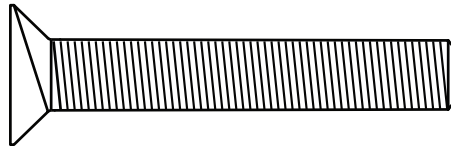
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ  
- MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJK - Láp ráp - PERAKITAN - 安  
装 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 - ផ្សំធុរ - التركيب - الفرد



45 min

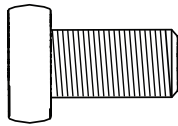


**A**



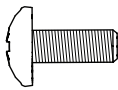
**X6**

**B**

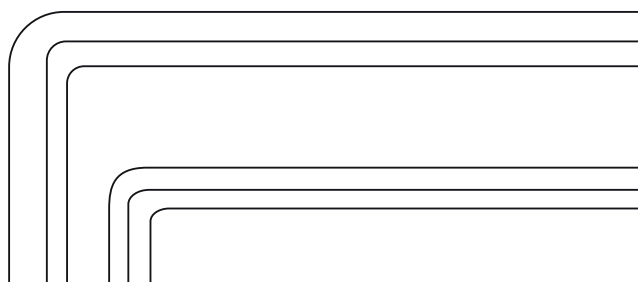


**X12**

**C**



**X2**

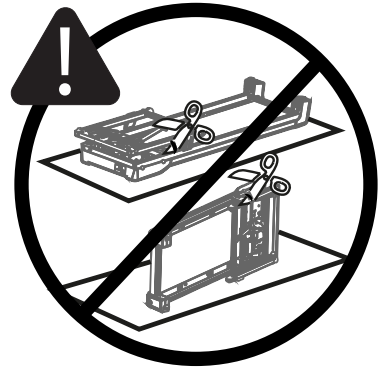
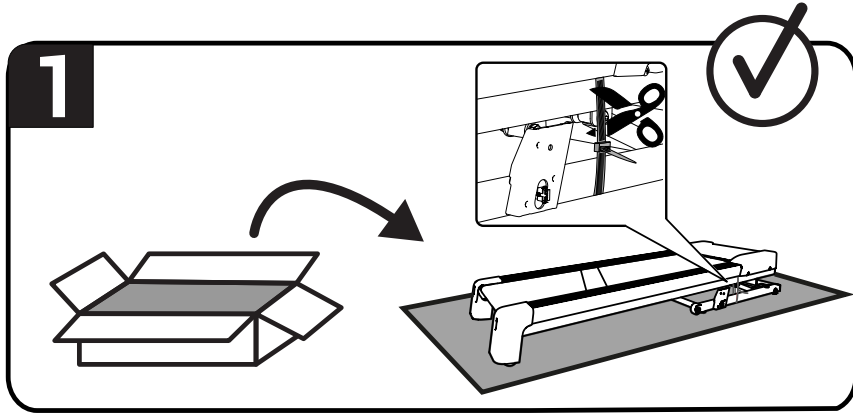


**X1**

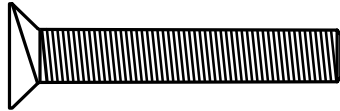


**X1**

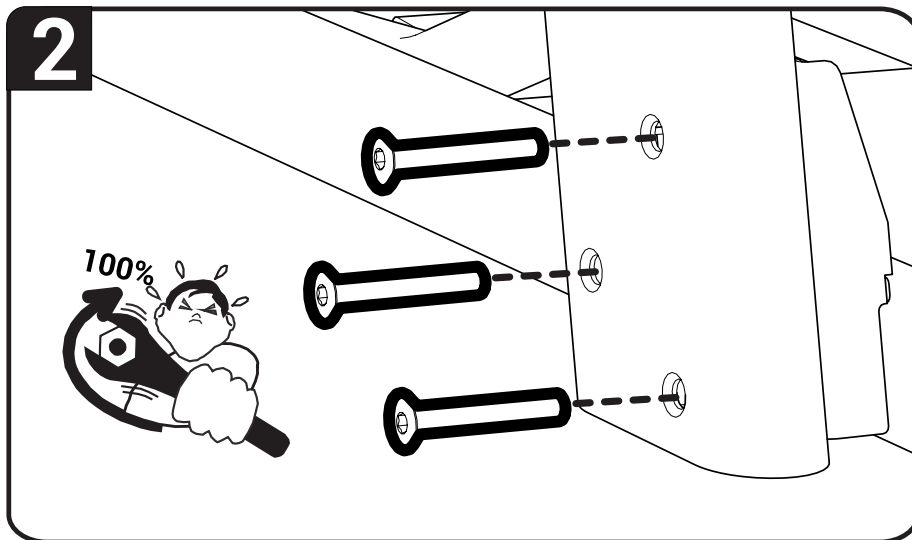
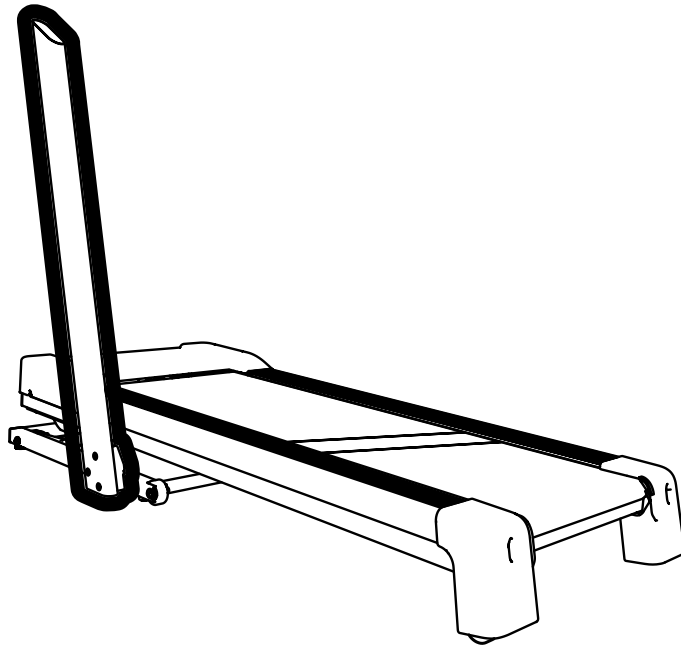
**1**



**A**

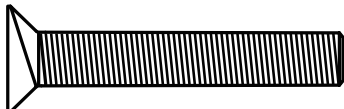


**X3**

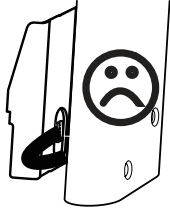
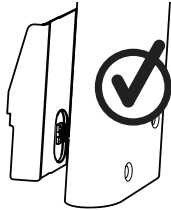
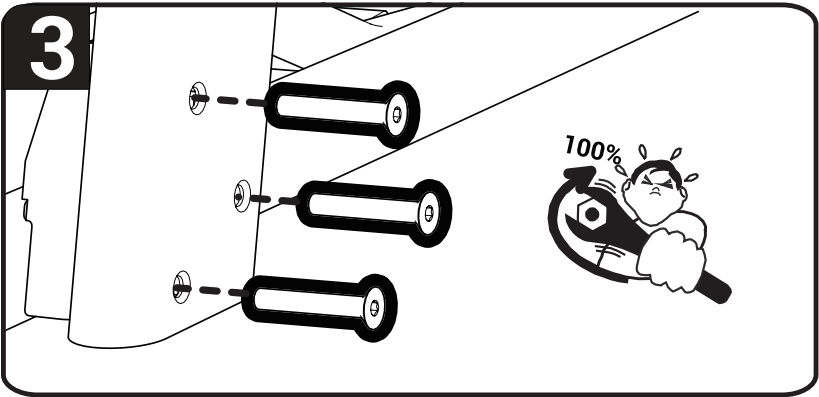
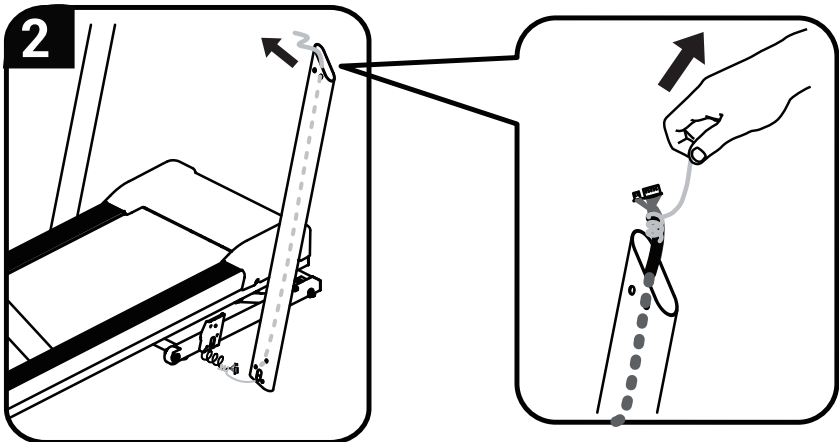
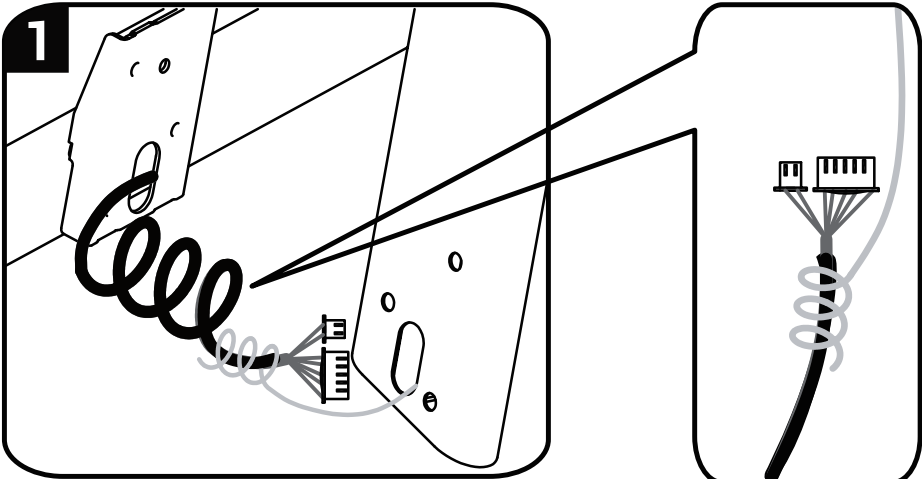
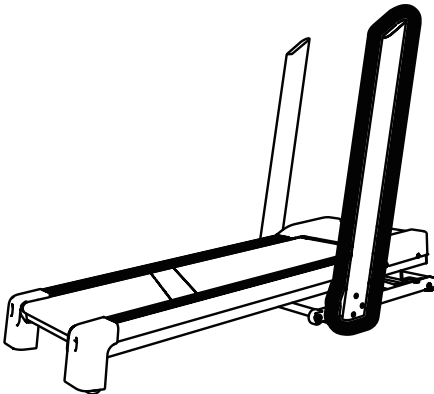


**2**

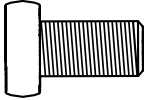
**A**

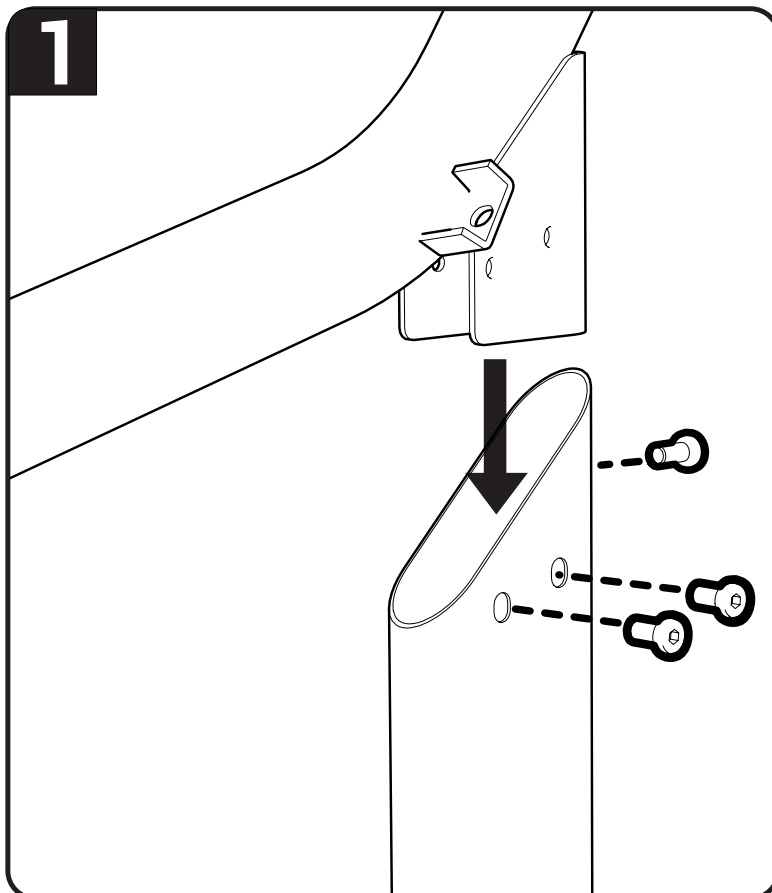
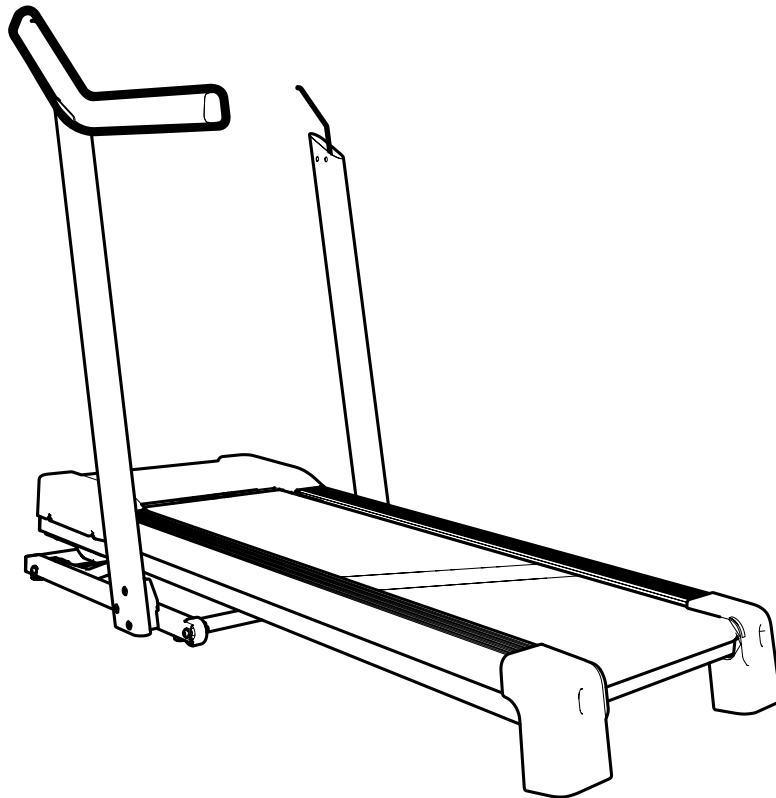


**X3**



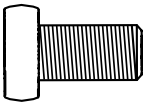
**3**

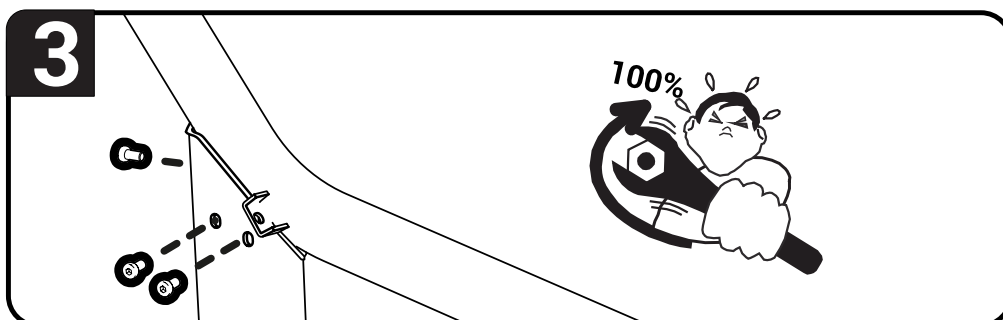
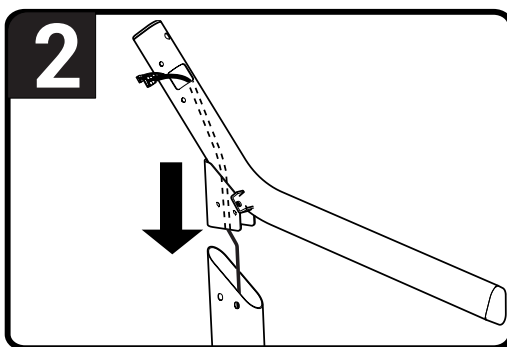
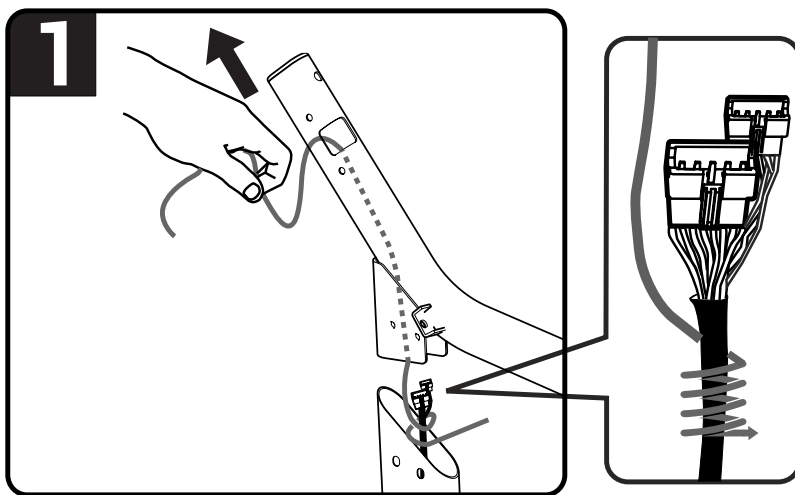
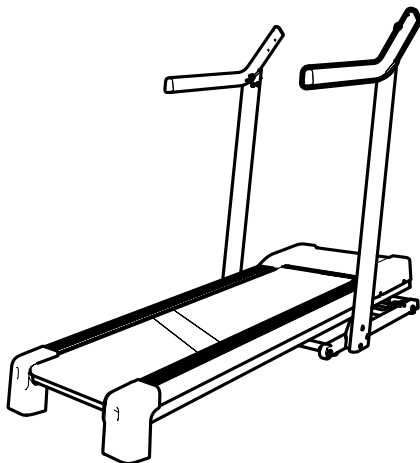
**B**  **X3**



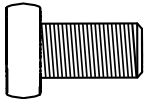


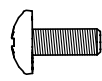
**4**

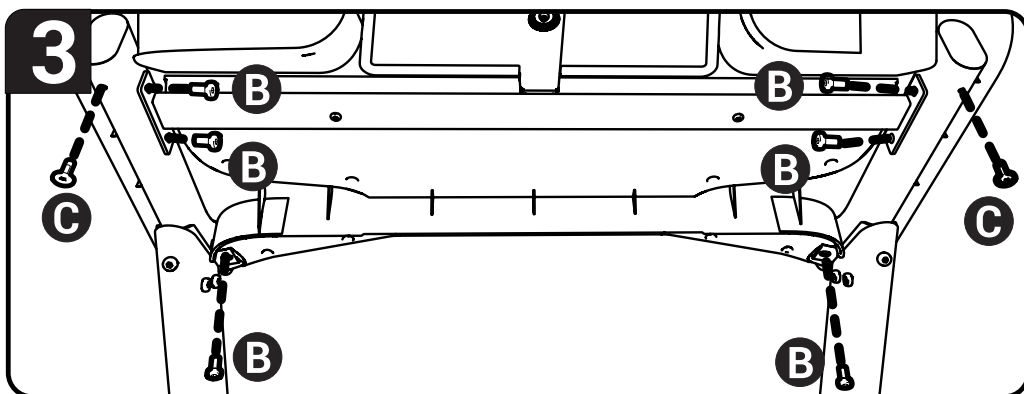
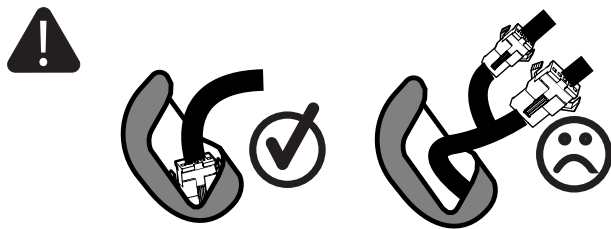
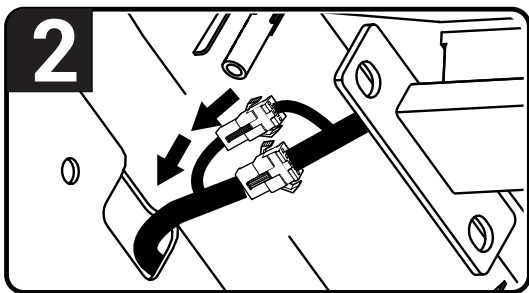
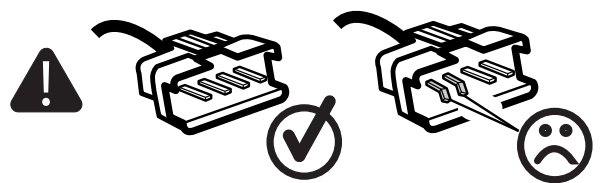
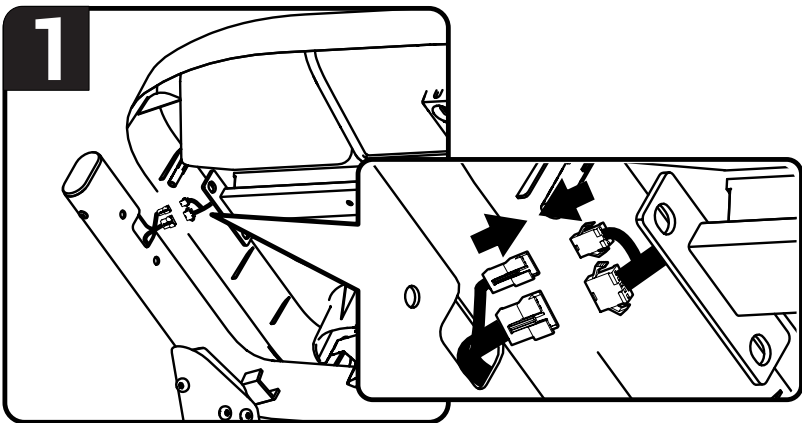
**B**  **X3**



# 5

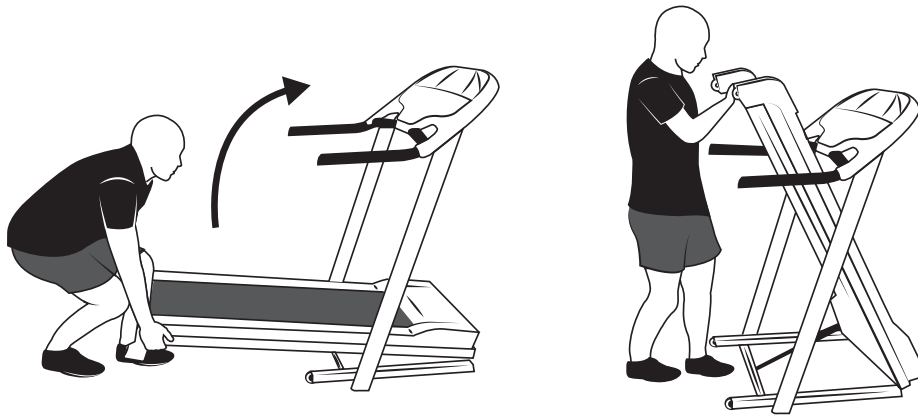
**B**  X6

**C**  X2



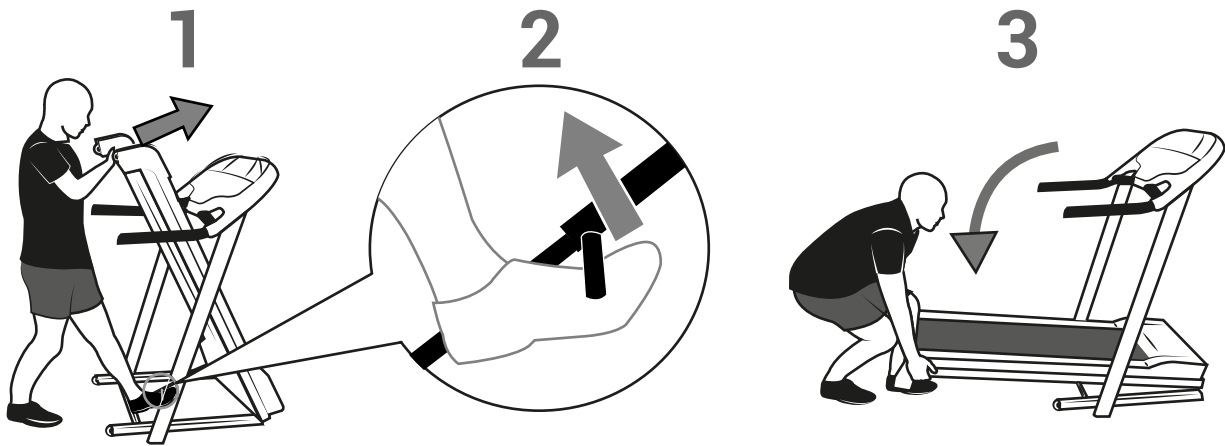
# FOLDING

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



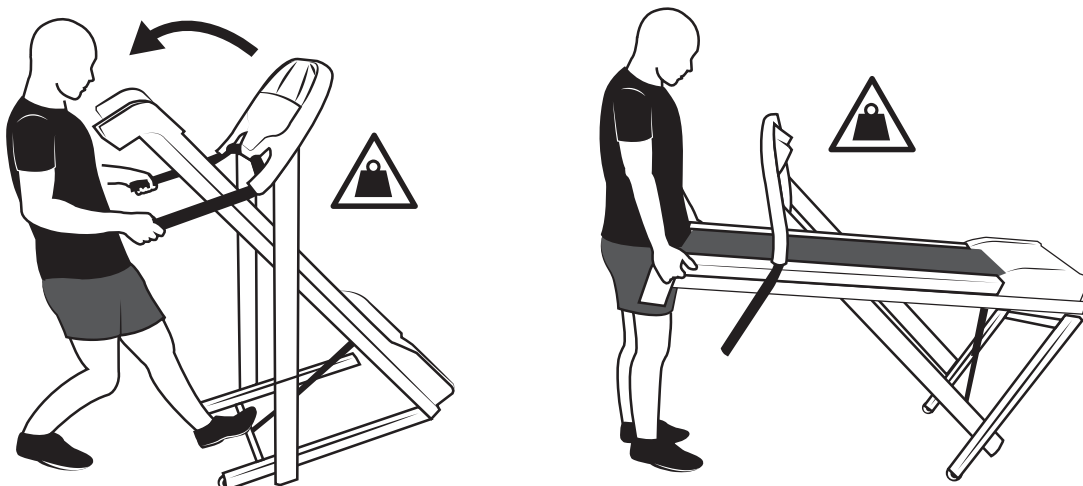
# UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKŁADANIE - KIHJTÁS - DEPLIERE - ROZKLADANIE - ROZKLÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - ΡΑΖΓΪΒΑΝΕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ΑΝΟΙΓΜΑ - AÇMA - РАСКЛАДЫВАНИЕ - Mở ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 퍼기 - តប្រកា - باز کردن - الفرد



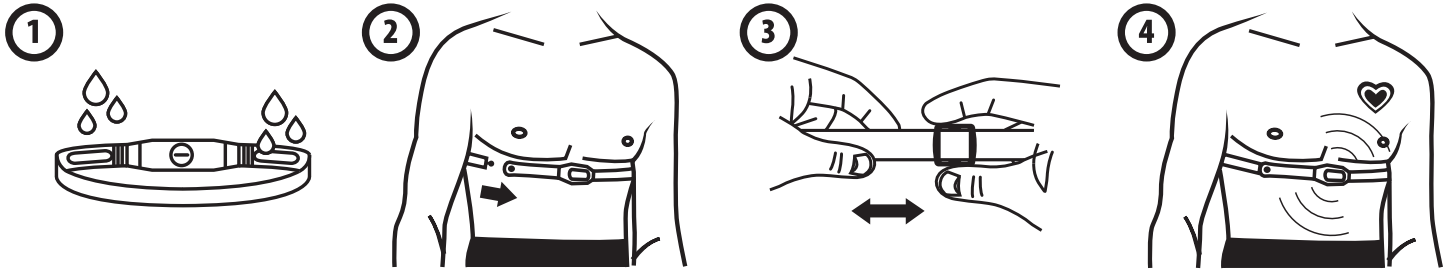
# MOVING

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 - ផ្លាស់ប្តូរ - النقل - جابجا - محصول کردن



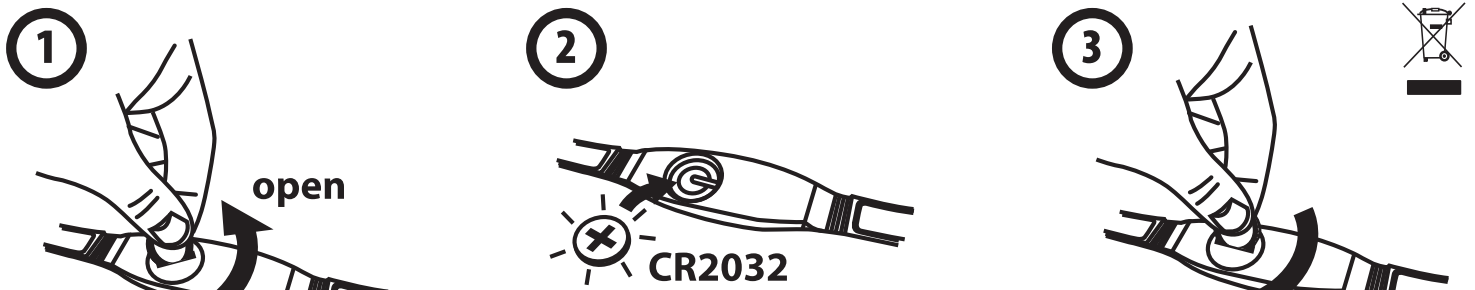
# BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS - INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO - PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND - INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIMETRO - ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA - A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU - UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÄLTET MED HJÄRTFREKVENSMÅTARE - ПОСТАВЛЯНЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - namestitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDIYOFREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНІЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LÁP ĐAI 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 - 胸帯を胸に装着する - 胸帯の取り付け - 心率計測胸帯の設置 - قلب ضربان مونیٹور 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 - VÝMĚNA BATERIE - BATTERIBYTE - СМЯНА НА БАТЕРИЯТА - MIJENJANJE BATERIJA - Zamenjava baterije - ANTIKATAΣTASΗ 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 - ថ្លៃប្តូរថ្នាំអាណា - البلیة تغییر - باتری تعویض

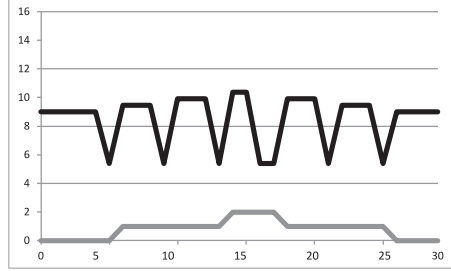




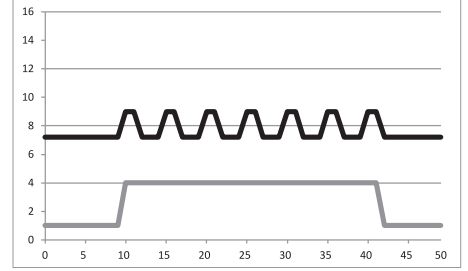
# ENDURANCE

ENDURANCE - RESISTENCIA - AUSDAUER - RESISTENZA  
 - UITHOUDINGSVERMOGEN - RESISTÊNCIA - WYTRZYMAŁOŚĆ  
 - ÁLLOKÉPESÉG - ANDURANTA - VYDRŽ - VYDRŽ - UTHÄLLIGHET  
 - ИЗДРЪЖЛИВОСТ - IZDRŽLJIVOST - VZDRŽLJIVOST - ANTOXH -  
 DAYANKLILIK - ВЫНОСЛИВОСТЬ - ĐỘ BỀN - DAYA TAHAN - 耐力 -  
 持久力 - 耐力 - ความทนทาน - 지구력 - ስጦት/ሰጦት - استقامت

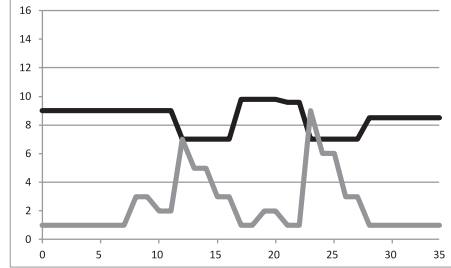
## ENDURANCE 1



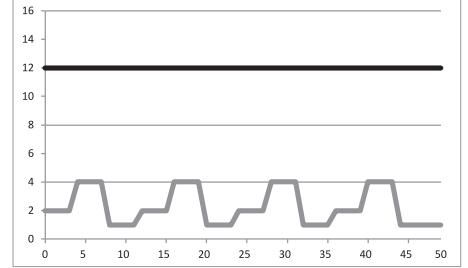
## ENDURANCE 7



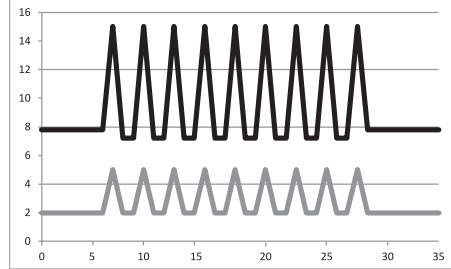
## ENDURANCE 2



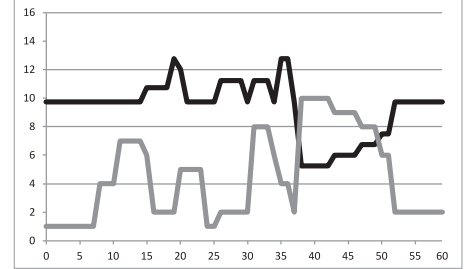
## ENDURANCE 8



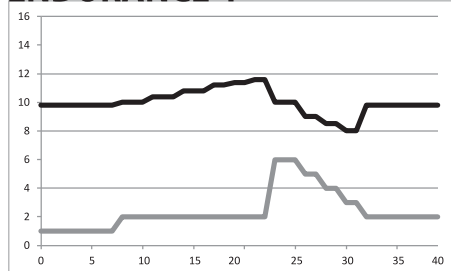
## ENDURANCE 3



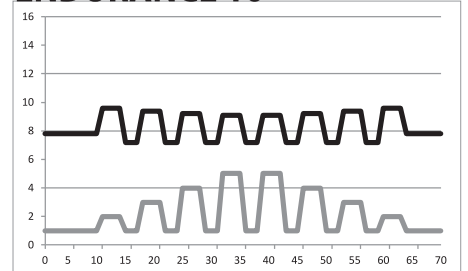
## ENDURANCE 9



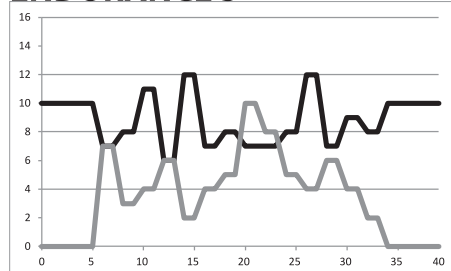
## ENDURANCE 4



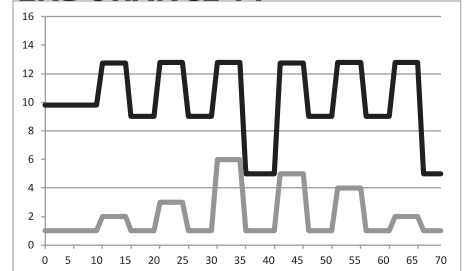
## ENDURANCE 10



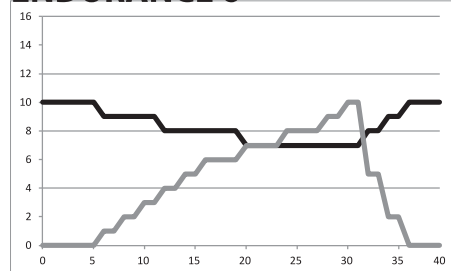
## ENDURANCE 5



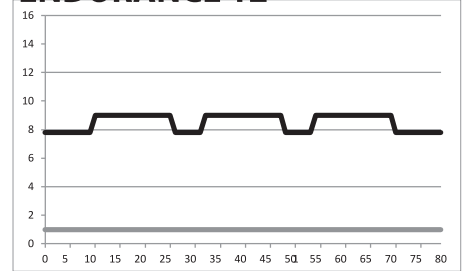
## ENDURANCE 11



## ENDURANCE 6



## ENDURANCE 12



— Speed (km/h)

VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ  
 - SNELHEID - VELOCIDADE - PREDKOŚĆ - SEBESSÉG - VITEZÁ  
 - RYCHLOST - RYCHLOST - HASTIGHET - CKOPOCT - BRZINA  
 - HITROST - TAXYTHTA - HIZ - CKOPOCT - TỐC ĐỘ - KECEPA-  
 TAN - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - ስጋጋጋጋ - سرعة



— Incline (%)

INCLINAISON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE - HEL-  
 LING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DÖLESSZÖG - INCLINARE  
 - NÁKLON - NÁKLON - LÜTNING - HAKLOH - NAGIB - VZPON  
 - ΚΛΙΣΗ - EGİM - HAKLOH - ĐỘ ĐỐC - TINGKAT KEMIRINGAN - 傾  
 斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - ገንጠል/ገንጠል - شیب

## 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%			<b>1</b> Practice time
Adjustment of speed in increments of 0.1km/h and in increments of 0.5km/h with a long press			<b>2</b> indicates that a DOMYOS application is connected to the console
START / PAUSE button to start and pause your session			<b>3</b> Speed display from 1 to 16km/h
STOP button to stop the session			<b>4</b> Display of the incline from 0 to 10%
indicates that a tablet or smartphone is connected to the console			<b>5</b> Quick access to 6 predefined incline levels
Selection of «Health Wellness» programs 1 to 6			<b>6</b> Quick access to 6 predefined speed levels
Selection of «Burn calories» programs 1 to 6			<b>7</b> Calories burned
Selection of «Endurance» programs 1 to 12			<b>8</b> heartbeat
			<b>9</b> 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 , you will go to screen 2.
- Screen 2 :The total number of kilometres or miles run by the treadmill. Press the 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 to activate the beep / Press the 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 MI/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 attendre 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» : Travail visant 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 / 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 aérobic 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).

**Etirements:** 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 16km/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 prerregistrados 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. Enganche la pinza de la llave de seguridad a su ropa.
5. Inserte la llave de seguridad en el lugar previsto para ello en la consola.
6. La pantalla se ilumina y muestra GO
7. La cinta ya está lista para utilizar.

### FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Ajuste de la inclinación en incrementos de 0,5%



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



Botón START/PAUSE para iniciar y pausar la sesión



Botón STOP para detener la sesión



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



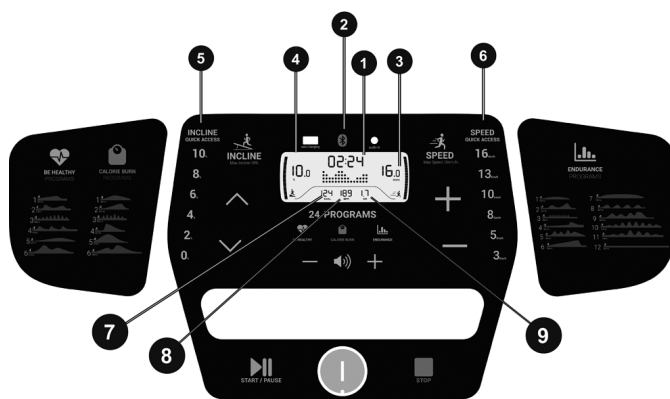
Selección de los programas «Salud y bienestar», 1 a 6



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 cardiaca


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

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

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

## PROGRAMAS

Esta cinta de correr ofrece 24 programas pregrabados que varían la velocidad y la inclinación :

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

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

### SELECCIÓN DEL PROGRAMA:

Solo puedes seleccionar un programa cuando la cinta de correr esté parada, en la pantalla de inicio «GO». Selecciona tu objetivo pulsando el botón correspondiente - - .

Las pantallas muestran el número de programa, la velocidad máxima y la inclinación máxima prevista en este programa. Pulsa repetidamente el mismo botón para desplazarte a través de los números de programa hasta encontrar el que deseas.

Los CONTROLES DE VELOCIDAD permiten ajustar la velocidad máxima del programa seleccionado y los CONTROLES DE INCLINACIÓN permiten ajustar la inclinación máxima del programa seleccionado. Estos nuevos datos se aplicarán proporcionalmente a todo el programa. Pulsa para iniciar el programa. Para salir del menú Programas y volver a la pantalla principal «GO», pulsa .

### RECOMENDACIONES DE USO

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

**Mantenimiento/calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos** : Para el mantenimiento o la rehabilitación, haz ejercicio todos los días durante al menos 10 minutos. Este tipo de ejercicio te ayuda a mejorar el tono muscular y las articulaciones y se puede utilizar para calentar antes de una actividad física más vigorosa. Para aumentar el tono muscular de las piernas, selecciona una mayor inclinación y aumenta la duración del ejercicio.

**Ejercicio aeróbico para la pérdida de peso: Esfuerzo moderado durante 35 a 60 minutos** : Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Es inútil que se esfuerce por encima de sus límites; la frecuencia (como mínimo 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (entre 35 y 60 minutos) son los factores que permitirán obtener los mejores resultados. Haga ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin 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.

## DE

### EINLEITUNG

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

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

### TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Dieses Laufband wurde für das Walken und Laufen konzipiert, zwischen 1 und 16 %. Es verfügt über ein motorisiertes Neigungssystem für Steigungen zwischen 0 und 10 % zur Intensivierung des Trainings und Erhöhung des Kalorienverbrauchs. Die Größe der Lauffläche beträgt 45 cm x 130 cm. Das Laufband verfügt über eine Bedieneinheit 6 mit verschiedenen Anzeigefunktionen: Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Steigung, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz. Die Bedieneinheit bietet 24 vordefinierte Programme, die nach Kategorien gegliedert sind: 6 Programme «Gesundheit Wellness», 6 Programme «Weniger Kalorien», 12 Programme «Ausdauer». Außerdem haben Sie die Möglichkeit, die App Domyos E Connected mit einem Tablet oder Smartphone aufzurufen, dass über eine Bluetooth-Verbindung mit Ihrem Laufband verbunden ist.

Über den USB-Anschluss können Sie Ihren Tablet-PC bzw. Ihr Smartphone aufladen und der Audioanschluss ermöglicht das Abspielen von Musik über die 2x3W-Lautsprecherboxen. Die Leistungsaufnahme des Laufbands beträgt 820W bei einem Benutzergewicht von 75 kg mit 16 km/h. Schalldruckpegel, in 1 Meter Entfernung von der Gerätefläche und in einer Höhe von 1,6 Meter über dem Boden gemessen: 70 dBA (Bei Höchstgeschwindigkeit 16 km/h, ohne Läufer). Die Geräuschentwicklung unter Belastung ist stärker als ohne Belastung. Dieses Laufband wurde für eine Verwendung von bis zu 5 Stunden die Woche konzipiert.

### INBETRIEBNAHME

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

### BETRIEB DER KONSOLE

Einstellung der Neigung stufenweise um 0,5%



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



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



STOP-Knopf, um die Übungseinheit anzuhalten



zeigt an, dass ein Tablet oder ein Smartphone mit der Konsole verbunden ist



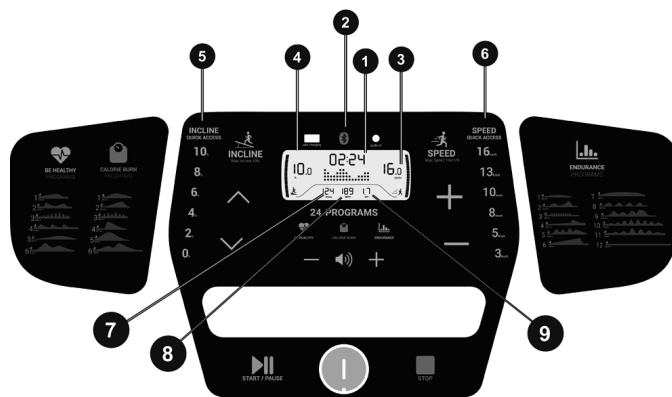
Auswahl der Programme 1 bis 6 für die Gesundheit und das Wohlbefinden



Auswahl der Programme 1 bis 6 für den Kalorienverbrauch



Auswahl der Programme 1 bis 12 für die Ausdauer



- 1 Trainingsdauer
- 2 Zeigt an, dass eine DOMYOS-App mit der Konsole verbunden ist
- 3 Anzeige der Geschwindigkeit von 1 bis 16km/h
- 4 Anzeige der Neigung von 0 - 10%
- 5 Schneller Zugriff auf 6 vordefinierte Neigungsebenen
- 6 Schneller Zugriff auf 6 vordefinierte Geschwindigkeitsebenen
- 7 Kalorienverbrauch
- 8 Pulsschläge
- 9 Zurückgelegte Strecke

### ÄNDERUNG DER EINHEITEN MI/KM

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

• Bildschirm 1 :Geschwindigkeitsanzeige in Km/h oder Mi/h ändern Wählen Sie die gewünschte Einheit mit den Taste : km/h und mi/h Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Taste , und Sie kehren zum Bildschirm 2 zurück.

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

• Bildschirm 3 :Die Gesamtanzahl der Betriebsstunden des Laufbands. Sie können natürlich jederzeit zum Startbildschirm „GO“ zurückkehren; dazu drücken Sie .

## DAS TONSIGNAL DER KONSOLE AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN:

Wenn Sie eine Taste auf der Konsole drücken, ist ein Tonsignal zu hören, um anzuzeigen, dass Ihre Aktion berücksichtigt wurde. Sie können dieses Tonsignal deaktivieren:

Um auf den Startbildschirm „GO“ der Konsole zuzugreifen, drücken Sie mehrfach die Taste . Drücken Sie die Taste , um den Signalton zu aktivieren. / Drücken Sie die Taste , um den Signalton zu deaktivieren.

Zum Beenden müssen Sie 5 Sekunden warten, bis auf dem Display erneut der Startbildschirm „GO“ erscheint.


## PULSSENSOREN

Sie können Ihren Herzschlag zu Beginn und am Ende einer Übung messen, indem Sie Ihre Handflächen auf die Pulssensoren legen. Auf dem Display wird Ihre Herzfrequenz angezeigt und nach einigen Sekunden angepasst. Diese Messung ist lediglich ein Anhaltswert und keinesfalls eine medizinische Gewissheit.

## FUNKTIONSWEISE DES HERZFREQUENZMESSGURTS




Im Lieferumfang dieses Laufbands ist ein Brustgurt mit einem nicht codierten Herzfrequenzsensor für die Messung Ihres Herzschlags enthalten, der mit allen anderen analogen Gurten kompatibel ist. Weitere Informationen zum Anlegen des Gurts finden Sie auf Seite 7. Sobald der Benutzer den Gurt angelegt hat, erkennt das Gerät automatisch den Herzschlag und auf dem Bildschirm erscheint die Anzeige

## SCHNELLSTART

Mit dem Schnellstartmodus können Sie Ihre Trainingseinheit ohne ein besonderes Programm absolvieren und die Geschwindigkeit, die Neigung und die Dauer individuell einstellen. Auswahl des Schnellstartmodus: Berühren Sie die Schaltfläche  und die Trainingseinheit beginnt automatisch mit 1 km/h und einer Neigung von 0%.

## PROGRAMME

Dieses Laufband bietet 24 vordefinierte Programme für unterschiedliche Geschwindigkeiten und Neigungen :

-  6 Programme für Gesundheit und Wohlbefinden: Sich Bewegung verschaffen, die Tonizität der Muskeln verbessern und Atmungskapazitäten steigern.
-  6 Programme für den Kalorienverbrauch: Übungen für den Verlust von Körperfett während oder nach der Trainingseinheit.
-  12 Programme für die Ausdauer: Übungen für die Erhöhung aerober Kapazitäten und die Verbesserung der Ausdauer.

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

## AUSWAHL DER PROGRAMME:

Sie können das gewünschte Programm auf dem Startbildschirm „GO“ erst wählen, wenn das Laufband stillsteht. Wählen Sie Ihr Ziel und berühren Sie dazu die entsprechende Schaltfläche.  -  - .

Auf den Displays erscheinen die Programmnummer sowie die in diesem Programm vorgegebene maximale Geschwindigkeit und Neigung. Berühren Sie die Schaltfläche mehrfach, um auf der Suche nach dem gewünschten Programm durch die Liste mit den Programmnummern zu blättern.

Die Geschwindigkeitsoptionen ermöglichen die Einstellung der maximalen Geschwindigkeit, und die Neigungsoptionen ermöglichen die Einstellung der maximalen Neigung für das ausgewählte Programm. Die neuen Daten werden proportional auf das gesamte Programm angewendet. Berühren Sie die Schaltfläche , um das Programm zu starten. Um das Programm zu verlassen und zum Startbildschirm „GO“ zurückzukehren, drücken Sie .

## ANWENDUNGSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

## IT

## PRESENTAZIONE

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

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









## CARATTERISTICHE TECNICHE

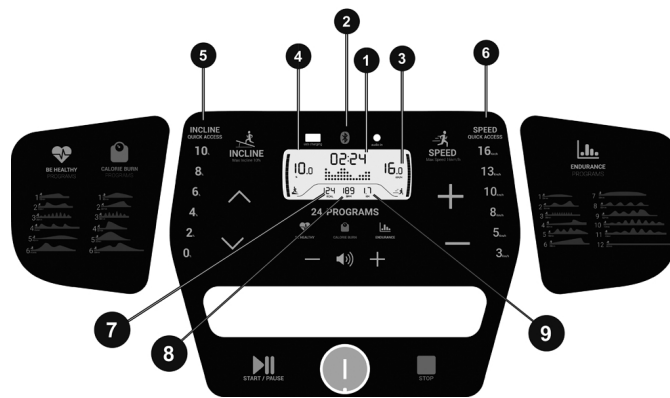
Questo tapis roulant è progettato per la marcia e la corsa di 1 e 16km/h. È dotato di un sistema d'inclinazione motorizzato tra 0 e 10% che permette di intensificare lo sforzo e di bruciare più calorie. La superficie di corsa è di 45 cm x 130 cm. Il tapis roulant dispone delle 6 funzioni di visualizzazione di: tempo, distanza, velocità, inclinazione, calorie, frequenza cardiaca direttamente sulla console. Per accompagnarvi nei vostri esercizi, 24 programmi sono preregistrati nella console e suddivisi in categorie: 6 programmi «Salute Benessere», 6 programmi «Perdita di calorie», 12 programmi «Resistenza». Avete inoltre la possibilità di accedere all'applicazione Domyos E Connected, disponibile su tablet e smartphone connessi via Bluetooth al tapis roulant.

La presa USB permette di ricaricare il tablet o lo smartphone e la presa audio permette di diffondere la musica dalle casse 2x3 W. Il consumo elettrico del tapis roulant è di 820w per un utilizzatore di 75 kg a 16 km/h. Livello di pressione acustica misurata a 1 m della superficie della macchina ed ad un'altezza di 1,60 m al di sotto del suolo: 70 dBA (alla massima velocità di 16 chilometri all'ora, senza corridori). Le emissioni rumorose sotto carico sono maggiori rispetto al funzionamento senza carico. Questo tapis roulant è destinato a un utilizzo massimo di 5 ore la settimana.

## ACCENSIONE

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

- Regolazione dell'inclinazione con incrementi di 0,5% 
- Regolazione della velocità con incrementi di 0,1 km/h e di 0,5 km/h con pressione prolungata 
- Pulsante START / PAUSE per avviare e mettere in pausa la sessione 
- Pulsante STOP per fermare la sessione 
- indica la connessione di un tablet o uno smartphone alla console 
- Selezione dei programmi «Salute Benessere» da 1 a 6 
- Selezione dei programmi «Perdita di calorie» da 1 a 6 
- Selezione dei programmi "Resistenza" da 1 a 12 



- 1** Tempo dell'esercizio
- 2** indica che un'applicazione DOMYOS è connessa alla console
- 3** Visualizzazione della velocità da 1 a 16 km/h
- 4** Visualizzazione dell'inclinazione da 0 a 10%
- 5** Accesso rapido a 6 livelli d'inclinazione predefiniti
- 6** Accesso rapido a 6 livelli di velocità predefiniti
- 7** Calorie consumate
- 8** pulsazioni
- 9** Distanza percorsa

**CAMBIAMENTO DELLE UNITÀ MI/KM**

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

- Schermata 1 :Modifica dell'indicatore di velocità in Km/h o Mi/h Scegliere l'unità desiderata utilizzando i tasti ; km/h e mi/h Confermare la scelta premendo il pulsante  , si arriva alla schermata 2.
- Schermata 2 :Il numero totale di chilometri o di miglia percorsi sul tapis roulant. Premendo il pulsante  andrete alla schermata 3.
- Schermata 3 :Il numero totale di ore di funzionamento del tapis roulant. Potete tornare in qualsiasi momento alla schermata iniziale «GO» premendo .

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

Quando premete un pulsante della console, è emesso un bip sonoro per avvisarvi che l'azione è stata ricevuta correttamente. Potete disattivare tale bip sonoro:

Andate alla schermata iniziale «GO» della console premendo più volte il pulsante . Premete il pulsante  per attivare il bip sonoro / Premete il pulsante  per disattivare il bip sonoro

Per uscire, attendere 5 secondi che il display torni su GO.


**SENSORI DI PULSAZIONI**

Potete rilevare le vostre pulsazioni cardiache all'inizio e alla fine dell'esercizio ponendo entrambi i palmi delle mani sui sensori delle pulsazioni. La vostra frequenza cardiaca sarà visualizzata sul display e si assesterà dopo alcuni secondi. Tale misura è indicativa e non è in alcun caso una garanzia medica.

**FUNZIONAMENTO DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO**




Il tapis roulant è fornito di cintura cardiofrequenzimetro non codificata per misurare il vostro ritmo cardiaco. È compatibile con ogni altra cintura analogica. Per maggiori informazioni sulla sua installazione, vedere pagina 7. Una volta sistemata la cintura, l'apparecchio rileva le pulsazioni cardiache automaticamente e l'indicatore

**AVVIAMENTO RAPIDO**

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




**PROGRAMMI**

Questo tapis roulant propone 24 programmi preregistrati di variazione della velocità e dell'inclinazione :

-  6 programmi Salute Benessere: mantenersi in movimento, aumentare il tono muscolare, migliorare le capacità respiratorie.
-  6 programmi Perdita di calorie: Allenamento volto alla perdita di massa grassa durante o dopo lo sforzo.
-  12 programmi Resistenza: Esercitare la propria capacità aerobica, migliorare la resistenza fondamentale.

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

**SELEZIONE DEI PROGRAMMI:**

Nella schermata iniziale «GO» avete la possibilità di selezionare un programma, solo a tapis roulant fermo. Selezionare l'obiettivo premendo il pulsante corrispondente  -  - .

I display indicano il numero del programma, la velocità massima e l'inclinazione massima prevista in questo programma. Per fare scorrere i numeri dei programmi e cercare quello che interessa, premere ripetutamente lo stesso pulsante.

Il COMANDO DI VELOCITÀ permette di regolare la velocità massima del programma scelto e il COMANDO D'INCLINAZIONE permette di regolare l'inclinazione massima del programma scelto. Questi nuovi dati saranno applicati proporzionalmente all'intero programma. Per avviare il programma, premere  . Per uscire dal menu Programmi e tornare alla schermata iniziale «GO», premete .

**CONSIGLI PER L'USO**

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

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

**Allenamento aerobico per la perdita di peso: Sforzo moderato da 35 a 60 minuti :** Questo tipo di allenamento permette di bruciare calorie in modo efficace. Inutile forzare oltre i propri limiti, è la frequenza (almeno 3 volte a settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Esercitatevi a velocità media (sforzo moderato senza affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare, è indispensabile seguire un regime alimentare equilibrato.

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

L'allenamento a un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione idonea. Questo tipo di allenamento permette di rinforzare il muscolo cardiaco e di migliorare il lavoro respiratorio. Esercitatevi per almeno 3 volte a settimana a un ritmo sostenuto (respirazione rapida). Man mano che proseguono gli allenamenti, sarà possibile sostenere questo sforzo più a lungo con un ritmo migliore.

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

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

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

**OVERZICHT**

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

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

## TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN

De loopband is ontworpen voor het lopen en hardlopen van 1 tot 16km/h. Hij is voorzien van een motorisch aangedreven hoekverstelling van 0 tot 10% waarmee de kracht kan worden opgevoerd en er zodoende meer calorieën kunnen worden verbrand. Het loopoppervlak is 45 cm x 130 cm Uw loopband beschikt over 6 displayfuncties: tijd, afstand, snelheid, helling, calorieën, hartslag direct weergegeven op het bedieningspaneel. Om u te begeleiden in uw training, 24 programma's voorgeprogrammeerd in het bedieningspaneel en onderverdeeld in categorieën: 6 programma's voor "Gezondheid Wellness", 6 programma's voor "Verlies van calorieën" 12 programma's voor "Uithoudingsvermogen". Bovendien kunt u gebruik maken van de applicatie Domyos E Connected, die verkrijgbaar is voor tablets en smartphones die via Bluetooth zijn ingelogd op uw loopband.

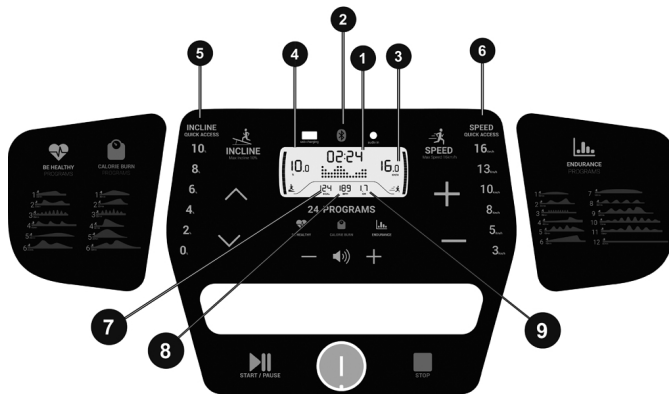
Met de USB-aansluiting kunt u de lading van uw tablet of smartphone handhaven en met de audio-aansluiting kunt u muziek zenden naar de luidsprekers 2x3W. Het stroomverbruik van de loopband is 820w voor een gebruiker van 75 kg bij 16 km/h. Gemeten akoestische druk op 1 meter boven het oppervlak van het apparaat en op 1,60 meter vanaf de grond: 70 dBA (bij maximale snelheid 16 km/h, onbelast). De geluidsemissie met belasting is hoger dan zonder belasting. Deze loopband is bedoeld voor een gebruik van hoogstens 5 uur per week.

## INSCAKELING

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

## WERKING VAN DE CONSOLE

- De hellingshoek aanpassen in stappen van 0,5%
- De snelheid aanpassen in stappen van 0,1 km/h en in stappen van 0,5 km/h door lang indrukken
- Knop START / PAUZE om uw sessie te starten en pauzeren
- Knop STOP om de sessie te stoppen
- geeft aan dat er een tablet of smartphone is aangesloten op de console
- Programma's selecteren voor "Gezondheid Wellness" van 1 tot 6
- Programma's selecteren voor "Verlies van calorieën" van 1 tot 6
- Programma's selecteren voor "Uithoudingsvermogen" van 1 tot 12



- 1 Trainingsduur
- 2 geeft aan dat een DOMYOS applicatie is verbonden met de console
- 3 De snelheid weergeven van 1 tot 16km/h
- 4 De hellingshoek weergeven van 0 tot 10%
- 5 Snelle toegang tot 6 vooraf ingestelde hellingniveaus
- 6 Snelle toegang tot 6 vooraf ingestelde snelheidsniveaus
- 7 Verbrande calorieën
- 8 hartimpulsen
- 9 Afgelegde afstand

## WIJZIGING MI/KM EENHEDEN

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

- Scherf 1 :De snelheidsindicator wijzigen van KM/H in MI/H Kies de gewenste eenheid met behulp van de toetsen : km/h en mi/h Bevestig uw keuze door de knop in te drukken, scherm 2 wordt dan weergegeven.
- Scherf 2 :Het totaal aantal kilometers of mijlen afgelegd op de loopband. Door knop in te drukken, gaat u naar scherm 3.
- Scherf 3 :Het totaal aantal werkingsuren van de loopband. U kunt op elk moment terugkeren naar het startscherm «GO» met een druk op

## DE PIEPTOON VAN DE CONSOLE INSCAKELEN / UITSCHAKELEN:

Wanneer u een knop van de console indrukt, klinkt er een pieptoon om u te informeren dat uw actie correct werd geregistreerd. U kunt deze pieptoon als volgt uitschakelen:

Ga naar het «GO» ontvangstscherm van de console door het meerdere malen indrukken van de knop meerdere malen in te drukken. Druk op knop om de pieptoon in te schakelen / Druk op knop om de pieptoon uit te schakelen

Om het stadje te verlaten 5 seconden wachten totdat het display terugkeert naar GO.

## HARTSLAGSENSOREN

U kunt uw hartslag meten aan het begin en het einde van de training door de hartslagensoren op uw handpalmen te plaatsen. Uw hartslag wordt op de display weergegeven en zal zich na enkele seconden aanpassen. Het meetresultaat is indicatief en mag niet voor medische doeleinden worden gebruikt.

## WERKING VAN DE HARTSLAGMETERBAND

Deze loopband wordt standaard geleverd met een ongecodeerde hartslagmeterband om uw hartslag te meten. Hij is compatibel met alle andere analoge hartslagmeterbanden Voor nadere informatie over het installeren, zie bladzijde 7. Wanneer u de band hebt omgedaan, detecteert het apparaat uw hartslag automatisch en gaat de indicator

## SNELLE START

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

## PROGRAMMA'S

Deze loopband heeft 24 voorgeïnstalleerde programma's met een verschillende snelheid en helling :

- 6 programma's voor Gezondheid Wellness: In beweging blijven, spieren versterken, de ademhalingscapaciteit verbeteren.
- 6 programma's voor Verlies van calorieën: Training om de vetmassaverhouding te verbeteren tijdens of na de inspanning.
- 12 programma's voor Uithoudingsvermogen: De aerobe capaciteiten ontwikkelen en het fundamentele uithoudingsvermogen verbeteren.

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

## PROGRAMMA'S SELECTEREN:

U kunt alleen een programma selecteren wanneer de loopband stil staat met het startscherm «GO». Kies uw doelstelling door op de bijbehorende knop te drukken - - .

De displays geven het programmanummer, de maximale snelheid en de maximale hellingshoek aan die mogelijk zijn met dit programma. Druk herhaaldelijk op dezelfde knop om de programmanummers te scrollen en zoeken die u interesseren.

Met de VERSNELLINGSBEDIENING stelt u de maximale snelheid in van het gekozen programma en met de HELLINGBEDIENING de maximale hellingshoek van het gekozen programma. Deze nieuwe gegevens zullen proportioneel worden toegepast op het hele programma. Druk op om het programma te starten. Om het menu Programma's te verlaten en terug te keren naar het «GO» startscherm, drukt u op .

## TIPS VOOR GEBRUIK

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

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

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

**Uw conditie verbeteren: intensieve inspanning gedurende 20 tot 40 minuten :** Met dit trainingstype versterkt u de hartspier en verbetert u de ademhalingsfunctie. Train minimaal 3 maal per week op een pittig tempo (snelle ademhaling). Naarmate u langer traint, zult u deze inspanning langer vol kunnen houden op een hoger tempo. Trainen op een zeer hoog tempo (anaëroë training en in de rode zone trainen) is alleen bedoeld voor atleten en vereist een aangepaste voorbereiding. Met dit trainingstype versterkt u de hartspier en verbetert

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

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

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

PT

## APRESENTAÇÃO

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

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

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta passadeira foi concebida para a prática de caminhada e corrida a 1 e 16 km/h. Inclui um sistema motorizado de inclinação, que varia entre 0 e 10% permitindo intensificar o esforço e queimar mais calorias. A superfície de corrida tem um tamanho de 45 cm x 130 cm. A sua passadeira tem várias funções de apresentação da informação: tempo, distância, velocidade, inclinação, calorias e ritmo cardíaco, apresentados diretamente na consola. Para o ajudar na sua prática, 24 programas foram pré-gravados na consola e classificados por categoria: 6 programas de «Saúde e Bem-estar», 6 programas para «Queimar calorias», 12 programas de «Resistência». E mais, tem a opção de aceder à aplicação Domyos E Connected, disponível para tablets e smartphones ligando por Bluetooth à sua passadeira.

A porta USB permite manter o seu tablet ou smartphone carregado, e a tomada de áudio permite reproduzir música nos 2 altifalantes de 3 w. O consumo elétrico da passadeira é de 820w para um utilizador com 75 kg a 16 km/h. Nível de pressão acústica medida a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima do chão:(à velocidade máxima). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas 70 dBA (a uma velocidade máxima de 16 km/h, sem corredeiros). A emissão de ruído com carga é superior à emissão de ruído sem cargas. Esta passadeira foi concebida para uma utilização intensa (até 5 horas por semana).

## ENTRADA EM FUNCIONAMENTO

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

## FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

Ajuste da inclinação, em incrementos de 0,5%



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



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



Botão STOP (PARAR) para parar a sessão



indica que um tablet ou smartphone foi ligado à consola



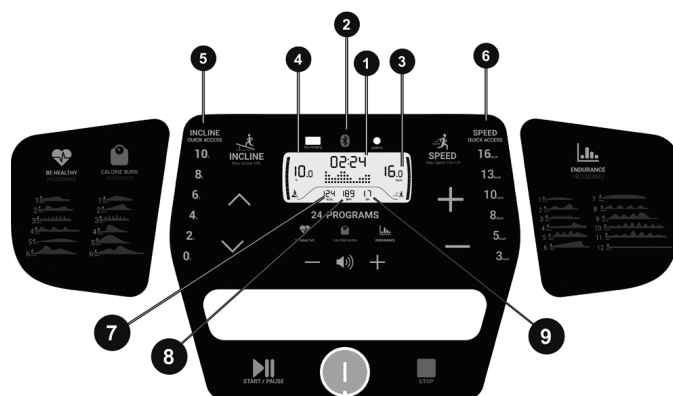
Seleção de programas «Saúde e Bem-estar» 1 a 6



Seleção de programas «Queimar calorias» 1 a 6



Seleção de programas «Resistência» 1 a 12



1 Tempo de exercício

2 indica que uma aplicação Domyos está ligada à consola

3 Apresentação da velocidade, entre 1 e 16 km/h

4 Apresentação da inclinação, de 0 a 10%

5 Acesso rápido a 6 níveis de inclinação predefinidos

6 Acesso rápido a 6 níveis de velocidade predefinidos




7 Calorias queimadas

8 ritmo cardíaco


9 Distância percorrida

## ALTERAR UNIDADES MI/KM

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




- Ecrã 1 :Modificação do indicador de velocidade em km/h ou mi/h
- Selecione a unidade pretendida utilizando os botões   : km/h e mi/h Confirme a sua seleção premindo o botão  . Irá avançar até ao ecrã 2.

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

- Ecrã 3 :O número total de horas de funcionamento da passadeira. Pode voltar ao menu "GO" a qualquer momento carregando em  .

## ATIVAR/DESATIVAR O SINAL SONORO DA CONSOLA:

Ao premir um botão na consola, um sinal sonoro notifica-o de que a sua ação foi registada. Pode desativar este sinal sonoro:

Para aceder ao menu inicial da consola "GO", carregue várias vezes no botão  várias vezes. Prima o botão  para ativar o sinal sonoro / Prima o botão  para desativar o sinal sonoro

Para sair, espere 5 segundos até o ecrã voltar a GO.

## SENSORES DE PULSAÇÃO

Pode medir a sua pulsação no início e no final da sua sessão de exercício, colocando a palma das mãos sobre os sensores de pulsação. O seu ritmo cardíaco é apresentado no ecrã e é ajustado após alguns segundos. Este valor é meramente indicativo e não se trata de uma medição com precisão médica.

## FUNCIONAMENTO DO CINTO DE MEDIÇÃO DO RITMO CARDÍACO




Este tapete vem com um cinto monitor de frequência cardíaca não codificado para medir o seu ritmo cardíaco. É compatível com qualquer cinto analógico. Para obter mais informações sobre a sua instalação, consulte a página 7. Após o cinto estar corretamente colocado, o dispositivo deteta o seu ritmo cardíaco automaticamente e o indicador

## INÍCIO RÁPIDO

O modo de Início Rápido permite-lhe praticar sem seguir um programa específico, ajustando manualmente a velocidade, a inclinação e a duração. Selecione o modo de Início Rápido: Prima  e a sua sessão é automaticamente iniciada com uma velocidade de 1 km/h e uma inclinação de 0%.




## PROGRAMAS

Esta passadeira disponibiliza 24 programas pré-gravados com a velocidade e inclinação variáveis :



-  6 programas de Bem-estar e Saúde: Mantenha-se em movimento, ganhe tonificação muscular e melhore a capacidade de respiração.
-  6 programas para Queimar calorias: Sessões destinadas a perder gordura corporal, durante ou após o exercício.
-  12 programas de Resistência: Melhore a sua capacidade aeróbia e a sua resistência global.

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

## SELEÇÃO DO PROGRAMA:

Tem a possibilidade de selecionar um único programa quando o seu tapete está parado, no menu «GO». Selecione o seu objetivo premindo o botão correspondente  -  - .

O ecrã apresenta o número do programa, a velocidade máxima e a inclinação máxima do programa. Prima repetidamente o mesmo botão para percorrer os números de programa e encontrar aquele que pretende.

Os CONTROLOS DE VELOCIDADE permitem ajustar a velocidade máxima do programa selecionado; os CONTROLOS DE INCLINAÇÃO permitem ajustar a inclinação máxima do programa selecionado. Estes novos dados serão aplicados proporcionalmente durante todo o programa. Prima  para iniciar o programa. Para sair do menu Programas e voltar ao ecrã inicial «GO», carregue em .

## 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 passageira 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, seleccione uma inclinação superior e aumente a duração do exercício.

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

**Melhorar o seu desempenho: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos** : Este tipo de treino permite reforçar o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exerça-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). Com a progressão dos seus treinos, poderá manter estes esforços por mais tempo, a um melhor ritmo. O treino a um ritmo mais rápido (trabalho anaeróbio e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adequada.

**Regresso à calma** : Após cada treino, ande alguns minutos a uma velocidade baixa para levar progressivamente o organismo ao estado de repouso. Esta fase de retorno à calma assegura o retorno ao normal dos sistemas cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos. Tal permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas das dores musculares (cãibras e entorses).

**Alongamento**: É recomendável realizar alongamentos após cada sessão para descontrair os músculos e acelerar a recuperação.

PL

## OPIS

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

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

## DANE TECHNICZNE

Bieżnię zaprojektowano do chodzenia i biegania 1 do 16km/h. Wyposażono ją w układ nachylenia z napędem od 0 do 10%, który pozwala zwiększać wysiłek i spalać więcej kalorii. Powierzchnia biegowa bieżni wynosi 45 cm x 130 cm. Bieżnię wyposażono 6 w wyświetlacz z następującymi funkcjami: czas, dystans, prędkość, nachylenie, kalorie, tętno dostępnymi bezpośrednio na konsoli. Aby ułatwić trening, 24 programów zapisano na konsoli i podzielono na kategorie: 6 programów „Zdrowie i dobre samopoczucie”, 6 programów „Spalanie kalorii”, 12 programów „Wytrzymałość”. Dodatkowo istnieje możliwość korzystania z aplikacji Domyos E Connected, dostępnej na tablet i smartfona podłączonego za pomocą bluetooth do bieżni.

Gniazdo USB umożliwia ładowanie tabletu lub smartfona, a gniazdo audio umożliwia odtwarzanie muzyki w głośnikach 2x3 W. Zużycie energii przez bieżnię wynosi 820w w przypadku użytkownika o masie ciała 75 kg przy 16 km/h. Poziom ciśnienia akustycznego zmierzony w odległości 1 m od urządzenia, na wysokości 1,60 m nad ziemią: 70 dBA (przy maksymalnej prędkości 16 km/h, bez jeźdźcy). Emisje hałasu przy obciążeniu są większe niż bez obciążenia. Ta bieżnia jest przeznaczona do użytku maksymalnie 5 godzin tygodniowo.

## WŁĄCZANIE

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

## ZASADY DZIAŁANIA KONSOLI

Ustawienie nachylenia z dokładnością do 0,5%



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



Przycisk START / PAUZA do włączania sesji i włączania pauzy



Przycisk STOP do wyłączenia sesji



wskazuje, czy do konsoli podłączono tablet lub smartfona



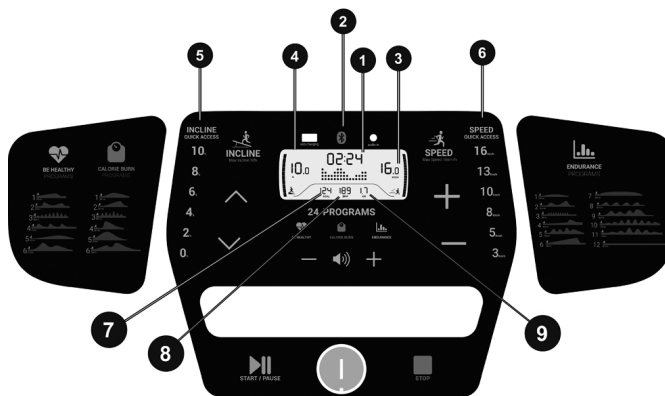
Wybór programów „Zdrowie i dobre samopoczucie” od 1 do 6



Wybór programów „Spalanie kalorii” od 1 do 6



Wybór programów „Wytrzymałość” od 1 do 12



1 Czas treningu

2 sygnalizuje, że do konsoli podłączono aplikację DOMYOS

3 Wskazanie prędkości od 1 do 16 km/h

4 Wyświetlanie nachylenia od 0 do 10%

5 Szybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów nachylenia

6 Szybki dostęp do 6 predefiniowanych poziomów prędkości





7 Spalone kalorie


8 puls

9 Dystans pokonywany

## ZAMIANA JEDNOSTEK MI/KM




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

- Ekran 1 :Zmiana wskaźnika prędkości na km/h lub mile/h Wybierz żądaną jednostkę za pomocą przycisków   : km/h lub mi/h Potwierdzić wybór przez naciśnięcie przycisku , pojawi się
- Ekran 2 :Całkowita liczba kilometrów lub mil pokonanych na bieżni. Po naciśnięciu przycisku  można przejść do ekranu 3.

- Ekran 3 :Całkowita liczba godzin działania bieżni. W dowolnym momencie można powrócić do ekranu głównego „GO” po naciśnięciu przycisku .

## WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO KONSOLI:

Po naciśnięciu przycisku na konsoli, włącza się sygnał dźwiękowy, aby poinformować użytkownika, że polecenie zostało przyjęte. Ten dźwięk można wyłączyć:

Przejdź do ekranu głównego „GO” konsoli, naciskając kilka razy przycisk . Nacisnąć przycisk , aby włączyć sygnał dźwiękowy / Nacisnąć przycisk , aby wyłączyć sygnał dźwiękowy

Aby zakończyć, należy zaczekać 5 sekund, aż wyświetlacz wyświetli ekran GO.


## CZUJNIK TĘTNA

Użytkownik może zmierzyć swoje tętno na początku i na końcu ćwiczenia, umieszczając dłoń na czujnikach tętna. Wartość tętna zostanie wyświetlona na ekranie i ustabilizuje się po kilku sekundach. Niniejszy pomiar ma charakter wyłącznie informacyjny i nie może być w żadnym przypadku uznawany jako gwarancja medyczna.

## OBSŁUGA PASKA PULSOMETRU

Tę bieżnię dostarczono z paskiem pulsometru bez funkcji szyfrowania sygnału, umożliwiającym pomiar tętna. Bieżnia obsługuje wszystkie analogowe paski pulsometrów. Aby uzyskać więcej informacji na temat zakładania paska, należy zapoznać się z opisem na stronie 7. Po założeniu paska, urządzenie wykrywa automatycznie tętno i wskaźnik

## SZYBKIE URUCHOMIENIE

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

## PROGRAMY

Bieżnia oferuje 24 zapisanych programów, które zapewniają zmianę prędkości i nachylenia :

- 6 programów Zdrowie i dobre samopoczucie: zapewnienie ruchu, ujędrnianie, poprawa wydolności oddechowej.
  - 6 programów Spalanie kalorii: trening ukierunkowany na spalanie tłuszczu w czasie wysiłku i po nim.
  - 12 programów Wytrzymałość: trening aerobowy, poprawa ogólnej wytrzymałości.
- Programy podzielono na kilka segmentów. Każdemu segmentowi odpowiada ustawienie czasu, prędkości i nachylenia. Uwaga: dwa kolejne segmenty mogą mieć takie same ustawienia. W dowolnym momencie w trakcie trwania programu można zmienić prędkość lub nachylenie, aby dostosować je do swoich możliwości.

## WYBÓR PROGRAMU:

Wyboru programu można dokonać tylko przy zatrzymanej bieżni, na ekranie głównym „GO”. Należy wybrać cel, naciskając odpowiedni przycisk - - .

Na wyświetlaczu pokazuje się numer programu, maksymalna prędkość i maksymalne nachylenie przewidziane w tym programie. Kilkakrotne naciśnięcie tego samego przycisku powoduje przewijanie numerów programów i zapewnia możliwość ustawienia wybranego programu.

PRZYCISKI PRĘDKOŚCI umożliwiają ustawienie prędkości maksymalnej dla wybranego programu, a PRZYCISKI NACHYLENIA umożliwiają ustawienie maksymalnego nachylenia dla wybranego programu. Nowe dane są stosowane w stopniu proporcjonalnym do całego programu. Naciśnąć , aby uruchomić program. Aby opuścić menu Programów i powrócić do ekranu głównego „GO”, należy nacisnąć .

## OBSŁUGA

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

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

**Trening aerobowy zapewnia zmniejszanie masy ciała: umiarkowany wysilek przez 35 do 60 minut :** Treningi tego rodzaju umożliwiają skuteczne spalanie kalorii. Nie należy starać się przekraczać swoich możliwości, najlepsze wyniki zapewnia jedynie systematyczne wykonywanie ćwiczeń (co najmniej 3 razy w tygodniu) przez odpowiedni czas (od 35 do 60 minut). Należy ćwiczyć ze średnią prędkością (wysilek o średniej intensywności bez zmęczenia). Aby stracić na wadze, poza systematycznym wykonywaniem ćwiczeń należy również przestrzegać zrównoważonej diety.

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

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

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

## HU

## BEMUTATÁS

A futópádon történő gyaloglással vagy futással teljes kardió és izomerősítő edzését végezhetnek úgy a kezdők, mint a tapasztalt sportolók. Az ilyen testmozgás előnyei a következők:

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

## MŰSZAKI JELLEMZŐK

A futópád gyaloglásra és futásra lett tervezve 1 és 16 km/h. Motoros dőlésszög állított rendszerrel van felszerelve, amely 0 a 10% ezel nagyobb intenzitású edzést végezhet és több kalóriát égethet. A futófelület 45 cm x 130 cm. A futópád a következő értékeket jelzi ki közvetlenül a konzolon: idő, távolság, sebesség, dőlésszög, kalóriák, pulzus. Az edzésnél Önt 24 program segíti, ezek előre be vannak programozva a konzolon és kategória szerint lettek osztályozva : 6 «Egészség Wellness» program, 6 «Kalóriaégető» program, 12 «Kitartás» program. A „Domyos E Connected” applikációhoz táblagépen és okostelefonján keresztül is hozzáférhet Bluetooth segítségével csatlakozva a futógéphez.

Az USB port lehetővé teszi a táblagép vagy az okostelefon töltését, az audio csatlakozó segítségével pedig zenét hallgathat a 2 x 5 wattos hangszórókon. A futópád áramfogyasztása 820w 75 kg testsúlyú felhasználó esetén. A gép felszínétől 1 m-re és a talaj szintjétől 1,60 m magasságban mért hangnyomásszint: 70 dBA (a maximális sebesség 16 km/h, nélkül vezető). Terhelés alatt a zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül. Ez a futópád heti 5 órán át használható.

## BEKAPCSOLÁS

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

## a konzol használva

A lejtés beállítása 0,5%-os egységként



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



INDÍTÁS/SZÜNET gomb az edzés elindításához és leállításához



STOP gomb az edzés leállításához



azt jelzi, hogy tablet vagy okostelefon lett csatlakoztatva a konzolhoz



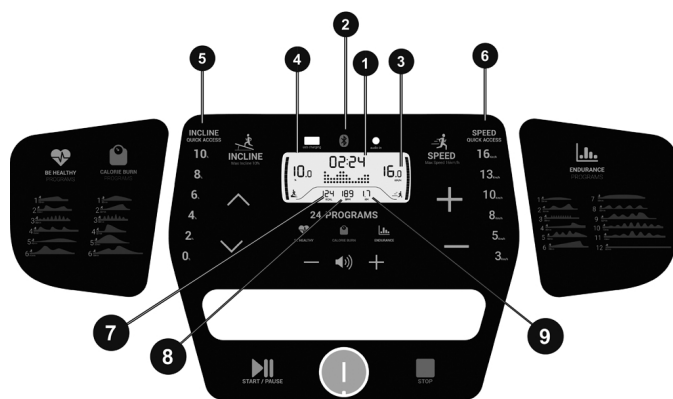
Az «Egészség Wellness» programok kiválasztása 1-től 6-ig



A «Kalóriaégető» programok kiválasztása 1-től 6-ig



A «Kitartás» programok kiválasztása 1-től 12-ig



1 Edzésidő

2 jelzi, hogy a DOMYOS-applikáció sikeresen csatlakozott a konzolhoz

3 Sebesség kijelzés 1-16 km/óraig

4 Lejtés kijelzése 0-tól 10%-ig

5 6 előre beállított emelkedési szint gyors elérése

6 6 előre beállított sebességi szint gyors elérése

7 Elégetett kalóriák

8 pulzus

9 Megtett távolság

## A MÉRTÉKEGYSÉG ÁTVÁLTÁSA MÉRFÖLD/KM

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

- Képernyő 1 :A gyorsaság kijelzésének módosítása km/óra illetve mérföld/óra egységben. A gombok megnyomásával válassza ki a kívánt egységet: km/óra és mérföld/óra A gomb megnyomásával erősítse meg választását, ezután a 2.

- Képernyő 2 :A futópádon eddig megtett kilométerek illetve mérföldök száma. A gomb lenyomásával a 3.képernyő

jeleníthető meg.

- Képernyő 3 :A futópádon töltött eddigi óraszám. Bármikor visszatérhet a „GO” kezdőképernyőhöz, ha megnyomja

## A HANGJELZÉS AKTIVÁLÁSA / LEÁLLÍTÁSA A KONZOLON :

Amikor lenyomja a konzolon lévő gombot, egy hangjelzés figyelmeztet rá, hogy a gép vette az instrukciót. Leállíthatja a hangjelzést:

A „GO” kezdőképernyőhöz jutáshoz nyomja meg többször egymás után a gombot gombot. Nyomja meg a gombot a hangjelzés aktiválásához / Nyomja le a gombot a hangjelzés leállításához

A kilépéshez várjon 5 másodpercet, amíg a kijelző visszatér „GO” helyzetbe.



## PULZUSÉRZÉKELŐK

Az edzés elején és végén is megmérheti a pulzusát mindkét tenyerének a pulzuszám kijelzése megjelenik a képernyőn, és néhány másodperc elteltével beállítódik. Ez a mérés csak egy jelzésértékű információ és semmilyen esetben sem jelent orvosi szintű bizonyosságot.

## A PULZUSMÉRŐ ŐV MŰKÖDÉSE




A futógéphez - a szívritmus mérése céljából - szívfrekvencia kijelzésére alkalmas kódolatlan űv is tartozik. Bármilyen más analóg űvvel kompatibilis. A felhelyezésre vonatkozó további információért lásd a 7. oldalt. Az űv felhelyezését követően a készülék automatikusan érzékeli a pulzusát, a

## GYORSINDÍTÁS

A gyorsindítás üzemmód lehetővé teszi az edzésprogram nélküli edzést, amely során saját maga állíthatja be a sebességet, a dőlésszöget és az időtartamot. A gyorsindítás üzemmód kiválasztása: Nyomja meg a  gombot, és az edzés automatikusan kezdetét veszi 1 km/h-s sebességgel és 0%-os dőlésszöggel.

## PROGRAMOK

A futópádban 24 edzésprogram áll rendelkezésre, amelyek különböző sebességeket és dőlésszögeket kombinálnak :

-  6 „Egészség és jólét” program: Testmozgás végzése, az izomtónus és a légzés javítása.
-  6 „Kalóriaégetés” program: Az erőkifejtés ideje alatt vagy után történő zsírégetést célzó edzések.
-  12 „Állóképesség” program: Az aerob kapacitás és az általános állóképesség javítása.

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

## PROGRAMOK KIVÁLASZTÁSA:

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

A kijelzők a program számát jelzik, az ebben a programban tervezett maximális gyorsaságot és maximális emelkedőt. Nyomja meg többször ugyanazt a gombot a görgetéshez és a kívánt program megkereséséhez.

A SEBESSÉGVÉZÉRLŐK lehetővé teszik a kiválasztott program maximális sebességének beállítását, a DŐLÉSSZÖG-VEZÉRLŐK segítségével pedig beállítható a kiválasztott program maximális dőlésszöge. Ezek az új adatok arányosan alkalmazásra kerülnek a program többi részére is. A program indításához nyomja meg a  gombot. A „Programok” menüből való kilépéshez és a „GO” kezdőképernyőhöz való visszatéréshez nyomja meg .

## HASZNÁLATI TANÁCSOK

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

**Fenntartó edzés/Bemelegítés Fokozatos erőkifejtés 10 perctől kezdve** : Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz edzzen minden nap legalább 10 percet. Az ilyen típusú gyakorlatok lehetővé teszik az izmok és az ízületek kíméletes megmozgatását, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzívebb fizikai erőkifejtés előtt. A lábak tónusának javításához válasszon nagyobb dőlésszöget, és növelje meg az edzés időtartamát.

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

**Az állóképesség fokozásához: Erős erőkifejtés 20 - 40 percen keresztül** : Az ilyen edzés erősítheti a szívizmot és javítja a légzési munkát. Végezze a gyakorlatokat legalább heti 3 alkalommal egyenletes ritmusban (gyors légzés). Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erőkifejtést, egyre jobb ritmusban. Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel.

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

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

## RO

## PREZENTARE

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

- Ameliorarea respirației și a sistemului cardiovascular
- Menținerea în formă
- Reeducarea cu exerciții adecvate
- Slăbirea prin asocierea activității cu un regim alimentar corespunzător

## CARACTERISTICI TEHNICE

Această bandă a fost concepută pentru mers și alergare la 16 km/h. Este dotată cu un sistem de înclinare motorizat de la 0 la 10%, permițând astfel intensificarea efortului și arderea mai multor calorii. Suprafața de alergare este de 45 cm x 130 cm. Banda dvs. de alergare dispune de 6 funcții de afișare a informațiilor următoare: timp, distanță, viteză, înclinare, calorii, ritm cardiac, direct pe consolă. Pentru a vă ajuta, sunt salvate în memorie 24 de programe în consolă, fiind împărțite pe categorii: 6 programe „Sănătate Stare de bine”, 6 programe „Pierdere calorii”, 12 programe „Anduranță”. Aveți, de asemenea, posibilitatea de a accesa aplicația Domyos E Connected, disponibilă pe tabletă și smartphone conectat prin bluetooth la banda dvs. de alergare.

Conectorul USB face posibilă încărcarea tabletei sau telefonului, iar conectorul audio pe permite să difuzați muzică pe boxe de 2 x 3 W. Consumul de energie al benzii este de 820W pentru un utilizator de 75 kg la 16 km/h. Nivel de presiune acustică măsurat la 1 m de la suprafața aparatului și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului: 70 dBA (o viteză maximă de 16 km/h, nu alergători). Emisiile de zgomot sub sarcină sunt mai mari decât fără sarcină. Această bandă de alergare este concepută pentru a fi utilizată până la 5 de ore pe săptămână.

## PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

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

## FUNCȚIONAREA CONSOLEI

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



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



Buton PORNIRE/PAUZĂ, pentru pornirea și întreruperea sesiunii



Buton STOP pentru oprirea sesiunii



indică faptul că o tabletă sau un smartphone sunt conectate la consolă



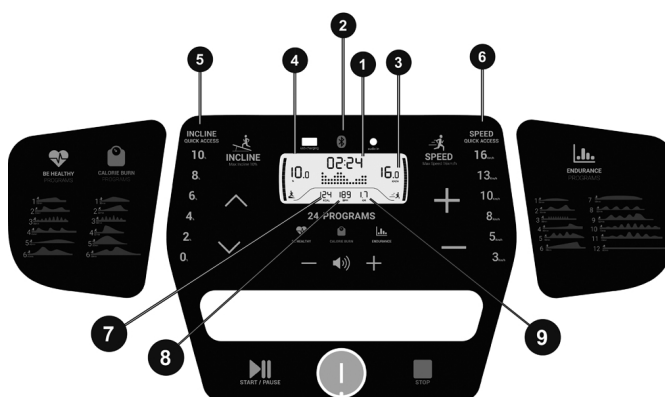
Selectarea programelor „Sănătate și stare de bine” de la 1 la 6



Selectarea programelor „Ardere calorii” de la 1 la 6



Selectarea programelor „Anduranță” de la 1 la 12



1 Durata antrenamentului

2 indică faptul că o aplicație Domyos este conectată la consolă

3 Afișarea vitezei de la 1 la 16 km/h

4 Afișarea gradului de înclinare de la 0 la 10%

5 Acces rapid la 6 niveluri de înclinare prestabilite

6 Acces rapid la 6 niveluri de viteză prestabilite




7 Colorii arse

8 puls

9 Distanța parcursă

## MODIFICAREA UNITĂȚILOR MI/KM

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

• Ecran 1 :Modificarea indicatorului de viteză în km/h sau mi/h  
Selectați unitatea dorită cu ajutorul tastelor   : km/h și mi/h  
Validați selecția prin apăsarea butonului  . Veți ajunge în




ecranul 2.

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

• Ecran 3 :Numărul total de ore de funcționare a covorului de curs.  
Puteți reveni în orice moment la ecranul de start „GO” apăsând pe

## ACTIVAREA/DEZACTIVAREA SEMNALULUI SONOR AL CONSOLEI:

Atunci când apăsați pe un buton al consolei, este emis un semnal sonor pentru a vă anunța că acțiunea dvs. a fost înregistrată corect.Puteți dezactiva acest semnal sonor:

Accesați ecranul de start „GO” de pe consolă apăsând de mai multe ori pe buton  .Apăsați pe butonul  pentru a activa semnalul sonor / Apăsați pe butonul  pentru a dezactiva semnalul sonor

Pentru a ieși, așteptați 5 secunde ca afișajul să revină la ecranul GO.


## SENZORI DE PULSAȚII

Puteți măsura bătăile inimii la începutul și la sfârșitul antrenamentului prin poziționarea fiecărei palme pe senzorii de pulsații. Frecvența dumneavoastră cardiacă se va afișa pe ecran și se va ajusta peste câteva secunde. Această măsurare este doar informativă, nu are o valoare medicală.

## FUNCȚIONAREA CENTURII CARDIACE

Această bandă de alergare este dotată cu o centură de monitorizare a ritmului cardiac necodificată pentru a vă măsura ritmul cardiac. Echipamentul este compatibil cu orice altă centură analogică. Pentru mai multe informații privind utilizarea, consultați pagina 7.Odată centura pusă, aparatul detectează pulsul automat, iar indicatorul

## PORNIREA RAPIDĂ


Modul de pornire rapidă vă permite să vă antrenați fără a urma un program anume, reglând personal viteza, înclinarea și durata. Selectarea modului de pornire rapidă: Apăsați pe  și sesiunea de antrenament începe automat la 1 km/h și o înclinare de 0%.

## PROGRAMME

Această bandă de alergare vă oferă 24 de programe salvate în memorie, la viteze și înclinări diferite :

•  6 programe „Sănătate și stare de bine”: faceți mișcare, îmbunătățiți-vă tonusul și ameliorați-vă capacitățile respiratorii.

•  6 programe „Ardere de calorii”: antrenamentul vizează pierderea de țesut adipos în timpul efortului sau după aceea.

•  12 programe „Anduranță”: îmbunătățiți capacitatea aerobică și ameliorați anduranța de bază.

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

## SELECTAREA PROGRAMELOR:

Aveți posibilitatea de a selecta un program numai atunci când banda de alergare este oprită, pe ecranul de start „GO”. Selectați obiectivul dvs. prin apăsarea butonului corespunzător.  -  - 

Pe ecran apare numărul programului, viteza maximă și înclinarea maximă din acest program. Apăsați în mod repetat pe același buton pentru a derula numerele programelor și a-l căuta pe cel care vă interesează.

COMENZILE PENTRU VITEZĂ permit reglarea vitezei maxime a programului selectat, iar COMENZILE PENTRU ÎNCLINARE permit reglarea înclinării maxime a programului selectat. Aceste setări noi vor fi aplicate proporțional pe toată durata programului. Pentru a porni programul, apăsați pe  . Pentru a ieși din meniul Programe și a reveni la ecranul de start „GO”, apăsați pe  .

## RECOMANDĂRI PRIVIND UTILIZAREA

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

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

**Antrenament aerobic pentru slăbit: efort moderat timp de 35-60 de minute. :** Acest tip de antrenament vă permite să ardeți calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, regularitatea antrenamentului (de cel puțin 3 ori pe săptămână) și durata acestuia (35 - 60 min.) vă permit să obțineți cele mai bune rezultate. Antrenați-vă la o viteză medie (efort moderat fără a obosi excesiv). Dacă doriți să pierdeți în greutate, acest tip de exercițiu, asociat cu o dietă, este singurul mod de a mări cantitatea de energie consumată de către organism.

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

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

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

## SK

## PREDSTAVENIE

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

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









## TECHNICKÉ VLASTNOSTI

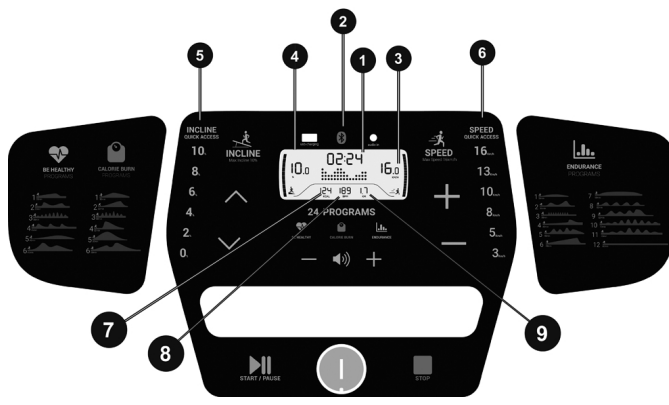
Tento bežecký pás bol navrhnutý na chůdzu aj beh o 1 až 16 km/h.. Zahŕňa systém motorového nakláňania, ktorý zdvíha zariadenie o 0 až 10 %, čo umožňuje zvýšiť náročnosť a spaľovať viac kalórií. Bežecký povrch má rozmery 45 cm x 130 cm. Bežecký pás má 6 funkcií zobrazovania: času, vzdialenosti, rýchlosti, náklonu, kalórií, tepovej frekvencie priamo na ovládacom paneli. Aby sa vám lepšie cvičilo, na ovládacom paneli je štandardne nainštalovaných 24 programov, ktoré sú rozdelené podľa kategórie : 6 programov „Zdravý životný štýl”, 6 programov „Spalovanie kalórií”, 12 programov „Výdrž”. Navyše máte možnosť dostať sa do aplikácie Domyos E Connected, ktorá je dostupná na tablete alebo smartfóne pripojenom k bežeckému pásu cez bluetooth.

USB port Umožňuje, aby ste mali tablet či smartfón stále nabitý a vďaka zvukovému pripojeniu si môžete pustiť hudbu na reproduktorech 2x3W. Spotreba elektrickej energie bežeckého pásu je 820w v prípade používateľa s hmotnosťou 75 kg pri 16 km/h. Hladina akustického tlaku, nameraného 1 m od povrchu stroja a vo výške 1,60 m nad podlahou: 70 dBA (pri maximálnej rýchlosti 16 km/h, bez bežcov). Emisie hluku sú pri záťažii vyššie ako bez nej.Tento bežecký pás je navrhnutý až na 5 hodín používania týždenne.

## UVEDENIE DO CHODU


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






- Nastavenie sklonu s postupným pridávaním o 0,5 % 
- Nastavenie rýchlosti dlhým stlačením s postupným pridávaním o 0,1 km/h a s postupným pridávaním o 0,5 km/h 
- Tlačidlom START / PAUSE sa spustí a preruší cvičenie. 
- Tlačidlom STOP sa zastaví cvičenie. 
- označuje, že je tablet alebo smartfón pripojený k ovládaciemu panelu 
- Voľba programov „Zdravý životný štýl“ od 1 do 6 
- Voľba programov „Spaľovanie kalórií“ od 1 do 6 
- Voľba programov „Výdrž“ od 1 do 12 



- 1** Doba cvičenia
- 2** Znamená to, že je aplikácia DOMYOS pripojená k ovládaciemu panelu
- 3** Zobrazovanie rýchlosti od 1 do 16 km/h
- 4** Zobrazovanie sklonu od 0 do 10 %
- 5** Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniam naklonenia
- 6** Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniam rýchlosti Rýchly prístup k 6 preddefinovaným úrovniam rýchlosti
- 7** Spálené kalórie
- 8** tep
- 9** Prejdená vzdialenosť




**ZMENA JEDNOTIEK MI/KM**

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

- Obrazovka 1 :Zmena ukazovateľa rýchlosti na km/h alebo mi/h Zvoľte požadovanú jednotku pomocou tlačidiel   : km/h a mi/h Potvrďte voľbu stlačením tlačidla , dostanete sa na obrazovku 2.
- Obrazovka 2 :Celkový počet kilometrov alebo míľ odbehnutých na bežeckom páse. Stlačením tlačidla  sa dostanete na obrazovku 3.
- Obrazovka 3 :Celkový počet hodín používania bežeckého pásu. Kedykoľvek sa môžete vrátiť na úvodnú obrazovku „GO“ stlačením tlačidla .

**ZAPNÚŤ / VYPNÚŤ PÍPANIE OVLÁDACIEHO PANELA:**

Keď stlačíte tlačidlo na ovládacom paneli, pípnutím budete upozornení, že prístroj zaznamenal vašu činnosť. Pípanie môžete vypnúť:

- Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku „GO“ na ovládacom paneli, niekoľkokrát stlačte tlačidlo . Pípanie zapnete stlačením tlačidla  / Pípanie vypnete stlačením tlačidla 
- Ak chcete odísť, počkajte 5 sekúnd, kým sa displej vráti na GO.


**PULZNÉ SNÍMAČE**

Môžete si zmerať pulz na začiatku a na konci cvičenia tak, že si položíte dlane na pulzné snímače. Na obrazovke sa zobrazuje srdcová frekvencia, ktorá sa po niekoľkých sekundách prispôbuje. Toto meranie je len údaj, ktorý nie je z lekárskeho hľadiska istý.

**POUŽÍVANIE PÁSU NA SLEDOVANIE TEPEVJ FREQVENCIE**




Tento pás je dodávaný spolu s nekódovaným pásom na sledovanie srdcovej frekvencie, ktorý slúži na meranie srdcového rytmu. Je kompatibilný s akýmkoľvek analógovým pásom. Ak potrebujete viac informácií, ako ho začať používať, choďte na stranu 7. Keď si dáte pás, zariadenie automaticky zaznamená váš tep a na obrazovke sa rozsvieti indikátor.

**RÝCHLE SPUSTENIE**

Režim rýchleho spustenia vám umožňuje cvičiť bez predchádzajúceho špecifického programu tak, že si sami zvolíte rýchlosť, naklonenie a trvanie tréningu. Voľba režimu rýchleho spustenia: Stlačte  a tréning sa vám automaticky spustí s rýchlosťou 1 km/h a s naklonením 0 %.




**PROGRAMY**



Tento bežecký pás ponúka 24 prednastavených programov s rôznou rýchlosťou a naklonením :

-  6 programov Zdravý životný štýl: Pomáha udržiavať sa v pohybe, vytvarovať si svaly, zlepšovať dychovú kapacitu.
-  6 programov Spaľovanie kalórií : Cvičenie s cieľom strácať telový tuk počas alebo po tréningu.
-  12 programov Výdrž : Práca s aeróbnou kapacitou, zlepšovanie celkovej výdrže.

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

**VOĽBA PROGRAMOV:**

Máte možnosť si zvoliť program len vtedy, ak bežecký pás práve stojí, a to na úvodnej obrazovke „GO“. Zvoľte si cieľ stlačením príslušného tlačidla  -  - .

Na displeji sa znázorňuje číslo programu, maximálna rýchlosť a maximálny náklon určený pre tento program. Rýchlo stlačte ten istý gombík, prejdite číslami programu a nájdite ten, ktorý si prajete. OVLÁDACIE PRVKY RÝCHLOSTI vám umožňujú nastaviť maximálnu rýchlosť zvoleného programu a OVLÁDACIE PRVKY NAKLONENIA vám umožňujú nastaviť maximálne naklonenie zvoleného programu. Tieto nové údaje sa použijú primerane k celému programu. Stlačením  sa spustí program. Ak chcete vyjsť z menu programov a vrátiť sa na úvodnú obrazovku „GO“, stlačte .

**ODPORÚČANIA PRI POUŽÍVANÍ**

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

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

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

**Zlepšite svoju vytrvalosť: Výrazná námaha počas 20 až 40 minút :** Tento druh tréningu umožňuje posilniť srdcový sval a zlepšiť dýchanie. Cvičte najmenej 3 krát týždeň vo výraznom tempu (rýchle dýchanie). Postupom tréningov môžete túto námahu predĺžiť a zvýšiť rytmus. Tréning v silnom rytme (anaeróbná práca a práca v červenej zóne) je určený pre atlétov a vyžaduje vhodnú prípravu.

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

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

**CS**

**PŘEDSTAVENÍ**

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

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

**TECHNICKÉ ÚDAJE**

Běžecký pás je určen k chůzi a běhání 1 do 16km/h,. Je vybaven motorizovaným systémem se sklonem od 0 do 10%, který vám umožní zvýšit zátěž a spálit ještě více kalorií. Povrch pásu má rozměry 45 cm x 130 cm. Na běžecském páse se zobrazují následující funkce: čas, vzdálenost, rychlost, náklon, kalorie, tepová frekvence, přímo na ovládacím panelu. S tréninkem vám pomůže 24 programů, které jsou přednastaveny v ovládacím panelu a jsou rozděleny do kategorií: 6 programů „Zdravá kondice“, 6 programů „Pálení kalórií“, 12 programů „Vytrvalost“. Navíc máte možnost připojit se k aplikaci Domyos E-Connected, která je dostupná pro tablety a smartphony připojené k běžeckému pásu přes Bluetooth.

USB port udržuje váš tablet či smartphone nabitý a díky audio konektorům si můžete přehrávat hudbu na reproduktorech 2x3 W. Elektrická spotřeba běžecského pásu je 820W pro uživatele s váhou 75 kg při 16 km/h. Úroveň akustického tlaku měřená 1 m od povrchu stroje a ve výšce 1,60 m od podlahy: 70 dBA (maximální rychlost 16 km/h, žádné bězčí). Hlučnost je při zatížení vyšší než bez zatížení. Běžecský pás je určen k použití do 5 hodin týdně.

## UVEDENÍ DO PROVOZU

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

## FUNKCE KONZOLY

Nastavení sklonu postupně po 0,5 %



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



Tlačítko START / pro zahájení a pozastavení tréninku



Tlačítko STOP pro ukončení tréninku



ukazuje, že je k ovládacímu panelu připojen tablet či smartphone.



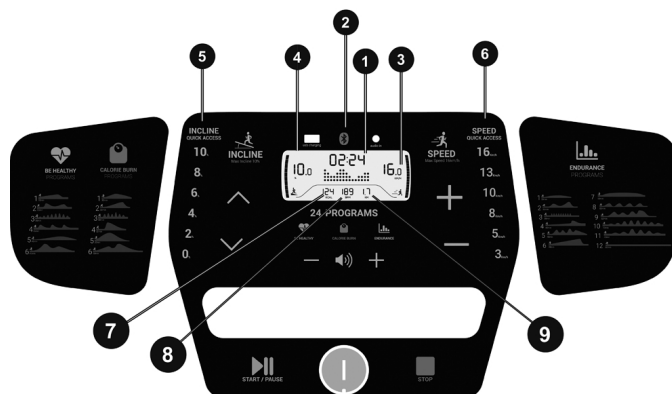
Výběr programů „Zdravá kondice“ od 1 do 6



Výběr programů „Pálení kalorií“ od 1 do 6



Výběr programů „Vytrvalost“ od 1 do 12



**1** Délka tréninku

**2** Značí, že aplikace DOMYOS je připojena k ovládacímu panelu

**3** Zobrazení rychlosti od 1 do 16 km/h

**4** Zobrazení sklonu od 0 do 10 %

**5** Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním sklonu

**6** Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním rychlosti Rychlý přístup k 6 přednastaveným úrovním rychlosti

**7** Spálené kalorie

**8** srdeční tep

**9** Překonaná vzdálenost

## ZMĚNA JEDNOTKY MIL/KM

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

• Zobrazení 1 :Změna jednotky rychlosti v km/h nebo mil/h Pomocí tlačítek vyberte požadovanou jednotku: km/h a mil/h Stisknutím tlačítka potvrďte výběr, zobrazí se displej 2,

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

• Zobrazení 3 :Celkový počet hodin používání běžecského pásu. Na úvodní obrazovku „GO“ se můžete kdykoli vrátit stisknutím

## AKTIVOVAT/DEAKTIVOVAT ZVUKOVÝ SIGNÁL NA OVLÁDACÍM PANELU:

Po stisknutí tlačítka na ovládacím panelu se ozve zvukový signál na znamení, že akce byla zaznamenána. Tento zvukový signál můžete deaktivovat:

Na úvodní obrazovku „GO“ se vrátíte několika násobným stisknutím tlačítka se dostanete na úvodní/uvítací obrazovku na ovládacím panelu. Pro aktivaci zvukového signálu stiskněte tlačítko / Pro deaktivaci zvukového signálu stiskněte tlačítko

Při opouštění stránky vyčkejte 5 vteřin, než se na displeji zobrazí úvodní stránka GO.

## TEPOVÉ SENZORY

Na začátku a na konci tréninku si můžete změřit tepovou frekvenci tak, že obě dlaně umístíte na tepové senzory. Na displeji je zobrazena vaše tepová frekvence, po několika vteřinách se ustálí. Toto měření udává jen přibližnou hodnotu a není určující jako u lékaře.

## POUŽITÍ PÁSU PRO SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Běžecský pás se dodává s nekódovaným pásem pro měření srdečního tepu, který měří váš srdeční rytmus. Je kompatibilní se všemi analogickými pásy. Více informací o jeho umístění naleznete na straně 7. Po nasazení pásu začne přístroj automaticky snímat vaši tepovou frekvenci a na obrazovce se rozsvítí indikátor

## RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

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

## PROGRAMY

Běžecský pás nabízí 24 přednastavených programů s různou rychlostí a sklonem :

• 6 programů Zdravá kondice: Udržení v pohybu, zpevnování svalů, zlepšení kapacity dýchání.

• 6 programů Pálení kalorií: Trénink zacílený na snížení tělesného tuku během cvičení či po něm.

• 12 programů Vytrvalost: Zvýšení aerobní kapacity, zlepšení celkové vytrvalosti.

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

## VÝBĚR PROGRAMŮ:

Program si můžete vybrat pouze v případě, že není pás aktivní, na úvodní obrazovce „GO“. Stisknutím příslušného tlačítka si vyberete svůj cíl - - .

Na displeji se zobrazuje číslo programu, maximální rychlost a maximální sklon dle nastaveného programu. Opakovaným stisknutím stejného tlačítka můžete procházet čísla programů a najít si ten, který chcete.

Pomocí OVLÁDÁNÍ RYCHLOSTI nastavíte maximální rychlost ve vybraném programu a pomocí OVLÁDÁNÍ SKLONU nastavíte maximální sklon ve vybraném programu. Nově nastavené údaje budou poročně aplikovány na celý program. Pro spuštění programu stiskněte . Po opuštění menu Programy a návrat na úvodní stránku „GO“, stiskněte .

## DOPORUČENÍ K POUŽITÍ

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

**Udržovací/zahřívací cvičení: vzestupná námaha od 10 minut** : Pro udržení v kondici či rehabilitaci cvičte každý den alespoň 10 minut. Tento typ tréninku zvolna posiluje svaly a klouby a může být využit i jako rozčívka před náročnější fyzickou aktivitou. Pro zpevnění svalů na nohách zvolte větší sklon a zvyšte dobu trvání tréninku.

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

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

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

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

## PRESENTATION

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

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

## SPECIFIKATIONER

Det här löpbandet är avsett för gång- och löpträning i 1 och 16 km/h. Det är utrustat med ett motordrivet system för en lutning på mellan 0 och 10 % som gör att du kan få en intensivare träning och bränna fler kalorier. Löpbandets yta är 45 cm x 130 cm. Löpbandet är utrustat med 6 funktioner för visning av: tid, sträcka, hastighet, lutning, kalorier och hjärtfrekvens direkt på konsolen. För att ledsaga dig i din träning finns 24 program förprogrammerade på konsolen och indelade i kategorier: 6 program för "Hälsa och välbefinnande", 6 program för "Kaloriförbränning", 12 program för "Uthållighet". Du får dessutom möjlighet att använda appen Domyos E Connected, på din surfplatta och din smartphone som du ansluter till bandet via Bluetooth.

USB-anslutningen gör att du kan ladda din surfplatta eller smartphone och med ljudanslutningen kan du spela upp ljud på högtalarna på 2 x 3 W. Löpmattan har en elförbrukning på 820w för en användare som väger 75 kg vid 16 km/h. Den uppmätta akustiska ljudtrycksnivån vid 1 m från enhetens yta och vid en höjd på 1,60 m ovanför golvet: 70 dBA (vid max hastighet 16 km/t, utan löpare). Bullret blir högre med belastning än utan. Detta löpband är konstruerat för att användas högst 5 timmar i veckan.

## PÅSLAGNING

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

## KONSOLENS FUNKTION

Justering av lutningen i steg om 0,5 %



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



Knappen START/PAUS för att starta och pausa träningspasset



Knappen STOPP för att avsluta träningspasset



anger när en surfplatta eller smartphone är ansluten till konsolen



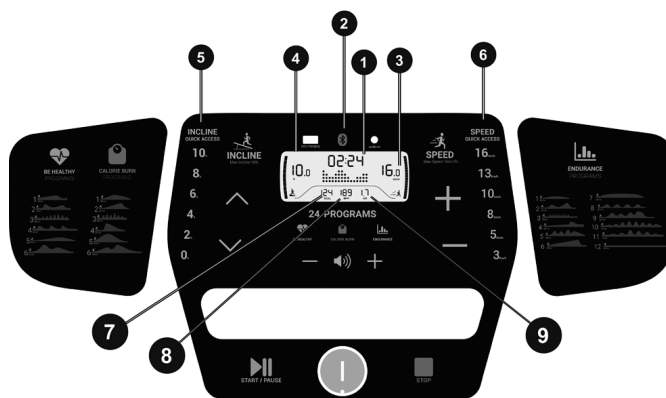
Val av programmen för "Hälsa och välbefinnande" från 1 till 6



Val av programmen för "Kaloriförbränning" från 1 till 6



Val av programmen för "Uthållighet" från 1 till 12



1 Träningstid

2 anger att en DOMYOS-app är ansluten till konsolen

3 Visning av hastigheten mellan 1 och 16 km/h

4 Visning av lutningen mellan 0 och 10 %

5 Snabbåtkomst till 6 fördefinierade lutningsnivåer

6 Snabbåtkomst till 6 fördefinierade hastighetsnivåer/Snabbåtkomst till 6 fördefinierade hastighetsnivåer

7 Förbrända kalorier

8 puls

9 Den sträcka du har gått/sprungit

## ÄNDRING AV ENHET MI/KM

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

- Skärm 1 :Ändring av hastighetsvisaren till km/h eller Mi/h Välj önskad enhet med knapparna : km/tim och min/tim Bekräfta valet genom att trycka på knappen för att komma till skärm 2.
- Skärm 2 :Löpbandets totala antal kilometer eller mile. Om du trycker på knappen kommer du till skärm 3.

- Skärm 3 :Löpbandets totala antal användningstimmar. Du kan när som helst gå tillbaka till startskärmen "GO" genom att trycka på .

## AKTIVERA/AVAKTIVERA KONSOLENS PIPSSIGNAL:

När du trycker på en knapp på konsolen avges en pipsignal för att meddela att din åtgärd har noterats korrekt. Du kan avaktivera den här pipsignalen:

Gå till startskärmen "GO" på konsolen genom att trycka flera gånger på knappen . Tryck på knappen om du vill aktivera pipsignalen / Tryck på knappen om du vill avaktivera pipsignalen

När du vill avsluta ska du vänta i 5 sekunder tills displayen återgår till GO.

## PULSSENSORER

Du kan mäta din puls vid början och vid slutet av träningen, genom att placera handflatorna på pulssensorerna. Din hjärtfrekvens visas på skärmen och anpassas efter några sekunder. Det här mätvärdet är en vägledning och kan under inga omständigheter användas som medicinsk säkerhetsåtgärd.

## PULSMÄTARBÄLTETS FUNKTION

Det här löpbandet levereras tillsammans med ett okodat pulsmätarbälte, som du använder för att mäta din hjärtrytm. Det är kompatibelt med alla andra analoga bälten. Mer information om hur du sätter på dig det finns på sida 7. När bältet sitter på plats detekteras pulsen automatiskt av apparaten och indikatorn

## SNABBSTART

Med snabbstartsläget tränar du utan att följa något särskilt program, och sköter själv hastighet, lutning och träningsens tidslängd. Välj snabbstartsläget: Tryck på , så startar träningspasset automatiskt vid 1 km/h och 0 % lutning.

## PROGRAM

Det här löpbandet erbjuder 24 fördefinierade program med varierande hastighet och lutning:

- 6 program för "Hälsa och välbefinnande": Håll dig rörlig, öka sin spänst, förbättra din andningskapacitet.
- 6 program för "Kaloriförbränning": Program inriktade på att minska mängden kroppsfett under eller efter träningen.
- 12 program för "Uthållighet": Träning för att förbättra sin aeroba förmåga och grundläggande uthållighet.

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

## VÄLJA PROGRAM:

Det går bara att välja program medan löpbandet står still, på startskärmen "GO". Välj ditt mål genom att trycka på motsvarande knapp - - .

På displayerna visas programmets nr, högsta hastigheten och största lutningen för detta program. Tryck flera gånger på samma knapp om du vill rulla bland programnumren för att hitta det du vill använda.

HASTIGHETSREGLAGEN används för att justera den maximala hastigheten i det valda programmet och LUTNINGSREGLAGEN används för att justera den maximala lutningen i det valda programmet. Dessa nya data kommer att användas proportionellt i hela programmet. Starta programmet genom att trycka på . När du vill avsluta programmenyn och gå tillbaka till startskärmen "GO" trycker du på .

## RÅD AVSEENDE ANVÄNDNING

Om du är nybörjare ska du börja med att under flera dagar träna med låg hastighet, utan att ta in för mycket, och lägga in raster för återhämtning vid behov. Öka sedan träningspassens antal eller tidslängd gradvis. Svanka inte med ryggen under träningen, utan håll den rak. Tänk på att se till att det rum där bandet står ventileras ordentligt under träningen.

**Underhåll/Uppvärmning: Ökande ansträngning efter 10 minuter**: Om du vill hålla dig i form eller tränar för rehabilitering ska du träna varje dag i minst 10 minuter. Med den här typen av övning låter du muskler och leder jobba på ett mjukt sätt, vilket gör att den kan användas som uppvärmning före mer intensiv fysisk aktivitet. Om du vill öka benens spänst väljer du en kraftigare lutning och ökar tidslängden för övningen.

**Aerob träning för att gå ned i vikt: Måttlig ansträngning i 35-60 minuter**: Den här träningstypen låter dig bränna kalorier på ett effektivt sätt. Man vinner inget på att spränga sina gränser. Det är hur ofta (minst 3 gånger i veckan) och hur länge du tränar (35 till 60 minuter) som tillåter dig att uppnå det bästa resultatet. Träna i medeltakt (måttlig ansträngning utan att bli andfädd). För att gå ner i vikt är det,

фотом regelbunden fysisk aktivitet, en nödvändighet att äta en balanserad kost.

**Форбятра дин утхällighet: Bibehällен ansträngning under 20 till 40 минuter :** Denna typ av träning bidrar till att stärka hjärtmuskeln och förbättra andningen. Träna minst 3 gånger per vecka i rask takt (snabb andning). Efter att du utfört flera träningspass, blir det lättare att hålla på en längre tid och i högre takt. Träning i högre takt (anaerobisk träning och träning i röd zon) är enbart avsett för atleter och kräver en anpassad förberedelse.

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

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

## BG

### ПР ЕДСТАВЯНЕ

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

- Подобрване на дишането и сърдечно съдовата система
- Поддържане на формата
- Рехабилитация с подходящи упражнения
- Намалване на теглото благодарение на комбинация с подходящ хранителен режим

### ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ

Тази бягаща пътека е разработена за ходене и тичане 1 до 16 km/h. Тя е снабдена с автоматизирана система за наклон от 0 до 10%, позволяваща увеличаване на натоварването и изгарянето на повече калории. Повърхността за бягане е 45 x 130 cm. Вашата бягаща пътека разполага с 6 функции, показващи: време, разстояние, скорост, наклон, калории, сърдечна честота, направо върху конзолата. За да поддържате вашата работа, 24 програми са предварително записани на конзолата и са разпределени по категории: 6 програми «Здраве и добра форма», 6 програми «Изгаряне на калории», 12 програми «Издръжливост». Освен това имате възможност за достъп до приложението Domyos E Connected, налично на планшети и смартфони, свързани с пътеката чрез Bluetooth. USB портът позволява поддържането на батерията на вашия таблет или смартфон, а жакът за аудио позволява пускането на музика на тонколониите 2 x 3W. Консумацията на електроенергия на бягащата пътека е 820W за потребител, който тежи 75 kg до 16 km/h. Измереното ниво на акустично налягане е 1 m от повърхността на уреда и 1,60m от пода: 70 dBA (При максимална скорост 16 km/h, без пътеки). Звуковите емисии при натоварване на уреда са по-високи отколкото без натоварване. Тази бягаща пътека е предвидена за ползване до 5 часа на седмица.

### ВКЛЮЧВАНЕ НА УРЕДА

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

### НАЧИН НА ФУНКЦИОНИРАНЕ НА КОНЗОЛАТА

Настройка на наклона на стъпки от 0,5 %

Настройка на скоростта на стъпки от 0,1 km/h, и на стъпки от 0,5 km/h, с дълго натискане

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

Бутон STOP (СПИРАНЕ), за да спрете тренировката

показва, че към конзолата е свързан таблет или смартфон

Избор на програми «Здраве и добра форма» от 1 до 6

Избор на програми «Изгаряне на калории» от 1 до 6

Избор на програми «Издръжливост» от 1 до 12

1 Продължителност на тренировката

2 указва, че към конзолата е свързано приложение DOMYOS

3 Показване на скоростта от 1 до 16 km/h.

4 Показване на наклона от 0 до 10%

5 Бърз достъп до 6 предварително зададени нива на наклона

6 Бърз достъп до 6 предварително зададени нива на скоростта

7 Изгорени калории

8 пулсации

9 Изминато разстояние

### СМЯНА НА МЕРНИТЕ ЕДИНИЦИ МИЛИ/КМ

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

- Екран 1 :Промяна на индикатора за скорост в km/h или мили/ч Изберете желаната мерна единица като използвате тъч бутоните : km/h и мили/ч Потвърдете избора си като натиснете бутона , като така отивате на екран 2.
- Екран 2 :Общ брой километри или мили, изминати на бягащата пътека. Като натиснете бутона , вие ще отидете на екран 3.
- Екран 3 :Общ брой часове работа на бягащата пътека. Във всеки момент можете да се върнете на главния екран «GO» като натиснете .

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

Когато натискате бутон върху конзолата, се чува звук, за да ви уведоми, че вашето действие е взето предвид правилно.Можете да деактивирате звуковия сигнал:

Отидете на главния екран «GO» на конзолата като натиснете няколко пъти бутона .Натиснете бутона , за да активирате звуковия сигнал / Натиснете бутона , за да деактивирате звуковия сигнал

За изход изчакайте 5 секунди, за да може дисплеят да се върне на «GO».

### ДАТЧИЦИ ЗА ПУЛС

Можете да измерите пулса си в началото и в края на тренировката като поставите всяка длан върху датчика за пулс. Вашият сърдечен ритъм ще се появи на екрана и ще се настрои до няколко секунди. Това измерване е само индикативно и в никакъв случай не е медицинска гаранция.

### РАБОТА НА КАРДИО КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА

Тази бягаща пътека разполага с не кодиран кардио колан за измерване на сърдечния ритъм. Той е съвместим с всеки друг подобен колан. За повече информация за поставянето му вижте стр. 10. стр. 7След като коланът е поставен, апаратът установява вашия сърдечен ритъм и на екрана се включва автоматично индикаторът

### БЪРЗ СТАРТ

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




### ПРОГРАМИ



Тази пътека предлага 24 предварително записани програми, с различни скорост и наклон :

- 6 програми «Здраве и добра форма»: Поддържате формата си чрез движение, придобивате тонус, подобрватے дихателните възможности.
- 6 програми «Изгаряне на калории»: Работа, предназначена за изгаряне на мастни образувания по време или след натоварване.
- 12 програми «Издръжливост»: Работите за подобрване на аеробната енергия, на цялостната издръжливост.

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

## ИЗБОР НА ПРОГРАМИТЕ:

Имате възможност да изберете програма, единствено когато вашата пътека е спряна, от главния екран «GO». Изберете вашата цел като натиснете съответния бутон.    Дисплеят показва номера на програмата, максималните скорост и наклон, предвидени в тази програма. Натиснете многократно същия бутон, за да видите номерата на програмите и да намерите тази, която ви интересува.

УПРАВЛЕНИЕТО НА СКОРОСТТА позволява да зададете максималната скорост на избраната програма, а УПРАВЛЕНИЕТО НА НАКЛОНА позволява да се зададе максималния наклон на избраната програма. Тези нови данни ще бъдат приложени пропорционално към цялата програма. Натиснете  , за да стартирате програмата. За да излезете от меню «Програми» и да се върнете на главния екран «GO», натиснете .

## СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБА

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

**Поддръжане на добра спортна форма/Загриване: Постепенно увеличаване на натоварването, като се започва с 10-минутни упражнения** : При работа за поддръжка или рехабилитация тренирайте всеки ден в продължение на поне 10 минути. Този вид упражнения позволяват леко натоварване на мускулите и ставите и могат да се използват като замянка преди по-интензивна физическа дейност. За увеличаване тонуса на краката изберете по-голям наклон и увеличете продължителността на упражнението.

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

**За подобряване на Вашата издръжливост : Постепенно увеличаване на натоварването в продължение на 20 до 40 минути** : Целта на този тип тренировка е значително натоварване на сърдечния мускул и подобряване на дишането. Тренирайте най-малко 3 пъти седмично, при постоянно темпо (учещено дишане). С течение на времето, вие ще можете да издръжате на това натоварване по-продължително време и да ускорявате темпото. Тренировката с по-високо темпо (анаеробна тренировка и тренировка в червената зона) е предназначена за атлети и за нея е необходима подходяща подготовка.

**Връщане към покой** : След всяка тренировка е необходимо да се движите няколко минути върху лентата с ниска скорост за да върнете постепенно организма към състояние на покой. Тази фаза на връщане към покой означава възможностите си, честотата (поне 3 пъти седмично) и продължителността на упражненията (от 35 до 60 минути) са тези, които ще ви помогнат да постигнете оптимални резултати. Тренирайте със средна скорост (умерено натоварване, без задъхване). Ако искате да отслабнете, редовните тренировки трябва да са придружени със спазване на хранителен режим.

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

## HR

### PREDAVLANJE

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

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

### TEHNIČKE ZNAČAJKE









Traka za trčanje namijenjena je šetanju i trčanju 1 do 16 km/h. Ona je opremljena i motoriziranim sustavom za namještanje nagiba u rasponu od 0 do 10 % koji omogućava intenzivniju aktivnost i nadasve izgaranje kalorija. Veličina površine za trčanje je 45 x 130 cm. Vaša traka za trčanje opremljena je uređajem za 6 prikazivanje sljedećih parametara: vrijeme, udaljenost, brzina, nagib, kalorije, otkucaji srca koji se prikazuju izravno na upravljačkoj ploči. Za pomoć u vježbanju, 24 programa snimljeno je na upravljačku ploču i podijeljeno u kategorije: 6 programa „Zdravlje i dobrobit“, 6 programa „Trošenje kalorija“, 12 programa „Izdržljivost“. Osim toga imate mogućnost pristupa aplikaciji Domyos E Connected, koja vam je dostupna na tabletima i pametnim telefonima koji se s trakom za trčanje povezuju Bluetoothom.

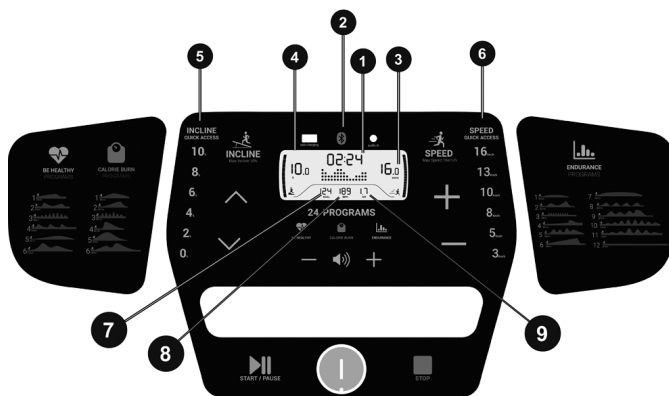
Priključak za uređaj USB omogućava vam punjenje vašeg tableta ili pametnog telefona dok priključak za izlaz zvuka omogućava reprodukciju glazbe na dvama zvučnicima jačine 3 W. Potrošnja električne energije trake za trčanje je 820w za korisnika čija je tjelesna težina 75 kg pri 16 km/h. Razina buke mjeri se na 1 metar od površine stroja te na visini od 1,60 metara iznad tla: 70 dBA (pri max brzina 16 km/h, bez vodilice). Emisija zvuka pod opterećenjem veća je od one bez opterećenja. Traka je dizajnirana da se koristi do 5 h tjedno.

### POKRETNJE

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

### RAD KONZOLE

- Nagib se namješta u koracima od 0,5%. 
- Brzina se prilagođava u koracima od 0,1 km/h, odnosno u koracima 0,5 km/h dugim pritiskom tipke. 
- Tipke START / PAUSE za pokretanje i pauziranje vježbanja 
- Tipka STOP za prekid vježbanja 
- pokazuje da je s upravljačkom pločom povezan tablet ili pametni telefon 
- Odabir programa „Zdravlje i dobrobit“ od 1 do 6 
- Odabir programa „Trošenje kalorija“ od 1 do 6 
- Odabir programa „Izdržljivost“ od 1 do 12 



- 1 Vrijeme trajanja aktivnosti
- 2 označava da je DOMYOS aplikacija povezana s konzolom
- 3 Prikaz brzine od 1 do 16 km/h
- 4 Prikaz nagiba od 0 do 10%.
- 5 Brzi pristup 6 unaprijed definiranih razina nagiba
- 6 Brzi pristup 6 unaprijed definiranih brzina
- 7 Potrošene kalorije
- 8 puls
- 9 Pretrčana udaljenost

### PROMJENA JEDINICA MI/KM

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

- Zaslon 1 :Promjena pokazivača brzine na km/h ili mi/h Odaberite željenu jedinicu tipkama   : km/h i mi/h Potvrdite odabir pritiskom na tipku , otvorit će se zaslon 2.
- Zaslon 2 : Ukupan broj kilometara ili milja istrčanih na traci za trčanje. Pritisnite tipku  da otvorite zaslon 3.
- Zaslon 3 : Ukupan broj sati rada trake za trčanje. U svakom se trenutku možete vratiti na početni zaslon „GO“ tako da pritisnete .

### UKLUČI/ISKLUČI ZVUČNI SIGNAL NA KONZOLI:

Kada pritisnete tipku na konzoli, zvučni signal obavještava vas da je radnja zabilježena. Zvučni signal možete isključiti:

Za pristup početnom zaslonu „GO“ na konzoli, nekoliko puta pritisnite tipku  nekoliko puta. Pritisnite tipku  da biste uključili zvučni signal / Pritisnite tipku  da biste isključili zvučni signal

Za izlaz pričekajte 5 sekundi dok se na zaslonu ne prikaže poruka „povratak na GO“.


### SENZOR OTKUCAJA SRCA

Na početku i na kraju svakog vježbanja možete izmjeriti otkucaje srca tako da stavite dlanove na senzore. Na zaslonu se prikazuje broj otkucaja vašeg srca koji će se prilagoditi nakon nekoliko sekundi. Ovo mjerenje samo je pokazatelj, nije medicinska činjenica.

## RAD POJASA ZA MJERENJE OTKUCAJA SRCA

Traka za trčanje opremljena je šifriranim pojansom za mjerenje otkucaja srca radi praćenja vašeg pulsa. On je kompatibilan s bilo kojim drugim sličnim pojansom. Kako biste saznali više informacija o njegovom postavljanju, pogledajte 7. stranicu. Nakon što se pojas postavi na mjesto, uređaj automatski očitava otkucaje vašeg srca i svjetlosni pokazatelj

## BRZO POKRETANJE


Način rada Brzo pokretanje omogućava vam izvođenje aktivnosti za koju samostalno određujete brzinu, nagib i trajanje, a da pritom ne morate pratiti određeni program. Odabiranje načina rada Brzo pokretanje: Pritisnite gumb  i izvođenje se vježbe automatski pokreće uz brzinu od 1 km/h i 0 % nagiba.

## PROGRAMI

Ova traka za trčanje ima prethodno memoriranih 24 programa s različitim brzinama i nagibima :

•  6 programa Blagostanje: stalno kretanje, poboljšanje zategnutosti mišića, poboljšanje respiratornih mogućnosti.

•  6 programa Gubljenje kalorija: gubljenje masnih naslaga tijekom ili nakon izvođenja aktivnosti.

•  12 programa Izdržljivost: poboljšavanje aerobnih mogućnosti i osnovne izdržljivosti.

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

## ODABIRANJE PROGRAMA:

Program možete odabrati dok je traka u mirovanju na početnom zaslonu „GO“. Odaberite željeni program pritiskom pripadajućeg gumba  -  - .

Pokazivači prikazuju broj programa, maksimalnu brzinu i maksimalni nagib predviđen programom. Pritisnite nekoliko puta isti gumb kako biste prelistali programe i pronašli onaj koji vas zanima.

UPRAVLJAČKI GUMBI ZA BRZINU omogućavaju namještanje najveće brzine za odabrani program, a UPRAVLJAČKI GUMBI ZA NAGIB namještanje najvećeg nagiba za odabrani program. Novi podaci primjenjuju se proporcionalno cjelovitosti programa. Pritisnite gumb  kako biste pokrenuli izvođenje programa. Da biste izašli iz izbornika programa i vratili se na početni zaslon „GO“, pritisnite .

## SAVJETI ZA UPORABU

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

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

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

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

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

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

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

## SL

## PREDSTAVITEV

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

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

## TEHNIČNE INFORMACIJE

Tekalna steza je zasnovana za hojo ali tek 1 do 16 km/h. Tekalna steza omogoča nastavitev naklona od 0 do 10 %. Tako zagotovi intenzivnejšo vadbo in večjo porabo kalorij. Tekalni trak meri 45 cm x 130 cm. Tekalna steza omogoča prikaz 6 naslednjih funkcij: čas, razdalja, hitrost, naklon, kalorije, srčni utrip neposredno na konzoli. Vadite lahko s pomočjo 24 programov, ki so shranjeni v konzoli in so razdeljeni v naslednje kategorije: 6 programov »Dobro počutje«, 6 programov »Poraba kalorij«, 12 programov »Vzdržljivost«. Dostopate lahko do aplikacije Domyos E Connected, ki je na voljo za vaše tablične računalnike in pametne telefone ter je preko povezave Bluetooth povezana s tekalno stezo.

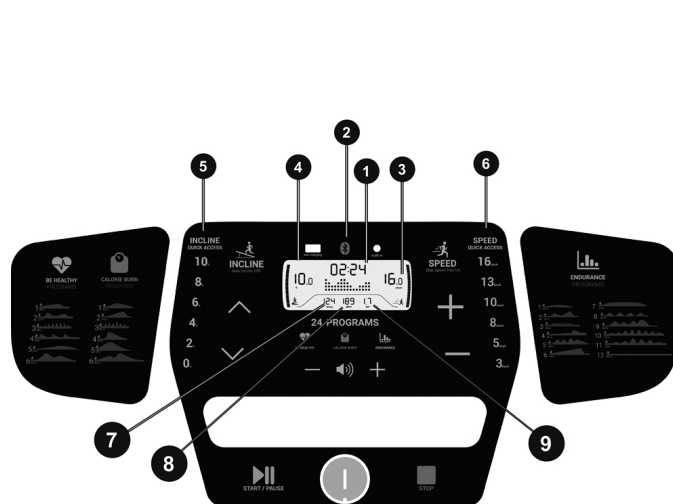
Izhod USB Omogoča polnjenje tablice ali pametnega telefona, avdio izhod pa omogoča poslušanje glasbe na zvočnikih 2 x 3 W. Tekalna steza med vadbo porablja 820 v električne energije. Namenjena je uporabnikom s težo 75 kg na 16 km/h. Nivo zvočnega tlaka, izmerjen v območju 1 metra naprave in na višini 1,60 metra od tal je: 70 dBA (pri max hitrost 16 km/h, brez tekačev). Emisije hrupa pod obremenitvijo so višje od teh brez obremenitve. Tekalna steza je namenjena za 5-urno uporabo na teden.

## ZAGON

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

## DELOVANJE KONZOLE


- Nastavitev naklona po stopnjah 0,5 %.
- Nastavitev hitrosti po stopnjah 0,1 km/h, z dolgim pritiskom pa po stopnjah 0,5 km/h.
- Gumb START/PAUSE (ZAGON/PREKINITEV) za začetek ali prekinitev vadbe.
- Gumb STOP (ZAUSTAVITEV) za zaustavitev vadbe.
- Prikaže, ali je tablica ali pametni telefon povezan s konzolo.
- Izbira programov »Dobro počutje« od 1 do 6.
- Izbira programov »Poraba kalorij« od 1 do 6.
- Izbira programov »Vzdržljivost« od 1 do 12.



- 1 Čas vadbe
- 2 Označuje, da je aplikacija DOMYOS povezana z napravo
- 3 Nastavitev hitrosti od 1 do 16 km/h.
- 4 Nastavitev naklona od 0 do 10 %.
- 5 Hitro dostop do 6 predhodno določenih nivojev naklona.
- 6 Hitro dostop do 6 predhodno določenih nivojev hitrosti. Hitro dostop do 6 predhodno določenih nivojev hitrosti.
- 7 Porabljene kalorije
- 8 srčni utrip
- 9 Pretečena razdalja


## SPREMEMBA ENOT MI/KM

Za dostop do zaslona z nastavitvami pritisnite na gumb .

• 1. zaslon : Sprememba prikazovanja hitrosti v km/h ali mi/h S pomočjo gumbov  izberite željeno vrednost: km/h in mi/h S pritiskom na gumb  potrdite vašo izbiro. Prikazal se bo drugi

zaslon.

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

• 3. zaslon : Skupno število ur na tekalni stezi. Kadarkoli se lahko vrnete na začetni zaslon »GO« s pritiskom na .



## AKTIVIRANJE/DEAKTIVIRANJE PISKA NA KONZOLI:

Ob pritisku na gumb na konzoli vas pisk obvesti, da je bila vaša izbira potrjena. Pisk lahko deaktivirate:

Za vrnitev na začetni zaslon »GO« na konzoli večkrat pritisnite gumb . Pritisnite gumb  za aktiviranje piska. / Pritisnite gumb  za deaktiviranje piska.

Za izhod počakajte 5 sekund, dokler se zaslon ne vrne na »GO«.


## SENZORJI ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Srčni utrip lahko izmerite na začetku in na koncu vadbe tako, da obe dlani položite na senzorje za merjenje srčnega utripa. Na zaslonu se prikaže vaš srčni utrip, ki se nekaj sekund uravnava. Ta meritev je le informativna in v nobenem primeru ne nadomešča zdravstvenih meritev.

## DELOVANJE PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Ta tekalna steza je opremljena z nekodiranim pasom za merjenje srčnega utripa. Tekalna steza je kompatibilna tudi z vsemi ostalimi analognimi pasovi za merjenje srčnega utripa. Več informacij o namestitvi najdete na strani 7. Po namestitvi pasu za merjenje srčnega utripa bo naprava samodejno zaznala srčni utrip in na zaslonu se bo prikazal

## HITER ZAGON

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

## PROGRAMI

Tekalna steza ima preinstaliranih 24 programov z različnimi hitrostmi in naklonom:

-  6 programov »Dobro počutje«: Programi omogočajo, da se začnete gibati, pridobite mišični tonus, izboljšate kapaciteto pljuč.
-  6 programov »Poraba kalorij«: Programi, ki so namenjeni izgubljanju maščobe med ali po vadbi.
-  12 programov »Vzdržljivost«: Programi za aerobno vadbo, ki so namenjeni izboljšanju splošne vzdržljivosti.

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

## IZBIRA PROGRAMOV:

Ko je vaša tekalna steza zaustavljena, lahko na začetnem zaslonu »GO« izberete le en program. S pomočjo primerne gumba izberite svoj cilj.  -  - .

Zaslon prikazuje številko programa ter največjo hitrost in največji naklon, ki sta določena v programu. Za spremembo številke programa večkrat pritisnite na isti gumb, dokler ne najdete programa, ki vam ustreza.

GUMB ZA NASTAVITEV HITROSTI omogoča nastavev maksimalne hitrosti programa, GUMB ZA NASTAVITEV NAKLONA pa omogoča nastavev maksimalnega naklona izbranega programa. Te nove nastavitve bodo vpeljane sorazmerno s celotnim programom. Za pričetek programa pritisnite na gumb . Za izhod iz menija programov in vrnitev na začetni zaslon »GO« pritisnite .

## NASVETI ZA UPORABO

Če ste začetnik, začnite tako, da nekaj dni vadite z majhno hitrostjo, brez forsiranja, in si po potrebi vzemite čas za počitek. Postopno povečajte število ali trajanje vadbenih sej. Med vadbo ne pozabite dobro prezračiti prostora, v katerem se nahaja tekalna steza.

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

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

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

Ustrezno vadbi boste lahko napor podaljšali in izboljšali ritem.

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

**Ohladitev**: Po vsaki vadbi še nekaj minut počasi hodite, da se organizem postopoma umiri. Ta faza pomiritev je pogoj za vzpostavitev normalnega stanja kardiovaskularnega in dihalnega sistema, krvnega pretoka in mišic. Na ta način preprečite neželene učinke, kot je kopičenje mlečne kisline v obtoku in glavne vzroke za bolečine v mišicah (krči in druge bolečine).

**Raztezanje**: Svetujemo vam, da po vsaki vadbi naredite vaje za raztezanje, da sprostiti mišice in pospešite okrevanje.

## EL

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

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

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

## ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

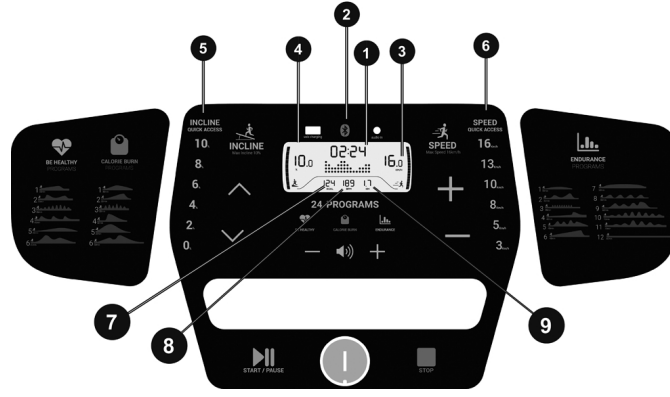
Αυτός ο διάδρομος έχει σχεδιαστεί για το περπάτημα και το τρέξιμο 1 ως 16km/h. Είναι εξοπλισμένος με σύστημα κλίσης με κινητήρα από 0 ως 10% που επιτρέπει την εντατικοποίηση της άσκησης και την κατανάλωση περισσότερων θερμίδων. Η επιφάνεια τρεξίματος είναι 45 εκ. x 130 εκ. Ο διάδρομος σας διαθέτει 6 λειτουργίες ένδειξης: χρόνου, απόστασης, ταχύτητας, κλίσης, θερμίδων, καρδιακής συχνότητας που εμφανίζονται κατευθείαν στην κονσόλα. Για να σας συνοδεύουν στην άσκησή σας, 24 προγράμματα είναι προεγκατεστημένα στην κονσόλα και κατανομημένα ανά κατηγορίες: 6 προγράμματα «Υγεία Ευ ζην», 6 προγράμματα «Απώλειας θερμίδων», 12 προγράμματα «Αντοχής». Έχετε επίσης την δυνατότητα να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή Domys E Connected, διαθέσιμη για τάμπλετ και smartphone συνδεδεμένο μέσω Bluetooth με τον διάδρομό σας.

Η υποδοχή USB επιτρέπει να διατηρείτε φορτισμένο το τάμπλετ ή το smartphone σας, ενώ η υποδοχή audio επιτρέπει να μεταδίδεται μουσική μέσω των ηχείων 2 x 3W. Η κατανάλωση ηλεκτρισμού του διαδρόμου είναι 820 w για έναν χρήστη 75 kg στα 16 χλμ/ώ. Στάθμη ηχητικής πίεσης σε απόσταση 1 μέτρου από την επιφάνεια του μηχανήματος και σε ύψος 1,60 μέτρων από το δάπεδο: 70 dBA (Σε μέγιστη ταχύτητα 16 km/h, χωρίς δρομείς). Η ηχοστάθμη σε συνθήκες λειτουργίας χωρίς φορτίο είναι υψηλότερη σε σχέση με την ηχοστάθμη κατά τη λειτουργία με φορτίο. Αυτός ο διάδρομος προβλέπεται για χρήση έως 5 ώρες την εβδομάδα.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

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

- Ρύθμιση της κλίσης ανά βήματα των 0,5%
- Ρύθμιση της ταχύτητας ανά βήματα των 0,1 χλμ/ώ και ανά βήματα των 0,5 χλμ/ώ με παρατεταμένο πάτημα
- Πλήκτρο START / PAUSE για εκκίνηση και παύση της συνεδρίας σας
- Πλήκτρο STOP για την διακοπή της συνεδρίας
- Δείχνει ότι ένα τάμπλετ ή ένα smartphone είναι συνδεδεμένο με την κονσόλα
- Επιλογή των προγραμμάτων «Υγεία Ευ ζην», από 1 ως 6
- Επιλογή των προγραμμάτων «Απώλεια θερμίδων», από 1 ως 6
- Επιλογή των προγραμμάτων «Αντοχή», από 1 ως 12



- 1 Χρόνος άσκησης
- 2 δείχνει ότι μια εφαρμογή DOMYOS είναι συνδεδεμένη με την κονσόλα
- 3 Ένδειξη της ταχύτητας από 1 ως 16 χλμ/ώρα
- 4 Ένδειξη της κλίσης από 0 ως 10%
- 5 Γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα κλίσης
- 6 Γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα ταχύτητας/ γρήγορη πρόσβαση σε 6 προκαθορισμένα επίπεδα ταχύτητας
- 7 Θερμίδες που καταναλώθηκαν
- 8 παλμοί
- 9 Διανυθείσα απόσταση

**ΑΛΛΑΓΗ ΜΟΝΑΔΩΝ Μ/ΧΛΜ**

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

• Οθόνη 1 :Τροποποίηση του δείκτη ταχύτητας σε Km/h ή Mi/h  
Επιλέξτε την επιθυμητή μονάδα χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα : χμ/ώ και μίλια/ώ Επιβεβαιώστε την επιλογή σας πιέζοντας το πλήκτρο , φθάνετε στην οθόνη 2.

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

• Οθόνη 3 :Συνολικός αριθμός ωρών λειτουργίας του κυλιόμενου διαδρόμου. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να επανέλθετε στην αρχική οθόνη "GO" πατώντας το .

**ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ / ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΗΧΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ:**

Όταν πιέξετε ένα πλήκτρο στην κονσόλα, η ηχητική προειδοποίηση σας ενημερώνει ότι η ενέργειά σας έχει ληφθεί υπόψη.Μπορείτε να απενεργοποιήσετε αυτήν την ηχητική προειδοποίηση:

Πηγαίνετε στην αρχική οθόνη "GO" της κονσόλας πιέζοντας πολλές φορές το κουμπί .Πιέστε το πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση / Πιέστε το πλήκτρο για να απενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση

Για να βγείτε, περιμένετε δευτερόλεπτα ώστε η οθόνη να επανέλθει στο "GO".

**ΑΙΣΘΗΤΗΡΑΣ ΠΑΛΜΩΝ**

Μπορείτε να μετρήσετε τους καρδιακούς παλμούς σας στην αρχή και στο τέλος της άσκησης, τοποθετώντας τις παλάμες σας στους αισθητήρες παλμών. Η καρδιακή σας συχνότητα θα εμφανιστεί στην οθόνη και θα προσαρμόσει μετά από μερικά δευτερόλεπτα. Η μέτρηση αυτή αποτελεί μια ένδειξη και, κατά κανόνα, μια ιατρική ειδοποίηση.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ**

Αυτός ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με μη κωδικοποιημένη ζώνη μέτρησης της καρδιακής σας συχνότητας. Είναι συμβατή με οποιαδήποτε άλλη αναλογική ζώνη. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την τοποθέτησή της, δείτε σελίδα 7.Όταν η ζώνη τοποθετηθεί, η συσκευή ανχνεύει αυτόματα τους καρδιακούς παλμούς σας και η ένδειξη

**ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ**

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

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

Ο διάδρομος αυτός προτείνει 24 προεγκατεστημένα προγράμματα στα οποία ποικίλλουν η ταχύτητα και η κλίση :

- 6 προγράμματα Υγεία και Ευ ζην: Για να διατηρήσετε σε κίνηση, να κερδίσετε τόνο, να βελτιώσετε τις αναπνευστικές σας ικανότητες.
- 6 προγράμματα Απώλειας θερμίδων: Άσκηση που επιτρέπει την απώλεια μάζας λίπους κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση.
- 12 προγράμματα Αντοχής: Εξάσκηση της αερόβιας ικανότητας, βελτίωση της βασικής αντοχής.

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

**ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:**

Έχετε την δυνατότητα να επιλέξετε ένα πρόγραμμα μόνον όταν ο διάδρομός σας είναι σταματημένος, στην αρχική οθόνη "GO". Επιλέξτε τον στόχο σας πιέζοντας το αντίστοιχο πλήκτρο - - .

Οι οθόνες δείχνουν τον αριθμό του προγράμματος, την μέγιστη ταχύτητα και την μέγιστη κλίση που προβλέπει το πρόγραμμα αυτό. Πιέστε επαναλαμβανόμενα το ίδιο πλήκτρο για να εμφανιστούν κυλιόμενα οι αριθμοί των προγραμμάτων και να αναζητήσετε αυτό που σας ενδιαφέρει.

Το ΕΝΤΟΛΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης ταχύτητας του επιλεγμένου προγράμματος και το ΕΝΤΟΛΕΣ ΚΛΙΣΗΣ επιτρέπει την προσαρμογή της μέγιστης κλίσης του επιλεγμένου προγράμματος. Τα νέα αυτά δεδομένα θα εφαρμοστούν αναλογικά στο σύνολο του προγράμματος. Πιέστε το για να εκκινήσετε το πρόγραμμα. Για να βγείτε από το μενού "Προγράμματα" και να επανέλθετε στην αρχική οθόνη "GO", πατήστε το .

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

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

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

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

**Αυξήστε την αντοχή σας: Σταθερή άσκηση για 20 έως 40 λεπτά :** Αυτός ο τύπος άσκησης ενδυναμώνει τον καρδιακό μυ και βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία. Ασκήστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με σταθερό ρυθμό (χαμηλά αναπνοή). Με τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, θα είστε σε θέση να παρατείνετε τη διάρκεια της άσκησης και να βελτιώσετε τον ρυθμό σας. Η άσκηση με ταχύτερους ρυθμούς (αναερόβια άσκηση και άσκηση στην κόκκινη ζώνη) προορίζεται για αθλητές και απαιτεί ειδική προετοιμασία.

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

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

## TEKNİK ÖZELLİKLER

Bu koşu bandı, koşu ve yürüme için tasarlanmıştır. Bu koşu bandı, 1 ila 16km/sa koşu ve yürüme için, %0 ila %10 arasında eğim oluşturan, böylece daha yoğun efor sarf edilmesini ve daha fazla kalori harcanmasını sağlayan, Koşu yüzeyi, 45cm x 130cm'dir. Koşu bandınız, konsolu üzerinden, doğrudan bilgi görüntüleme fonksiyonlarına 6 sahiptir: Zaman, mesafe, hız, eğim, harcanan kalori, kalp frekansı. Faaliyetiniz sırasında size eşlik etmek üzere, 24 program konsolunuzda, kategorilerine göre ayrılmış şekilde, kayıtlı bulunmaktadır: 6 adet «Sağlıklı Yaşam» programı, 6 adet «Kalori harcama» programı, 12 adet «Dayanıklılık» programı. Ayrıca, koşu bandınıza bluetooth üzerinden bağlantılı tablet ve akıllı telefon cihazınız üzerinden, Domyos E Connected uygulamasına erişim sağlama imkânına sahipsiniz.

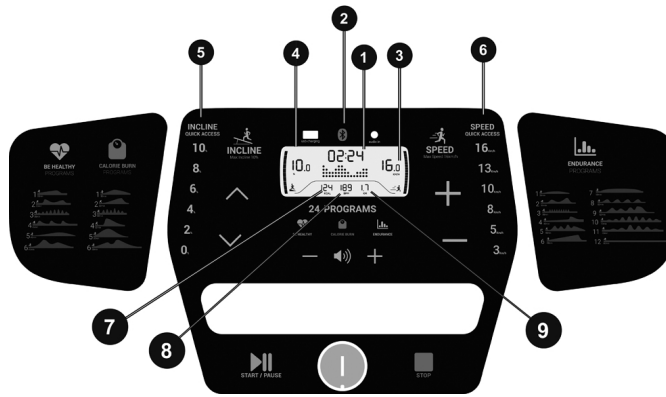
USB girişi tablet veya smartphone cihazınızı şarj etmenizi, audio girişi ise 2x3W hoparlörler üzerinden müziğinizi dinlemenizi sağlar. Koşu bandının elektrik tüketimi, 820w bir kullanıcı için 75 kg ila 16 km/sa. Makine yüzeyine 1 m mesafede ve zeminden 1,60 m yükseklikte ölçülen akustik basınç düzeyi: 70 dBA (Maksimum hız 16 km/sa, koşucular olmadan), Yüksek sesli bir gürültü emisyonu sağlar. Bu koşu bandı, haftada 5 saate dek kullanım için tasarlanmıştır.

## ÇALIŞTIRMA

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

## KONSOLUN ÇALIŞMASI

- %0,5 adımlar ile eğimin ayarlanması
- Hızın 0,1 km/saat adımlarla, uzun basılması durumunda 0,5 km/sa adımlarla ayarlanması
- Seansınızı başlatmanız ve duraklatmanız için START / PAUSE düğmesi
- Seansı durdurmak için STOP düğmesi
- bir tabletin veya smartphone cihazının konsola bağlı olduğunu işaret eder
- 1 ila 6 arasında «Sağlıklı Yaşam» programının seçilmesi
- 1 ila 6 arasında «Kalori Harcama» programının seçilmesi
- 1 ila 12 arasında «Dayanıklılık» programının seçilmesi



- 1 Faaliyet süresi
- 2 Bir Domyos uygulamasının konsola bağlantısını işaret eder
- 3 Hızın 1 ila 16 km/saat arasında görüntülenmesi
- 4 %0 ila %10 arası eğim bilgisi
- 5 Önceden ayarlanmış 6 eğim seviyesine kolay erişim
- 6 Önceden ayarlanmış 6 hız seviyesine hızlı erişim
- 7 Harcanan kalori
- 8 Nabız
- 9 Aşılan mesafe

## M/KM BİRİMLERİNİN DEĞİŞİMİ

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

- Ekran 1 :Km/saat veya Mil/saat hız göstergesi değişimi (+) (-) tuşlarını kullanarak arzulanan birimi seçin: Km / saat ve Mi/ saat düğmesine basarak seçiminizi onaylayın, 2. Ekranı ulaşabilirsiniz.
- Ekran 2 :Koşu bandı ile kat edilen toplam kilometre veya mil düğmesine basarak, 3. ekrana gidirsiniz.
- Ekran 3 :Koşu bandının toplam çalışma saati Arzu ettiğiniz zaman, bu düğme üzerine basarak, "GO" karşılama ekranına geri dönebilirsiniz.

## KONSOL SESLİ BİP UYARISININ AÇILMASI/KAPATILMASI:

Konsol üzerinde bir düğmeye bastığınızda, işlemin dikkate alındığını bildirmek üzere bir bip uyarısı verilir. Bu bip sesli uyarısını kapatabilirsiniz:

Bu düğmeye birkaç defa basarak, konsolun "GO" karşılama ekranına gidin. Düşme üzerine birkaç defa basarak, konsolun başlatma/karşılama ekranına gidin. Bip sesli uyarısını açık duruma getirmek için (+) düğmesine basın / Bir sesli uyarısını kapatmak için (-) düğmesine basın

Çıkmak için, ekranın GO üzerine dönmesi için 5 saniye bekleyin.

## NABİZ SENSÖRLERİ

Avuç içlerinizi nabız sensörleri üzerine yerleştirerek, egzersiz öncesinde ve sonrasında nabızınızı ölçebilirsiniz. Kalp hızınız ekranda görüntülenir ve birkaç saniye içinde ayarlanır. Bu ölçüm, bilgi amaçlıdır, kesinlikle tıbbi bir teşhis niteliği taşımaz.

## KALP FREKANSI ÖLÇME KEMERİNİN İŞLEYİŞİ

Bu koşu bandı, kalp ritminizi ölçmek için, kodlanmamış bir kalp frekansı ölçme kemeri ile birlikte tedarik edilir. Diğer tüm analog kemeler ile uyumludur. Yerleşimi hakkında daha fazla bilgi edinmek için, 7. sayfaya bkz. Kemer takıldıktan sonra, cihaz nabız atışlarını otomatik olarak algılar ve ekranda

## HIZLI BAŞLATMA

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

## PROGRAMLAR

Bu koşu bandı, farklı hız ve eğim ile, önceden kaydedilmiş 24 program sunar :

- 6 adet Sağlıklı Yaşam programı: Hareketliliği korumak, zindelik kazanmak, solunum kapasitesini iyileştirmek.
  - 6 adet Kalori Harcama programı: Efor sırasında veya sonrasında, yağ kütlelesini eritilmesini hedefleyen çalışma.
  - 12 adet Dayanıklılık programı: Temel dayanıklılığı artırmak, aerobik kapasiteyi çalıştırmak.
- Programlar birden fazla segmente bölünmüştür. Her segment, bir süre, hız ve eğim ayarlamasına karşılık gelir. Dikkat: Birbirini takip eden iki segment, aynı ayarlara sahip olabilir. Bir program sırasında, seviyeye göre ayarlamak amacıyla, hızda veya eğimde arzuladığınız zaman değişiklik yapabilirsiniz.

## PROGRAM SEÇİMİ:

Ancak, koşu bandınız "GO" karşılama ekranı üzerinde durmuş pozisyonda ise bir program seçebilirsiniz. İlgili düğmeye basarak hedefinizi seçin.

Ekranlarda, programın numarası, bu program için öngörülen maksimum hız ve maksimum eğim bilgileri görüntülenir. Program numaraları arasında geçiş yapmak ve arzulanan programı seçmek için, aynı düğmeye tekrarlı şekilde basın.

HIZ KUMANDASI, seçilen programın maksimum hızının ayarlanmasını sağlar, EĞİM KUMANDASI ise, seçilen programın maksimum eğiminin ayarlanmasını sağlar. Bu yeni veriler, programın tamamına orantısız olarak uygulanır. Programı çalıştırmak için, [START/PAUSE] üzerine basın. Program menüsünden çıkmak ve "GO" ana ekranına dönmek için, bu tuşa basınız [STOP] üzerine basın.

## KULLANIM TAVSİYELERİ

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

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

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

**Dayanıklılığınızı artırın: 20 ila 40 dakika boyunca yüksek efor :** Bu tür bir antrenman kalp kaslarının güçlenmesini sağlar ve solunum kapasitesini artırır. Belirli bir ritimde (hızlı nefes alıp vererek) haftada en az 3 kez bu egzersizi yapın. Antrenman yaptıkça, bu efora daha iyi bir tempoda daha uzun süre dayanabileceksiniz. Daha yüksek bir ritimde yapılan antrenman (anaerobik egzersizi ve kırmızı bölgede yapılan çalışma) atletere özeldir ve uygun bir hazırlık gerektirir.

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

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

RU

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

- Улучшение дыхания и состояния сердечно-сосудистой системы
- Поддержание формы
- Восстановление с помощью адаптированных упражнений
- Потеря веса благодаря сочетанию с адаптированным режимом питания

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Эта беговая дорожка была разработана для ходьбы и бега от 1 до 16 км/ч. Она оснащена механизированной системой наклона от 0 до 10%, которая позволяет увеличивать нагрузку и сжигать больше калорий. Размер ходовой поверхности: 45 см x 130 см. Ваша беговая дорожка оборудована системой индикации (время, расстояние, скорость, наклон, калории, частота сердечных сокращений) непосредственно на панели управления. Для того чтобы помочь вам в тренировках, 24 программ внесены в панель управления и распределены по категориям: 6 программ «Здоровье и хорошее самочувствие», 6 программ «Потеря калорий», 12 программ «Закалка». Кроме того, у вас будет возможность доступа к приложению Domyos E Connected, доступному на планшете и смартфоне, подключенном через bluetooth к вашей дорожке.

USB-разъем позволяет поддерживать контакт с вашим планшетом или смартфоном, а аудиоразъем - проигрывать музыку через колонки 2x3Вт. Энергопотребление беговой дорожки - 820 Вт для пользователя 75 кг при 16 км/ч. Уровень акустического давления на расстоянии 1 м от поверхности тренажера на высоте 1,60 м от пола: 70 дБа (При максимальной скорости 16 км/ч, без бегунов). При работе под нагрузкой тренажер шумит больше, чем без нагрузки. Данная беговая дорожка рассчитана на использование до 5 часов в неделю.

## ВКЛЮЧЕНИЕ

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

## РАБОТА КОНСОЛИ

Регулировка с шагом по 0,5%

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

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

Кнопка STOP (СТОП) для прекращения занятия

показывает, что к панели подключены планшет или смартфон

Выбор программ «Здоровье и хорошее самочувствие» от 1 до 6

Выбор программ «Потеря калорий» от 1 до 6

Выбор программ «Закалка» от 1 до 12

1. Время тренировки
2. показывает, что к панели подключено приложение Domyos
3. Показ скорости 1 - 16 км/ч
4. Показ наклона 0 - 10%
5. Быстрый доступ к 6 стандартным уровням наклона
6. Быстрый доступ к 6 стандартным уровням скорости
7. Сожженные калории
8. пульс
9. Пройденное расстояние

## ИЗМЕНЕНИЕ ЕДИНИЦ МИЛИ/КМ

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

- Экран 1 :Изменение индикатора скорости в км/ч или миль/ч. Выберите желаемую единицу измерения, используя кнопки и . Подтвердите свой выбор с помощью кнопки . Вы перейдете на экран 2.
- Экран 2 :Общее количество километров или миль пробега беговой дорожки. С помощью кнопки вы перейдете на экран 3.
- Экран 3 :Общее количество часов работы беговой дорожки. Вы в любой момент можете вернуться на главный экран «GO», нажав на .

## ВКЛЮЧИТЬ / ОТКЛЮЧИТЬ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПАНЕЛИ:

Когда вы нажмете на кнопку панели, раздастся звуковой сигнал, чтобы сообщить вам, что ваше действие учтено. Вы можете отключить этот звуковой сигнал:

Вернитесь на главный экран «GO» панели, нажав несколько раз на кнопку . Нажмите на кнопку , чтобы включить звуковой сигнал / Нажмите на кнопку , чтобы выключить звуковой сигнал

Для выхода подождите 5 секунд (экран вернется на GO).

## ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Вы можете измерить свой пульс в начале и в конце тренировки, положив ладони на датчики пульса. Частота ваших сердечных сокращений будет отображаться на экране и автоматически настроится через несколько секунд. Это измерение является справочным и не должно использоваться как медицинская информация.

## РАБОТА БРАСЛЕТА-ИЗМЕРИТЕЛЯ ЧСС

Данная беговая дорожка оснащена браслетом, измеряющим сердечный ритм без кодирования. Она совместима с любым другим аналогичным браслетом. Подробнее его использование описано на стр. 7. После установки браслета устройство автоматически определяет ваши сердечные сокращения, а на экране горит индикатор

## БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

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

## ПРОГРАММЫ

Дорожка предлагает вам 24 записанных программ, варьирующих скорость и наклон :

- 6 программ «Здоровье и хорошее самочувствие»: двигайтесь, поддерживайте тонус, улучшайте дыхательные свойства.
- 6 программ «Потеря калорий»: работа, нацеленная на потерю жировой массы во время или после нагрузки.
- 12 программ «Закалка»: работайте над своими дыхательными характеристиками, повышайте общую выносливость.



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

## ВЫБОР ПРОГРАММ:

У вас есть возможность выбора программы на главном экране «GO» только при остановленной дорожке. Выберите свою цель, нажимая на соответствующую кнопку. - - .

На экранах появится номер программы, максимальная скорость и максимальный наклон, предусмотренный этой программой. Нажимайте несколько раз на одну и ту же кнопку для прокрутки

nomerov program, chtoby najti tu, kotoraya vam нужна.

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТЬЮ позволяют отрегулировать максимальную скорость выбранной программы, а КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ НАКЛОНОМ позволяют отрегулировать максимальный наклон выбранной программы. Эти новые данные будут применяться пропорционально для всей программы. Нажмите на  для запуска программы. Для выхода из меню программ и возврата на главный экран «GO» нажмите на .

## СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

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

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

**Дыхательная тренировка для потери веса: средняя нагрузка в течение 35-60 минут :** Такой тип тренировок способствует эффективному расходу калорий. Превышение этих пределов не имеет смысла: указанные частота (минимум 3 раза в неделю) и длительность тренировок (35–60 минут) обеспечивают оптимальный результат. Тренируйтесь со средней скоростью (с умеренной нагрузкой, не вызывающей одышки). Для похудения помимо регулярных физических нагрузок необходимо также следовать рекомендациям касательно сбалансированного питания.

**Повышение выносливости: Непрерывная нагрузка в течение 20 - 40 минут :** Такой тип тренировок способствует укреплению сердечной мышцы и стабилизации дыхания. Тренируйтесь минимум 3 раза в неделю в стабильном темпе (с ускоренным дыханием). Постепенно в ходе занятий вы сможете выдерживать эту нагрузку более продолжительное время в лучшем темпе. Тренировка в ускоренном темпе (анаэробная нагрузка и работа в красной зоне) предназначена для спортсменов и требует соответствующей подготовки.

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

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

## VI

### САНН БАО

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

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

### ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT


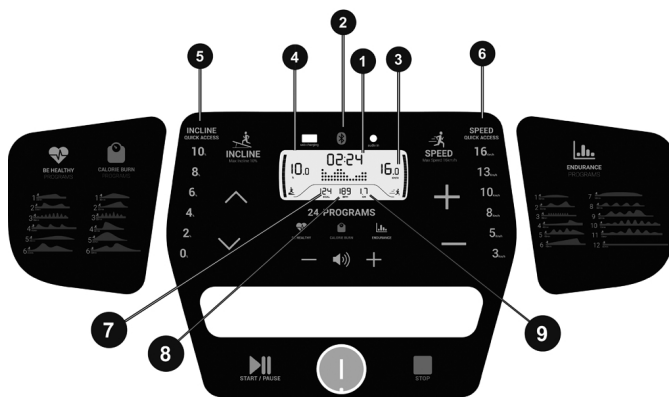







Máy chạy bộ được thiết kế cho các bài tập đi bộ và chạy bộ 1 đến 16km/h. Máy bao gồm một hệ thống băng chạy dốc gắn động cơ được tùy chỉnh từ 0 đến 10% cho phép bạn gia tăng nỗ lực tập luyện và đốt cháy nhiều calo hơn. Diện tích bề mặt chạy là 45cm x 130cm. Máy chạy bộ của bạn có 6 chức năng hiển thị sau : thời gian, khoảng cách, tốc độ, độ dốc, chỉ số calo và nhịp tim, ngay trên bàn điều khiển chính. Nhằm hỗ trợ bạn trong quá trình luyện tập 24 chương trình đã được ghi lại trên bảng điều khiển và được phân loại như sau: 6 chương trình «Nâng cao Sức khỏe», 6 chương trình “Đốt cháy calo”, 12 chương trình “Luyện sức bền”. Ngoài ra, bạn có lựa chọn truy cập ứng dụng Domyos E Connected, sẵn có trên máy tính bảng và điện thoại thông minh được kết nối Bluetooth tới máy chạy bộ của bạn.

Cổng USB cho phép bạn sạc máy tính bảng và điện thoại của mình và jack cắm loa ngoài cho phép bạn nghe nhạc trên loa 2x3W. Lượng tiêu thụ điện của máy chạy bộ là 820w cho người sử dụng nặng 75 kg ở tốc độ 16 km/h. Mức áp suất âm thanh đo được ở khoảng cách 1m tính từ bề mặt của máy và ở độ cao 1,60 m so với mặt đất là: 70 dBA (Tốc độ tối đa 16 km/h, không chạy). Khi chịu tải, máy phát ra tiếng ồn lớn hơn khi không chịu bất cứ tải nào. Máy chạy bộ này được thiết kế để có thể sử dụng lên tới 5h/tuần.

### KHỞ ĐỘNG

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


### SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN


Điều chỉnh độ nghiêng với gia số 0,5%			<b>1</b> Thời gian luyện tập
Điều chỉnh tốc độ theo gia số 0,1km / h và 0.5km / h bằng cách nhấn lâu hoặc nhấn đê phím			<b>2</b> Chỉ ra rằng ứng dụng DOMYOS được kết nối với bảng điều khiển
Phím BẮT ĐẦU/TAM DỪNG để bắt đầu và tạm dừng phiên luyện tập của bạn			<b>3</b> Tốc độ hiển thị từ 1 đến 16km / giờ
Phím DỪNG để dừng phiên luyện tập của bạn			<b>4</b> Hiển thị độ nghiêng từ 0 đến 10%
Chỉ ra rằng một máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh được kết nối với bàn điều khiển			<b>5</b> Nhanh chóng tiếp cận với 6 mức độ nghiêng được xác định trước
Chọn chương trình “Nâng cao Sức khỏe” từ 1 đến 6			<b>6</b> Nhanh chóng tiếp cận với 6 mức độ tốc độ xác định trước
Chọn chương trình “Đốt cháy calo” từ 1 đến 6			<b>7</b> Lượng calo đã đốt cháy
Chọn chương trình “Luyện sức bền” từ 1 đến 12			<b>8</b> nhịp tim
			<b>9</b> Khoảng cách đã đi

### THAY ĐỔI CÁC ĐƠN VỊ ĐẠM/KM

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

Màn hình 1 :Điều chỉnh chỉ số tốc độ ở dạng Km/h hoặc Đặm/h Lựa chọn đơn vị mong muốn sử dụng nút  km/h và dặm/h Xác nhận lựa chọn của bạn bằng cách nhấn vào nút , bạn sẽ đến màn hình thứ 2.

Màn hình 2 :Tổng số km hoặc dặm đã chạy được của máy chạy bộ. Ấn nút  để tới màn hình 3.

Màn hình 3 :Tổng số giờ của máy chạy bộ. Bạn có thể quay lại màn hình chủ “GO” tại bất kỳ thời điểm nào bằng cách ấn .

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

Khi bạn ấn một nút trên bảng điều khiển, tiếng bíp thông báo cho bạn rằng hành động của bạn đang được xem xét. Bạn có thể vô hiệu hóa tiếng bíp này:

Để truy cập màn hình chủ “GO” trên bảng điều khiển, ấn nút vài lần  vài lần. Ấn nút  để kích hoạt tiếng bíp / Ấn nút  để vô hiệu hóa tiếng bíp

Để thoát, hãy đợi 5 giây cho đến khi màn hình hiển thị sang GO.

### THIẾT BỊ CẢM BIẾN XUNG

Bạn có thể nhận loại xung ở đầu và cuối bài tập bằng cách đặt từng lòng bàn tay lên thiết bị cảm biến xung. Nhịp tim của bạn sẽ xuất hiện trên màn hình và điều chỉnh sau một vài giây. Việc do này là một chỉ số và không trường hợp nào là chắc chắn về mặt y học.

### SỬ DỤNG ĐAI ĐO NHỊP TIM

Máy chạy bộ này có một đai theo dõi nhịp tim không mã hóa để đo nhịp tim của bạn. Đai tương thích với các loại đai tương tự. Để biết thêm thông tin chi tiết về cài đặt điều khiển, vui lòng xem trang 7. Khi đai được đặt vào đúng vị trí, thiết bị sẽ tự động đo nhịp tim của bạn và nút hiển thị

## KHỞI ĐỘNG NHANH

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

## CÁC CHƯƠNG TRÌNH

Máy chạy bộ được tích hợp sẵn 24 chương trình tùy chỉnh tốc độ và độ dốc :

- 6 chương trình Nâng cao Sức khỏe : Vận động liên tục, cải thiện cơ bắp và khả năng hô hấp.
- 6 chương trình Đốt cháy calo : Tập luyện với mục đích đốt mỡ cơ thể trong hoặc sau khi tập luyện.
- 12 chương trình Luyện Sức Bền : Rèn luyện khả năng aerobic và sức bền tổng thể của bạn.

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

## LỰA CHỌN CHƯƠNG TRÌNH :

Bạn chỉ có thể lựa chọn một chương trình khi máy chạy bộ của bạn ở chế độ tĩnh, trên màn hình chủ "GO". Lựa chọn mục tiêu của bạn bằng cách nhấn phím tương ứng - - .

Màn hình thể hiện số lượng chương trình, tốc độ tối đa và độ nghiêng tối đa được cung cấp trong chương trình này. Nhấn liên tục một phím để lướt qua các số chương trình và tìm đúng số bạn cần.

Phím KIỂM SOÁT TỐC ĐỘ cho phép bạn tùy chỉnh tốc độ tối đa của chương trình đã chọn và phím KIỂM SOÁT ĐỘ DỐC cho phép bạn tùy chỉnh độ dốc tối đa của chương trình đã chọn. Dữ liệu mới sẽ được áp dụng ngay vào một phần hoặc toàn bộ chương trình. Nhấn phím để bắt đầu chương trình. Để thoát thực đơn Chương trình và quay lại màn hình chủ "GO", ấn .

## KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG

Nếu bạn là một người mới bắt đầu, hãy bắt đầu bằng cách tập luyện trong nhiều ngày ở một tốc độ thấp, mà không quá gắng sức của mình, và dùng thời gian còn lại nếu cần thiết. Dần dần tăng số lượng hoặc thời gian của bài tập.

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

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

**Cải thiện sức bền của bạn: Cố gắng duy trì từ 20 đến 40 phút :** Loại hình tập luyện này sẽ giúp tăng cường cơ tim và cải thiện hô hấp. Hãy tập ít nhất 3 lần một tuần với tốc độ ổn định (thở nhanh). Cứ tập luyện, dần dần bạn có thể tăng thời gian tập lâu hơn và với tốc độ nhanh hơn. Việc tập luyện với tốc độ nhanh hơn (tập luyện kỵ khí và tại các khu vực màu đỏ) được dành riêng cho các vận động viên và đòi hỏi phải chuẩn bị đầy đủ.

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

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

## ID

## PRESENTASI

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

- Meningkatkan pernapasan dan sistem kardio-vaskuler
- Mempertahankan kebugaran
- Fisioterapi dengan gerakan yang sesuai
- Menurunkan berat badan disertai dengan pola makan yang sesuai

## SPESIFIKASI TEKNIS

Treadmill ini dirancang untuk kegiatan berjalan dan berlari 1 sampai dengan 16km/h. Peralatan ini dilengkapi dengan sistem kemiringan bemesin mulai dari 0 sampai dengan 10% sehingga dapat meningkatkan intensitas latihan dan membakar lebih banyak kalori. Permukaan untuk berjalan adalah seluas 45cm x 130cm. Treadmill ini menyediakan 6 beberapa fungsi pada penampilan: durasi, jarak, kecepatan, kemiringan, kalori, detakan jantung, semuanya tampil langsung pada monitor. Untuk mendampingi Anda selama latihan, 24 program telah direkam dalam monitor dan dibagi menurut kategori berikut: 6 program «Kesehatan Kebugaran», 6 program «Mengurangi kalori», 12 program «Daya tahan». Selain itu, Anda dapat mengakses aplikasi Domyos E Connected, yang tersedia pada tablet dan smartphone, dan terhubung ke treadmill Anda dengan menggunakan bluetooth.

Dengan soket USB, baterai tablet ataupun smartphone Anda tetap terisi dan dengan soket audio, Anda dapat menyatel musik pada pengeras suara 2x3w. Treadmill ini mengkonsumsi listrik sejumlah 820w untuk pengguna yang beratnya 75 kg pada 16 km/jam. Tingkat tekanan suara yang diukur 1 meter dari permukaan perangkat dan pada ketinggian 1,60 meter di atas tanah: 70 dBa (Di max kecepatan 16 km/jam, tanpa pelari). Tingkat kebisingan lebih tinggi ketika perangkat digunakan tanpa beban dibandingkan dengan ketika berfungsi dengan beban. Treadmill ini dirancang untuk digunakan hingga 5 jam per minggu.

## MENYALAKAN PERANGKAT

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

## PENGOPERASIAN MONITOR

Pengaturan kemiringan secara bertahap, per 0,5%



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



Tombol START / PAUSE untuk memulai dan pause sesi Anda



Tombol STOP untuk menghentikan sesi



menunjukkan bahwa terdapat tablet atau smartphone yang terhubung dengan monitor



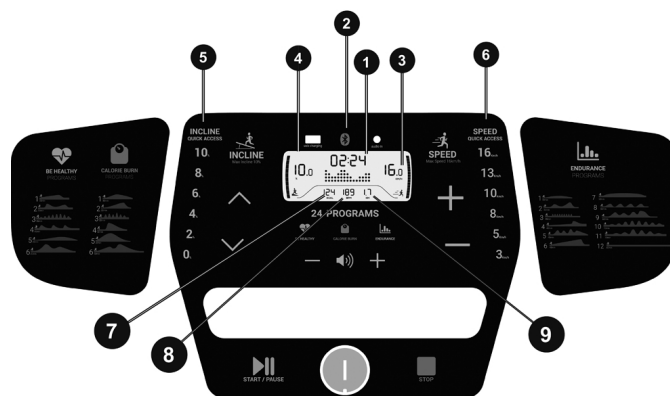
Seleksi program «Kesehatan Kebugaran» dari 1 sampai dengan 6



Seleksi program «Mengurangi Kalori» dari 1 sampai dengan 6



Seleksi program «Daya Tahan» dari 1 sampai dengan 12



1 Waktu latihan

2 menunjukkan bahwa satu aplikasi DOMYOS terhubung dengan monitor

3 Penampilan kecepatan dari 1 sampai dengan 16km/jam

4 Pengaturan kemiringan dari 0 sampai dengan 10%

5 Akses cepat ke 6 tingkat kemiringan yang telah ditetapkan.

6 Akses cepat ke 6 tingkat kecepatan yang telah ditetapkan.

7 Kalori terbakar

8 detakan

9 Jarak ditempuh

## PENGUBAHAN UNIT MI/KM




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

Layar 1 :Pengubahan indikator kecepatan menjadi Km/jam atau Mil/jam Pilihlah unit yang diinginkan dengan menggunakan tombol : km/jam dan mi/jam Validasi pilihan Anda dengan menekan tombol , Anda sampai pada layar 2.

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

Layar 3 :Jumlah jam total pengoperasian treadmill. Anda dapat kapan saja kembali ke layar pembuka «GO» dengan menekan .

## MENGAKTIFKAN / MENONAKTIFKAN SUARA BIP PADA MONITOR:

Ketika Anda menekan salah satu tombol monitor, suara bip akan terdengar untuk memberitahukan Anda bahwa tindakan Anda telah diperhitungkan. Anda dapat menonaktifkan suara bip tersebut: Masuklah layar pembuka «GO» pada monitor dengan menekan beberapa kali tombol . Tekanlah tombol  untuk mengaktifkan suara bip / Tekanlah tombol  untuk menonaktifkan suara bip

Untuk keluar, tunggu 5 detik hingga tampilan kembali ke GO.

## SENSOR DETAKAN JANTUNG

Anda dapat mengukur detakan jantung Anda pada awal dan akhir sesi latihan dengan memosisikan masing-masing telapak tangan Anda pada sensor detakan jantung. Jumlah detakan jantung Anda akan tampil pada layar dan akan disesuaikan setelah beberapa detik. Ukuran tersebut hanyalah indikasi dan bukanlah kepastian medis.

## PENGOPERASIAN SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG




Treadmill ini dilengkapi dengan sabuk pengukur detak jantung tanpa kode untuk mengukur detakan jantung Anda. Treadmill ini kompatibel dengan sabuk lain tipe analog. Untuk informasi lebih lanjut mengenai pemasangannya, lihat halaman 7. Ketika sabuk telah dipasang, peralatan akan mendeteksi detakan jantung Anda secara otomatis dan indikator

## QUICK START

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

## ANEKA PROGRAM

Treadmill ini menawarkan 24 program yang telah direkam terlebih dahulu, dengan variasi kecepatan dan tingkat kemiringan :



-  6 program «Kesehatan Kebugaran»: Memelihara kegiatan fisik, mengencangkan otot, meningkatkan kemampuan pernapasan.
-  6 program «Mengurangi Kalori»: Kegiatan dengan tujuan mengurangi massa lemak selama atau sesudah latihan.
-  12 program «Daya Tahan»: Melatih kemampuan aerobik, meningkatkan daya tahan dasar.

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

## SELEKSI PROGRAM:

Anda dapat memilih program hanya ketika treadmill berada pada keadaan berhenti, pada layar pembuka «GO». Pilihlah target Anda dengan menekan tombol yang sesuai  -  - .

Layar akan menampilkan nomor program, kecepatan maksimal, dan tingkat kemiringan maksimal yang tersedia dalam program tersebut. Tekan beberapa kali tombol yang sama untuk menampilkan secara bergantian nomor program dan mencari program yang menarik bagi Anda.

Dengan KONTROL KECEPATAN, Anda dapat mengatur kecepatan maksimal pada program yang dipilih dan dengan KONTROL KEMIRINGAN, Anda dapat menyesuaikan tingkat kemiringan maksimal pada program yang dipilih. Data baru tersebut akan diterapkan secara proporsional pada keseluruhan program. Tekan  untuk memulai program. Untuk keluar dari menu Program dan kembali ke layar pembuka «GO», tekan .

## SARAN PENGGUNAAN

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih dengan kecepatan rendah selama beberapa hari, tanpa memaksa diri dan beristirahatlah apabila diperlukan. Tingkatkan secara bertahap jumlah atau durasi latihan. Saat latihan, pastikan terdapat ventilasi bagus di ruangan lokasi treadmill.

**Menjaga kondisi tubuh / Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit** : Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, lakukan latihan selama 10 menit minimal tiap hari. Dengan latihan sejenis ini, otot dan sendi digerakkan dengan cara halus dan dapat digunakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik yang lebih intens. Untuk meningkatkan pengencangan otot kaki, pilihlah tingkat kemiringan yang lebih besar dan tingkatkan durasi latihan.

**Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai 60 menit** : Latihan sejenis ini membakar kalori dengan cara efisien. Jangan memaksa diri hingga melampaui kemampuan diri, frekuensi (minimal 3 kali per minggu) dan masa latihan (antara 35 dan 60 menit) yang akan memberikan hasil yang terbaik. Lakukan latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah). Untuk menurunkan berat badan, selain aktivitas fisik teratur, pola makan yang seimbang juga diperlukan.

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

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

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

## ZH

### 介绍

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

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

### 技术特性

该跑步机主要供用户进行行走和跑步训练 1至16km/h。该设备配备有电动倾斜系统，倾斜度范围为 0至10% 可加强训练强度，增加能量消耗。运动面为 45cm x 130cm。该跑步机控制台 6 可直接显示以下数据：时间、距离、速度、倾斜度、卡路里和心率。为了帮助您实践，24 个程序已预录在控制台中，并按类别进行分类：6 个“健康养生”项目，6 个“燃烧卡路里”项目，12 个“耐力”程序。此外，您可选择进入 Domyos E Connected应用程序，通过蓝牙连接至您的跑步机的平板电脑和智能手机上装有此程序。

USB端口 可以对平板电脑或手机充电，音频插孔可以插入 2x3W 扬声器以播放音乐。跑步机的功率消耗是 820w 用于用户 16 km/h 时为 75 kg。器材周围1米内及地面上方1.6米范围内的声压测量值为：70 dBa (最高时速16公里/小时，无跑步者)。负重时的噪音高于无负重的情况该跑步机每周最长可工作5个小时。

### 开机

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

倾斜以 0.5% 增量进行调整

速度按 0.1km/h 的增量调整, 长按则以 0.5km/h 的增量

开始 / 暂停按钮, 可启动和暂停您的会话

“停止”按钮可停止会话

表明平板电脑或智能手机已连接到控制台

“健康养生”程序选择: 1-6

“燃烧卡路里”程序选择: 1-6

“耐力”程序选择: 1-12

**1** 锻炼时间

**2** 提示DOMYOS应用程序已连接至操控台

**3** 速度显示从 1 至 16km/h

**4** 倾斜显示从 0 到 10%

**5** 快速存取6个预定义倾斜度

**6** 快速存取6个预定义速度

**7** 消耗的热量 (卡路里)

**8** 心率

**9** 行走距离

**变更单位MI/KM**

如需进入配置界面, 保持按住按钮 [ ] 按钮进入设置屏幕界面。

屏幕1: 将速度指示器修改为公里/小时或英里/小时。使用 [ ] 按钮选择所需单位: km/h或mi/h 按下 [ ] 按钮将确认选项并跳转至界面2。

屏幕2: 跑步机已运行的公里或英里总数。按下 [ ] 按钮进入屏幕3。

屏幕3: 跑步机的总运行小时数。您可随时按下xxx回到“GO”初始界面 [ ]

启用/停用操控盘蜂鸣器功能:

当您按下操控盘上的一个按钮时, 蜂鸣声将响起, 提示您此操作已确认。您可停用此蜂鸣功能。

如需进入操控器上的“GO”初始界面, 可按下按钮数次 [ ] 若干次。按下 [ ] 按钮启用蜂鸣功能。 / 按下 [ ] 按钮停用蜂鸣功能。

如需离开, 请等待5秒钟指导显示页面返回到GO。

**脉搏传感器**

您可以在训练后将双手手掌放置于脉搏传感器上测量脉搏。你的心率会出现在屏幕上, 并在几秒钟后进行调整。该测量值仅作为参考示数, 不得作为医疗依据。

**心率监视器腕带操作**

此跑步机配备了一个未编码的心率监测带, 用于测量您的心跳频率。心率监视器可以兼容所有模拟式腕带。有关其安装方法, 请参见 第7页。将腕带安装至对应位置后, 设备将自动检测您的心率, 同时屏幕指示灯

**快速开始**

在快速开始模式下您可以不必遵守特定程序, 自行调整速度、倾斜度和持续时间。选择快速开始模式: 按下 [ ] 后训练速度将自动调整为1km/h的速度, 倾斜度调整为0%。

**计划**

跑步机提供了24个具有不同速度和倾斜度的预记录程序:

- “健康训练”程序, 共6个: 用于保持运动量、增强肌肉张力、提高肺活量。
- “消耗热量训练”程序, 共6个: 训练过程中或训练后可消耗身体脂肪。
- “耐力训练”程序, 共12个: 锻炼有氧代谢能力, 提高耐力。

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

**程序选择:**

当您的跑步机处于静止状态时, 您仅可在“GO”初始界面上选择一个程序。通过按下对应按钮可选择所需程序 [ ] - [ ] - [ ]。

随后显示屏将显示程序编号, 以及程序运行过程中的最大速度和最大倾斜百分比。反复按下同一按钮可以滚动浏览查找您需要的程序编号。

使用“速度控件”可以调整所选程序的最大速度, 使用“倾斜度控件”可以调整所选程序的最大倾斜度。调整后的新数据将按比例应用于所有程序。按下 [ ] 可启动程序。如需离开程序菜单并返回到“GO”初始界面, 可按 [ ]。

**使用建议**

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

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

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

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

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

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

**JA**

**紹介**

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

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

**技術特性**

このトレッドミルはウォーキングとランニング用に設計されたもので0から16km/hまでの、これには0から10%までの自動傾斜システムが搭載されているため、さらに多くのカロリー消費とエネルギー量を強化することができます。ランニング面は45cm x 130cmです。このトレッドミルには6以下のディスプレイ機能が搭載されています。: コンソールで直接、時間、距離、速度、傾斜、カロリー、心拍率を測定する機能。運動中の補助として、24種類のプログラムがコンソールで事前記録され、以下のカテゴリーに分類されています。: 「健康プログラム」6種類、「消費カロリープログラム」12種類、「持久力プログラム」6種類。また、トレッドミルにBluetooth接続したタブレットやスマートフォンでご利用いただけるDomyos E 接続アプリにアクセスするという選択肢もあります。

USBポート タブレットやスマートフォンを充電し、オーディオジャックで音楽をプレイすることができます。2x3Wスピーカー 消費量 820wです。

の体重の場合は16kmで75kg/h。機器表面から1m、高さ1.6mの聴覚圧力: 70 dBa (最高速度16km/h、走者なし)。荷重下では、荷重がかかっていない時よりも放出される騒音が大きくなります。このトレッドミルは週最大5時間までの使用に向けて設計されています。

- 使用のための設定**
- 電源コードを接続してください。
  - 電源コード付近にあるスイッチを «b»(リセット)ポジションに合わせてください。
  - ランニングベルトのフットレスト上に立ってください。
  - セキュリティキーを、衣服にピンチでとめてください。
  - セキュリティキーを本体の所定の位置に差し込んでください。
  - これでトレッドミルが使用できる状態になりました!



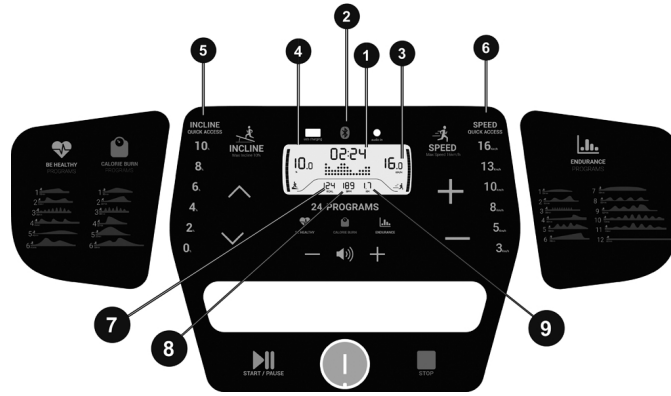


## 開機

1. 連接電源線。
2. 將電源線附近的開關扳至 «I» 位置。
3. 請您站立於跑步機上的腳踏處。
4. 將安全鑰匙的夾子夾在您的衣服上。
5. 將安全鑰匙插入控制台上的鑰匙孔內。
6. 螢幕點亮並顯示 GO (開始)
7. 您的跑步機可以正常作業了!

## 控制面板的功能

- 調整增加幅度, 每次0.5%
- 調整速度增加幅度, 每次0.1km/h (長按每次增加0.5km/h)
- 開始/暫停按鈕, 用於開始與暫停你的運動時段
- B停止按鈕, 用於停止運動時段
- 表示平板或智慧型手機已連接至裝置
- 選擇第1至第6個「健康訓練」程式
- 選擇第1至第6個「消耗熱量訓練」程式
- 選擇第1至第12個「耐力訓練」程式



- 1 鍛鍊時間
- 2 表示有一個DOMYOS應用程式已經連接到控制台上
- 3 速度顯示, 範圍為1至16km/h
- 4 顯示傾斜度從0%增加至10%
- 5 快速存取6個預先定義的坡度等級
- 6 快速存取6個預先定義的速度等級
- 7 消耗的熱量 (卡路里)
- 8 心率
- 9 行走距離

## 變更單位 MI/KM

- 若要進入設定畫面, 請持續按下按鈕 按鈕進入存取設定畫面。
- 畫面 1: 將速度指標的單位修改為公里/小時或英里/小時。使用 按鈕選擇所需的單位: km/h 或 mi/h 按下 按鈕確認您的選擇, 您將會進入畫面 2。
- 畫面 2: 跑步機的總公里或英里數。按下 按鈕進入畫面 3。
- 畫面 3: 跑步機的總時數。您可隨時按下 XXX, 回到「GO」首頁畫面 啟動/關閉儀表組上的嗶聲。

- 按下儀表組上的按鈕時, 嗶聲將響起, 通知您此操作已確認。您可關閉此嗶聲:
- 若要進入「GO」首頁畫面, 請按下按鈕數次 數次。按下 按鈕以啟動嗶聲 / 按下 按鈕以關閉嗶聲
- 若要離開, 請等候5秒, 直到顯示畫面返回「GO」。

- ### 脈搏感測器
- 您可以在訓練前後將雙手手掌放置於脈搏感測器上測量脈搏。您的心率會出現在螢幕上, 且於數秒後將自動調整。該測量值僅作為參考示數, 不得作為醫療依據。
- ### 心率監視器腕帶操作

此跑步機隨附未編碼的心率監控腕帶, 可用於測量您的心律。心率監視器相容於所有的模擬式腕帶。有關其安裝方法, 請參見第7頁。將腕帶安裝至對應位置後, 設備將自動檢測您的心率, 同時螢幕指示燈快速開始

- 在快速開始模式下您可以不必遵守特定程式, 可自行調整速度、傾斜度和持續時間。選擇快速開始模式: 按下 後, 訓練速度將自動調整為1km/h的速度, 且傾斜度調整為0%。
- ### 模式

- 跑步機提供了24個不同速度、不同傾斜度的預記錄程式:
- 「健康訓練」程式, 共6個: 用於保持運動量、增強肌肉張力、提高肺活量。
  - 「消耗熱量訓練」程式, 共6個: 可於訓練過程中或訓練後消耗身體脂肪。
  - 「耐力訓練」程式, 共12個: 鍛鍊有氧代謝能力, 提高耐力。
- 這些程式可分為多個片段。每個片段分別對應一時間、速度和傾斜度設置。請注意: 兩個連續片段可能採用相同的設置。於程式運行過程中, 您可以根據需要而隨時修改速度或傾斜度。

- ### 程式選擇:
- 您的跑步機靜止時, 您盡可選擇「GO」首頁畫面上的程式。藉由按下對應按鈕即可選擇所需程式 - - 。
- 顯示幕會顯示程式的編號、最高速度, 以及程式的最大坡度。反覆按下同一按鈕, 即可滾動瀏覽查詢您需要的程式編號。
- 使用「速度控制項」可調整所選程式的最大速度, 而使用「傾斜度控制項」可調整所選程式的最大傾斜度。調整後的新資料將按比例應用於所有的程式。按下 即可啟動程式。若要返回程式選單並回到「GO」首頁畫面, 請按下 。
- ### 使用建議

- 初學者請從先從事多日的低速訓練, 請勿過度運動, 並請視需要休息。逐步增加運動次數或時間。運動期間務必保持跑步機所處空間的室內通風。
- 保持狀態/熱身:** 以10分鐘起進行漸進式鍛鍊: 為保持運動量或達到復健目的, 應堅持每天至少鍛鍊10分鐘。此類訓練可以舒展肌肉和關節, 也可以作為在進行高強度身體運動時的熱身項目。若要提高腿部肌肉張力, 可增大傾斜度, 同時延長訓練時間。
- 以降低體重為目標進行有氧運動:** 運動量中等, 持續時間為35至60分鐘: 該類練習可有效燃燒卡路里。該訓練無需超過自身承受極限, 通過頻率 (每週至少3次) 和時間 (35到60分鐘) 來有效減肥。以中速進行鍛鍊 (強度適中)。除進行有規律的訓練之外, 均衡的飲食對於瘦身也必不可少。
- 提升耐力:** 20 到 40 分鐘的持續高強度鍛鍊: 該類訓練有助於強化心肌和改善呼吸功能。每週進行至少3次快節奏訓練 (快速呼吸)。隨著練習的深入, 您可以通過增加此項鍛鍊的時長以最佳節奏進行鍛鍊。高水平運動員或在事先做好適應性準備活動的情況下, 可加快鍛鍊節奏 (進入無氧鍛鍊區和紅色區)。
- 休息調整:** 每次訓練後, 低速步行幾分鐘以逐漸使器官恢復調整。該休息調整階段有利於心血管系統和肌肉恢復正常。該環節有利於排除肌肉堆積的乳酸等代謝物而避免肌肉酸痛。
- 拉伸練習:** 建議您在每次運動結束後進行伸展動作, 使肌肉放鬆並能夠更有效地恢復。

## TH

### ภาพรวม

แนวทางปฏิบัติในการเดินและการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อให้การออกกำลังกายหัวใจและกล้ามเนื้อได้เต็มที่ สำหรับผู้ใช้ขั้นต้นผู้เริ่มต้นจนถึงผู้ใช้ขั้นสูง ผลของการออกกำลังกายนี้ได้แก่

- ปรับปรุงระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
- รักษารูปร่าง
- ที่รู้สึกสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- ลดน้ำหนักเมื่อทำร่วมกับความคุมอาหารอย่างเหมาะสม

### คุณลักษณะทางเทคนิค

ลู่วิ่งไฟฟ้านี้ได้รับการออกแบบมาสำหรับการเดินและการวิ่ง 1 ถึง 16km/h. ในโหมดสมรรถนะมาตรฐานด้วยมอเตอร์ที่ปรับได้ตั้งแต่ 0 ถึง 10% ทำให้คุณสามารถเพิ่มระดับความพยายามและเผาผลาญแคลอรีมากขึ้น พื้นผิวการวิ่งมีขนาด 45 ซม. x 130 ซม. ลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ 6 มีฟังก์ชันจอแสดงผล: เวลา ระยะทาง ความลาดเอียง แคลอรี และอัตราการเต้นของหัวใจ บนคอนโซลควบคุมโดยตรง เพื่อช่วยคุณในการออกกำลังกาย 24 โปรแกรม ได้รับการบันทึกไว้ล่วงหน้าในคอนโซลควบคุมและแยกแยะด้วยหมวดหมู่: 6 โปรแกรม «สุขภาพที่ดี», 6 โปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี», 12 โปรแกรม «ความทนทาน» นอกจากนี้คุณยังมีตัวเลือกในการเข้าถึงแอปพลิเคชัน Domyos E Connected ที่สามารถใช้งาน ได้บนแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณผ่านบลูทูธ

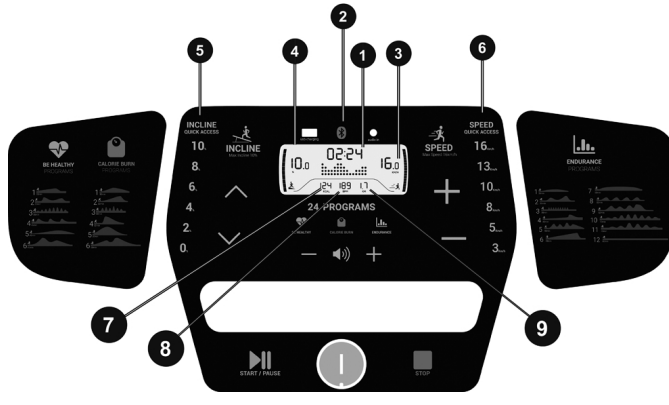
พอร์ต USB ให้คุณสามารถรักษาการชาร์จแท็บเล็ตหรือสมาร์ตโฟน และแจ้งเตือนให้คุณสามารถเล่นเพลงผ่าน ลำโพง 3 วัตต์ x2 อัตราการใช้พลังงานไฟฟ้าของลู่วิ่งไฟฟ้าอยู่ที่ 820 w สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนักตัว 75 กก. ที่ความเร็ว 16 กม./ชม. ระดับความดังเสียงที่วัดที่ 1 ม. จากพื้นผิวของเครื่อง และที่ความสูง 1.6 ม. เหนือพื้น: 70 dbA (ที่ความเร็วสูงสุด 16 กม./ชม. โดยไม่ต้องวิ่ง) เมื่อมีผู้เล่น เครื่องจะปล่อยเสียงดังกว่าเมื่อไม่มีผู้เล่นลู่วิ่งไฟฟ้าได้รับการออกแบบมาให้ใช้งานได้สูงสุดถึง 5 ชม. ต่อสัปดาห์

**การเริ่มใช้งาน**

1. เลือกปลั๊กไฟฟ้า
2. สับเบรกเกอร์วงจรที่ติดตั้งอยู่ใกล้สายไฟไปที่ตำแหน่งรีเซ็ต ( «I» )
3. ขึ้นไปบนลู่วิ่งไฟฟ้า โดยวางเท้าของคุณบนที่วางเท้า
4. ผูกคัลปีกยูจเวหยุดฉุกเฉินกับล้อหน้าของคุณ
5. สอดคัลปีกยูจเวหยุดฉุกเฉินเข้าไปในช่องเฉพาะในคอนโซล
6. หน้าจอของคุณจะต้องสว่างขึ้นและแสดงข้อความ GO
7. ลู่วิ่งของคุณพร้อมสำหรับใช้งาน!

**การใช้งานแผงควบคุม**

- การปรับความลาดชันที่เพิ่มขึ้นคราวละ 0.5%
- การปรับความเร็วเพิ่มขึ้นคราวละ 0.1 กม./ชม. และเพิ่มขึ้นคราวละ 0.5 กม./ชม. หากกดค้าง
- ปุ่มเริ่มต้น / หยุดชั่วคราวเพื่อเริ่มและหยุดชั่วคราวของเซสชัน
- ปุ่มหยุด เพื่อหยุดเซสชัน
- ระบุว่าจะเห็นลีดหรือสสารฟอนที่เชื่อมต่ออยู่กับคอนโซล
- การเลือกโปรแกรม «สุขภาพที่ดี» 1 ถึง 6
- การเลือกโปรแกรม «เผาผลาญแคลอรี» 1 ถึง 6
- การเลือกโปรแกรม «ความทนทาน» 1 ถึง 12



- 1 เวลาของการออกกำลังกาย
- 2 ระบุว่าแอปพลิเคชัน DOMYOS เชื่อมต่ออยู่กับคอนโซล
- 3 แสดงผลความเร็วตั้งแต่ 1 ถึง 16 กม./ชม.
- 4 การแสดงผลของความลาดชันที่ระดับ 0 ถึง 10%
- 5 เข้าถึง 6 ระดับความลาดเอียงที่ตั้งไว้ล่วงหน้าอย่างรวดเร็ว
- 6 เข้าถึง 6 ระดับความเร็วที่ตั้งไว้ล่วงหน้าอย่างรวดเร็ว
- 7 แคลอรีที่เผาผลาญ
- 8 อัตราการเต้นของหัวใจ
- 9 ระยะทางที่ทำได้

**เปลี่ยนหน่วย ไมล์/กม.**

การเข้าถึงหน้าจอการกำหนดค่า ให้กดค้างที่ปุ่ม ในขณะที่เลือกเมนูความปลอดภัย หน้าจอ 1 : การปรับแก้ตัวชี้วัดความเร็วในหน่วย กม./ชม. หรือ ไมล์/ชม. เลือกหน่วยที่ต้องการโดยใช้ปุ่ม : กม./ชม. หรือ ไมล์/ชม. ยืนยันการเลือกของคุณโดยกดปุ่ม ระบบจะนำคุณไปยังหน้าจอ 2 หน้าจอ 2 : จำนวนกิโลเมตรหรือไมล์รวมที่วิ่งได้บนลู่วิ่งไฟฟ้า กดปุ่ม เพื่อไปยังหน้าจอ 3 หน้าจอ 3 : จำนวนชั่วโมงรวมของลู่วิ่งไฟฟ้า คุณสามารถกลับไปหน้าจอหลัก «GO» ได้ทุกเมื่อโดยกดปุ่ม

**เปิดใช้ / ปิดใช้สัญญาณเตือนบนคอนโซล:**

เมื่อคุณกดปุ่มบนคอนโซล จะมีสัญญาณเตือนแจ้งให้คุณทราบว่าดำเนินการของคุณน่าจะเข้าสู่ระบบแล้วคุณสามารถเปิดใช้สัญญาณเตือนได้ การเข้าถึงหน้าจอหลักของ «GO» บนคอนโซล ให้กดหลายครั้งที่ปุ่ม หลายๆ ครั้งกดปุ่ม เพื่อเปิดใช้สัญญาณเตือน / กดปุ่ม เพื่อปิดใช้สัญญาณเตือน สำหรับการออก ให้รอ 5 วินาทีจนกว่าจะแสดงผลกลับไป «GO»

**เซนเซอร์วัดชีพจร**

คุณสามารถวัดชีพจรได้ในตอนเริ่มต้นและสิ้นสุดเซสชันการออกกำลังกาย โดยการวางฝ่ามือของคุณบนเซนเซอร์วัดชีพจร ระบบจะแสดงอัตราการเต้นหัวใจของคุณบนหน้าจอและจะมีการปรับข้อมูลภายในไม่กี่วินาที การวัดค่านี้เป็นการบ่งชี้เท่านั้นและไม่ได้หมายถึงความแม่นยำทางการแพทย์

**การใช้งานสายรัดคอแสดงผลอัตราการเต้นของหัวใจ**

ลู่วิ่งไฟฟ้านี้มาพร้อมกับเข็มขัดแสดงผลอัตราการเต้นของหัวใจที่ไม่ได้สร้างรหัสเพื่อวัดจังหวะการเต้นของหัวใจของคุณ สามารถทำงานร่วมกับสายรัดแบบอะนาล็อกใดๆ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการติดตั้ง ให้ดู หน้า 7 เมื่อคาสายรัดแล้ว อุปกรณ์จะตรวจหาอัตราการเต้นของหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติ และให้สถานะ

**เริ่มต้นวัน**

โหมดเริ่มต้นช่วยให้คุณสามารถออกกำลังกายโดยไม่ต้องทำตามโปรแกรมเฉพาะ ด้วยการจัดการความเร็ว ความลาดเอียง และระยะเวลาได้ด้วยตัวเอง เลือกโหมดการเริ่มต้นวัน: กดปุ่ม และเซสชันการออกกำลังกายของคุณจะเริ่มต้นโดยอัตโนมัติที่ความเร็ว 1km/h และความลาดเอียง 0%

**โปรแกรม**

ลู่วิ่งไฟฟ้านี้มีเสนอ 24 โปรแกรมที่บันทึกไว้ล่วงหน้าโดยแปรผันตามความเร็วและความลาดเอียง :

- 6 โปรแกรมสุขภาพที่ดี: รักษาสมรรถนะการเคลื่อนไหว เสริมสร้างกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อ ปรับปรุงประสิทธิภาพระบบหายใจ
- 6 โปรแกรมการเผาผลาญแคลอรี: ออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายที่ลดไขมันในร่างกายนะระหว่างหรือหลังการออกกำลังกาย
- 12 โปรแกรมความทนทาน: ออกกำลังกายด้วยความสามารถในการใช้ออกซิเจนของคุณ ปรับปรุงความทนทานโดยรวม

โปรแกรมถูกแบ่งออกเป็นหลายส่วนย่อย แต่ละส่วนย่อยจะสัมพันธ์กับการตั้งค่าเวลา ความเร็ว และความลาดเอียง โปรแกรม: ส่วนย่อย ในเวลาใดๆ ขณะออกกำลังกาย คุณสามารถปรับแก้ไขความเร็วหรือความลาดเอียงให้เหมาะกับระดับของคุณได้

**การเลือกโปรแกรม:**

คุณสามารถเลือกโปรแกรมเมื่อลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณอยู่ที่หน้าจอหลักของ «GO» เท่านั้น เลือกเป้าหมายของคุณโดยการกดปุ่มที่เกี่ยวข้อง - จะแสดงผลแสดงหมายเลขโปรแกรม ความเร็วสูงสุด และความลาดเอียงสูงสุดของโปรแกรม กดปุ่มเดียวกันซ้ำๆ กันเพื่อเลือกผ่านหมายเลขโปรแกรมและค้นหาโปรแกรมที่คุณต้องการ

ปุ่ม SPEED CONTROLS (ควบคุมความเร็ว) ให้คุณสามารถปรับความเร็วสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก และปุ่ม INCLINE CONTROLS (ควบคุมความลาดเอียง) ให้คุณสามารถปรับความลาดเอียงสูงสุดของโปรแกรมที่เลือก ข้อมูลใหม่จะถูกใช้งานอย่างเป็นสัดส่วนกับโปรแกรมทั้งหมด กดปุ่ม เพื่อเริ่มต้นโปรแกรม การออกจากเมนูโปรแกรมและกลับไปหน้าจอหลักของ «GO» ให้กดปุ่ม

**ข้อแนะนำสำหรับการใช้งาน**

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการฝึกด้วยความเร็วต่ำๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่ฝืนตัวเองจนเกินไป รวมถึงจัดให้มีช่วงพักด้วย หากจำเป็น ค่อยๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อย เมื่อออกกำลังกาย อย่างอ่อนๆ โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้จัดให้มีการระบายอากาศในห้องที่วางลู่วิ่งอย่างเหมาะสม

**การดูแลรักษา/การอุ่นเครื่อง ออกกำลังกายอย่างต่อเนืองประมาณ 10 นาที :** เมื่อต้องการรักษาความยืดหยุ่นหรือการฟื้นฟูร่างกาย ให้ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 10 นาที การออกกำลังกายประเภทนี้ให้การออกกำลังกายกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดี และสามารถใช้ในการอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเข้มข้น เมื่อต้องการเสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อในส่วนขา ให้เลือกความลาดชันมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย

**การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนัก ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที :** การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยในการเผาผลาญแคลอรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะไม่ต้องฝืนขีดจำกัดของตัวเอง สิ่งสำคัญคือความถี่ (อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง) และความยาวของแต่ละเซสชัน (ตั้งแต่ 35 ถึง 60 นาที) ที่จะช่วยให้ได้รับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ออกกำลังกายด้วยความเร็วปานกลาง (ออกแรงปานกลางโดยไม้อ่อน) สำหรับการลดน้ำหนัก นอกเหนือจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว จะต้องรับประทานอาหารอย่างสมดุลด้วย

**เพิ่มขีดความอดทนของคุณ ออกกำลังกายอย่างต่อเนืองเป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที :** การฝึกซ้อมประเภทนี้ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ และช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจดีขึ้น ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยออกแรงมาก (การหายใจเร็ว) เมื่อคุณฝึกซ้อมไปเรื่อย ๆ คุณจะสามารถออกแรงในระดับนี้ได้นานขึ้น และมีจังหวะที่ดีขึ้น การฝึกซ้อมที่ความเร็วกว่านี้ (การบริหารร่างกายแบบแอโรบิก และการบริหารร่างกายในโซนสีแดง) มีไว้สำหรับนักกีฬามืออาชีพเท่านั้น และต้องการเตรียมตัวที่เหมาะสม

**การดูแลความ :** หลังการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ให้เดินเป็นเวลาสองสามนาทีด้วยความเร็วต่ำๆ เพื่อช่วยให้หัวใจของคุณเย็นลงและลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ การไหลเวียนของเลือด และกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อ การทำเช่นนี้จะช่วยกำจัดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กรดแลคติก ซึ่งเป็นสาเหตุหลักอย่างหนึ่งของอาการปวดกล้ามเนื้อ (ตะคริวและความปวดเมื่อย) หากสะสมในร่างกายนี้อาจเป็นปริมาณมาก

**การยืดเส้นยืดสาย:** ข้อแนะนำให้คุณยืดร่างกายหลังจากออกกำลังกายเพื่อให้อาการกล้ามเนื้อผ่อนคลายและฟื้นฟูความแข็งแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น.



프렌체이션  
초보자에서 고급 사용자에게 이르기까지 런닝 머신에서 걷거나 달리면 충분한 심장 강화 운동과 근육 운동을 할 수 있습니다. 이 운동의 이점은 아래와 같습니다.  
• 호흡기관과 심혈계의 상태가 개선됨  
• 체형 유지  
• 적합한 운동으로 재활 치료를 할 수 있음  
• 적절한 식이요법을 병행할 경우 체중을 줄일 수 있음

**기술적 특징**

이 러닝 머신은 걷기와 달리기용으로 고안되었습니다. 1 ~ 16km/h 사이에서 경사를 조절할 수 있는, 전동식 경사 조절 시스템을 갖추고 있어서 0 ~ 10% 사이에서 경사를 조절할 수 있는 강도 높은 운동을 하거나 보다 많은 열량을 소모할 수도 있습니다. 러닝 공간 면적은 45cm x 130cm입니다. 본 러닝 머신에는 6 다음과 같은 디스플레이 기능이 있습니다. 시간, 거리, 속도, 경사도, 칼로리 및 심박수가 콘솔에 직접 표시됩니다. 귀하의 운동을 보조해주는 24 종류 프로그램 콘솔에 내장되어 있으며 다음과 같이 범주별로 분류되어 있습니다. 6 "건강 유지" 프로그램, 6 "열량 소모" 프로그램, 12 "지구력" 프로그램을 통해 러닝 머신에 연결된 태블릿이나 스마트폰에서 사용할 수 있는 Domyos E Connected 애플리케이션에 액세스할 수 있습니다.

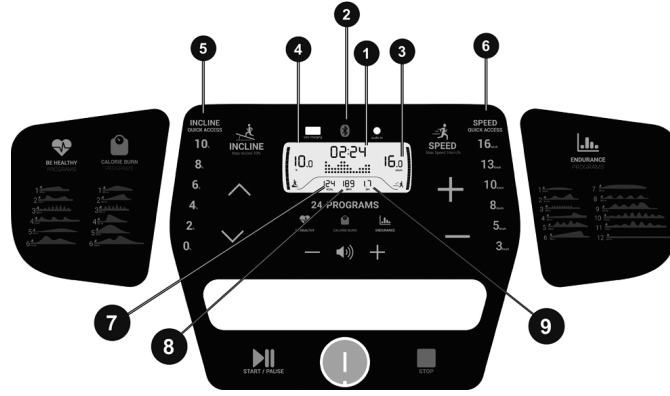
USB 포트를 이용해서 태블릿이나 스마트폰을 충전된 상태로 유지할 수 있으며, 오디오 잭에 연결해서 3W 출력의 스피커 2대로 음악을 감상할 수 있습니다. 이 러닝 머신의 전력 소비량은 820w에 사용자에 대한 16 km/h에서 75 kg, 기계면으로부터 1미터, 지상 1미터 60센티의 높이에서 측정된 음압 레벨: 70 dBa (최대 속도 16km/h, 주파 제외), 부하가 없는 조작 조건에서 발생하는 잡음 수준이 부하가 없는 상태의 조작 시보다 높음. 이 러닝 머신은 주당 최대 5시간까지 사용하도록 설계되었습니다.

**작동법**

1. 전원 코드를 연결하십시오.
2. 전원 코드 옆에 있는 스위치를 1 위치로 바꾸십시오.
3. 러닝머신의 발판에 올라서십시오.
4. 안전 키의 클립을 옷에 연결하십시오.
5. 안전 키를 콘솔의 지정된 위치에 삽입하십시오.
6. 화면에 불이 들어오면서 GO(시작)가 표시됩니다.
7. 이제 러닝머신을 사용할 수 있습니다!

**콘솔의 기능**

- 경사 0.5% 증가로 조정
- 경사 0.5% 감소로 조정
- 속도 0.1km/h 증가, 길게 누르면 0.5km/h 증가로 조정
- 속도 0.1km/h 감소, 길게 누르면 0.5km/h 감소로 조정
- START / PAUSE 버튼으로 세션 시작 및 일시정지
- STOP 버튼으로 세션 중지
- 태블릿, 또는 스마트폰이 콘솔에 접속되어 있음을 표시
- "건강 증진" 프로그램 1 ~ 6 중에 선택
- "열량 소모" 프로그램 1 ~ 6 중에 선택
- "지구력" 프로그램 1 ~ 12 중에 선택



- 1 운동 시간
- 2 DOMYOS 애플리케이션이 콘솔에 연결되어 있음을 표시합니다
- 3 속도는 1~16km/h 로 표시
- 4 0~10%의 경사 표시
- 5 사전 정의된 6가지 경사도에 빠르게 액세스할 수 있습니다.
- 6 사전 정의된 6가지 속도에 빠르게 액세스할 수 있습니다.
- 7 소모한 열량
- 8 심장 박동
- 9 이동한 거리

**MI/KM 단위 변경**

구성 화면에 액세스하려면 XX 버튼을 누르고 있으십시오. 버튼을 눌러 구성 화면에 액세스할 수 있습니다.

화면 1: 속도 표시기를 Km/h 또는 Mi/h로 변경 버튼을 사용하여 다음 중 원하는 단위를 선택하십시오. km/h 또는 mi/h 버튼을 눌러 선택을 확인하면, 화면 2로 이동합니다.

화면 2: 러닝 머신에서 달린 총 킬로미터 또는 마일 수. 버튼을 누르면 화면 3으로 이동합니다.

화면 3: 러닝 머신의 총 사용 시간. 다음 버튼을 눌러 언제라도 «이동» 홈 화면으로 돌아갈 수 있습니다.

콘솔에서 신호음을 다음과 같이 활성화/비활성화합니다.

콘솔에서 버튼을 누르면 신호음이 울러 사용자의 동작이 인식되었다는 것을 알려줍니다. 이 신호음을 다음과 같이 비활성화할 수 있습니다.

“이동” 홈 화면에 액세스하려면 XX 버튼을 여러 번 누르십시오. 버튼을 여러 번 누르십시오. 신호음을 활성화하려면 버튼을 누르십시오. / 신호음을 비활성화하려면 버튼을 누르십시오.

종료하려면 디스플레이가 이동으로 돌아갈 때까지 5초 동안 기다리십시오.

**심박 센서**

운동을 시작하고 끝낼 때 심박 센서에 각 손바닥을 대고 심박수를 측정할 수 있습니다. 심박수가 화면에 표시되고 몇 초 후에 조정됩니다. 이 측정은 일종의 가능성을 표시할 뿐 어떠한 경우에도 확실한 의학적 자료가 아닙니다.

**심박수 모니터링 벨트 조작 방법**

이 러닝 머신에는 심장 박동을 측정할 수 있는 코드화되지 않은 심박수 모니터 벨트가 제공됩니다. 이 기기는 어떠한 아날로그 벨트와도 호환됩니다. 설치에 관한 자세한 내용은 7페이지를 참조하십시오. 벨트가 제 위치에 고정되면 장치가 자동으로 심박수를 감지하고 화면에 있는

**QUICK START(빠른 시작)**

빠른 시작 모드에서는 특정 프로그램을 따르지 않고 속도와 경사도, 운동 기간을 사용자가 직접 관리하면서 운동할 수 있습니다. 빠른 시작 모드를 선택하려면: 버튼을 누르면 세션이 1km/h의 속도와 0%의 경사도에서 자동으로 시작됩니다.

**프로그램**

이 러닝 머신은 속도와 경사가 다르게 사전 설정된 24개의 프로그램을 제공합니다 :

- 건강 증진 프로그램 6개: 꾸준히 달리면서 근육의 탄력과 폐활량을 향상시킬 수 있음
- 열량 소모 프로그램 6개: 운동 전/후 체지방 감소로 목표 한 운동
- 지구력 프로그램 12개: 유산소 능력에 주력해서 전반적인 지구력을 높여줌

프로그램은 여러 세그먼트로 나뉘어져 있습니다. 각 세그먼트별로 시간, 속도 및 경사도가 설정되어 있습니다. 참고: 연이여 있는 세그먼트 두 개의 설정 내용은 동일할 수 있습니다. 프로그램이 진행되는 중 언제라도 각자의 수준에 맞게 속도나 경사도를 수정할 수 있습니다.

**프로그램 선택:**

러닝 머신이 고정되었을 때는 “이동” 홈 화면에서 하나의 프로그램을 선택할 수 있습니다. 해당 버튼을 눌러서 목표를 선택합니다. - -

이 디스플레이는 프로그램 번호, 프로그램의 최대 속도 및 최대 경사도를 표시합니다. 프로그램 번호를 스크롤해서 원하는 프로그램을 찾으려면 동일한 버튼을 반복해서 누르십시오.

SPEED CONTROLS(속도 제어)에서는 선택된 프로그램의 최고 속도를, INCLINE CONTROLS(경사도 제어)에서는 선택된 프로그램의 최고 속도를 각각 조정할 수 있습니다. 이 새 데이터는 전체 프로그램에 비례해서 적용됩니다. 프로그램을 시작하려면 버튼을 누르십시오. 프로그램 메뉴를 종료하고 “이동” 홈 화면으로 돌아가려면 XX 버튼을 누르십시오. 버튼을 누르십시오.

**사용 시 권장사항**

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 지속적으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 시간을 늘려나가십시오. 운동하는 동안 허리를 반듯이 펴십시오. 운동하는 동안 러닝 머신이 설치된 방향을 향하십시오.

핏/워밍업 유지: 운동량을 10분부터 시작해서 점진적으로 늘려나가십시오. : 건강을 유지하거나 재활 효과를 얻으려면 매일 최소한 10분씩 운동하십시오. 이 유형의 운동은 근육과 관절이 부드럽게 움직이도록 도와주며 보다 격렬한 신체 운동을 하기 전에 워밍업으로 사용할 수 있습니다. 다리의 근긴장도를 늘리려면 경사도를 높이고 운동 시간을 늘리십시오.

체중 감량을 위한 유산소 운동: 35 ~ 60분 동안 중간 강도로 운동 : 이런 식의 운동은 열량을 효과적으로 태워줍니다. 능력이 안 되는데 무리하게 운동을 해봤자 소용이 없습니다. 운동 빈도(1주일에 최소 3회)와 운동 시간(35분-60분)을 적절히 안배하여 최선의 결과를 얻을 수 있습니다. 중간 속도로 운동하십시오(숨차지 않고 약간 힘들 정도). 체중 감량을 위해서는 규칙적인 신체 활동 외에 균형 잡힌 식단의 식사가 필요합니다.

체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오. : 이런 식의 운동은 심장 근육과 호흡기 기능을 강화해줍니다. 일주일에 적어도 세 번, 빠른 속도로(숨이 가쁠 정도로) 운동하십시오. 꾸준히 훈련할수록 점점 더 오래, 점점 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다. 이보다 빠른 속도의 운동(유산소 운동 및 적색 구간 운동)은 전문 선수용이며 사전에 적절한 준비가 필요합니다

정리 운동 : 매년 운동 후에는 신체가 서서히 휴식에 들어갈 수 있도록 몇 분 동안 느린 속도로 걸으십시오. 정리운동은 심혈관 및 호흡기 체계와 근육 및 혈액 흐름이 평소 상태로 돌아오도록 도와줍니다. 정리를 운동하면 젖산이 축적되어 생기는 근육통(경련 및 찢는 통증)을 방지할 수 있습니다.

스트레칭: 각 세션이 끝날 때마다 근육의 긴장을 풀고 보다 효과적으로 회복하기 위해 스트레칭 동작을 실시할 것을 권장합니다.



ផ្ទាំងគ្រប់គ្រង ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយអ្នកប្រើប្រាស់ ក្នុងការត្រួតពិនិត្យ និងគ្រប់គ្រង លើការងាររបស់យ៉ូធីស៊ី ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាព និងភាពងាយស្រួល ក្នុងការប្រើប្រាស់។ ផ្ទាំងគ្រប់គ្រង ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយអ្នកប្រើប្រាស់ ក្នុងការត្រួតពិនិត្យ និងគ្រប់គ្រង លើការងាររបស់យ៉ូធីស៊ី ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាព និងភាពងាយស្រួល ក្នុងការប្រើប្រាស់។

ការប្រើប្រាស់ផ្ទាំងគ្រប់គ្រង ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីជួយអ្នកប្រើប្រាស់ ក្នុងការត្រួតពិនិត្យ និងគ្រប់គ្រង លើការងាររបស់យ៉ូធីស៊ី ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាព និងភាពងាយស្រួល ក្នុងការប្រើប្រាស់។

យោងតាមការណែនាំរបស់យ៉ូធីស៊ី យ៉ូធីស៊ី ត្រូវតែប្រើប្រាស់តាមការណែនាំរបស់យ៉ូធីស៊ី ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាព និងភាពងាយស្រួល ក្នុងការប្រើប្រាស់។

**AR**

**المقدمة**

تسمح ممارسة رياضة المشي أو الجري على المشاة الكهربائية بعمل تدريب كامل للقلب والعصلات، من المبتدئين إلى الرياضيين المحترفين. فوائد هذه الممارسة هي:

- فقدان الوزن بالتزامن مع اتباع نظام غذائي
- إعادة التأهيل مع تمارين مناسبة
- تحسين التنفس ونظام القلب والأوعية الدموية
- الحفاظ على اللياقة
- مناسب

**خصائص تقنية**

هذه المشاة مُمصمة للعدو على الأقدام على 16 كم/ساعة، وهي مُجهزة بنظام الانحناء الآلي من 0 إلى 10% الذي يتيح تكثيف الجهد وحرق السعرات الحرارية بصورة أفضل. يتكون سطح المشاة من 45 سم x 130 سم، المشاة الكهربائية الخاصة بك مزودة بـ 6 وظائف لعرض: الوقت والمسافة والسرعة ودرجة الانحناء والسرعات الحرارية ومعدل ضربات القلب، بصورة مباشرة على شاشة التحكم. لاصطحابك أثناء ممارستك للرياضة، 24 برنامج قد تم تسجيلهم انفا في شاشة التحكم وتصنيفهم إلى فئات 6: «برامج» الصحة الجيدة 6، «برامج» فقد السعرات الحرارية 12، «برامج» تحميل» وكذلك لديك خيار الدخول على تطبيق Domyos E Connected والمتوفر على أجهزة الكمبيوتر اللوحي والهواتف الذكية المتصلة بالمشاة الرياضية عبر البلوتوث. مقيس USB يتيح الحفاظ على شحن الكمبيوتر اللوحي الخاص بك أو الهاتف الذكي و يتيح مقيس الصوت توزيع الموسيقى على مكبرات الصوت 2 x 3 وات، استهلاك الطاقة الخاصة بالمشاة الكهربائية هو 820 كيلو وات للمستخدم الذي وزن 75، كجم بمعدل 16 كم/ساعة مستوى الضغط السمعي المقاس على مسافة متر من سطح الآلة وعلى ارتفاع 1.60 سم فوق الأرض) 70 dbA: بسرعة قصوى 16 كم/ساعة، دون المتسايقين. (انبعاث الضوضاء تحت حمل يكون أعلى منه دون حملصممت هذه المشاة الرياضية لتعمل حتى 5 ساعة أسبوعيا.

**التشغيل**

1. قم بتوصيل كابل الكهرباء.
2. ضع مفتاح الكهرباء الموجود بالقرب من كابل الكهرباء على وضع «أ»
3. قف على مساند القدمين بالمشاية.
4. قم بتشيك مشبك مفتاح الأمان في ملابس.
5. ادخل مفتاح الأمان في المكان المخصص له في لوحة التشغيل.
6. تضئ الشاشة وتعرض GO
7. جهازك جاهز للاستخدام!

**تشغيل الكونسول**

تعديل الميل بمعدلات زيادة 0,5%

تعديل السرعة بمعدلات زيادة 0,1 كم/ساعة و 0,5 كم/ساعة بالضغط طويلا.

أزرار START / PAUSE / إيقاف مؤقت لجلسة التمرين

زر STOP لإيقاف الجلسة التدريبية

توضيح أن هناك كومبيوتر لوحي أو تليفون ذكي متصل بشاشة التحكم

اختيار برامج «العناية بالصحة» من 1 إلى 6

اختيار برامج «المستهلكة» من 1 إلى 6

اختيار برامج «اختيار التحمل» من 1 إلى 12

**1** مدة الممارسة

**2** يشير إلى أن تطبيق Domyos متصل بلوحة التحكم

**3** السرعة المعروضة من 1 إلى 610 كم/ساعة

**4** عرض الميل من 0 إلى 10 %

**5** الوصول السريع إلى 6 مستويات محددة مسبقا

**6** الوصول السريع إلى 6 مستويات سرعة محددة مسبقا

**7** لحرارية المستهلكة

**8** النبضات

**9** المسافة المقطوعة

**تغيير وحدات القياس ميل/كم**

للدخول إلى شاشة التهيئة، استمر بالضغط على زر [ ] مع إدخال كلمة المرور. شاشة 1 تعديل مؤشر السرعة ليكون كم/ساعة أو ميل/ساعة اختر وحدة القياس المرغوبة باستخدام الأزرار: [ ] كم/ساعة أو ميل/ساعة قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر [ ] وستنتقل إلى الشاشة 2.

شاشة 2 إجمالي عدد الكيلومترات أو الأميال المقطوعة على المشاة الرياضية، اضغط الزر [ ] للانتقال إلى الشاشة 3. شاشة 3 إجمالي عدد ساعات عمل المشاة الرياضية. يمكنك العودة إلى الشاشة الرئيسية «GO» في أي وقت بالضغط على [ ]

**تفعيل/تعطيل عمل الصافرة في لوحة التحكم:**

عندما تضغط على زر في لوحة التحكم، يصدر صوت صافرة تخطرك بأن الأمر الذي أعطيتك قد أخذ بعين الاعتبار وفي حيز التنفيذ. يمكنك تعطيل عمل الصافرة: للدخول على شاشة «GO» الرئيسية بلوحة التحكم، اضغط عدة مرات على زر [ ] عدة مرات، اضغط على زر [ ] لتفعيل عمل الصافرة / اضغط على زر [ ] لتعطيل عمل الصافرة للخروج، انتظر 5 ثوان حتى تظهر العودة إلى GO.

**حساسات النبض**

يمكنك قياس معدل نبضات قلبك عند بداية جلسة التمرين وعند نهايتها بوضع راحتي يديك على حساسات النبض. يظهر معدل ضربات القلب على الشاشة ويتم ضبطه بعد مرور ثوان قليلة. بعد هذا القياس مجرد مؤشر ولايعد باي حال من الاحوال حقيقة طبية مؤكدة.

**خاصية حزام معدل ضربات القلب**

تأتي هذه المشاة الرياضية مزودة بحزام غير مشفر لمتابعة معدل نبضات القلب لقياس نظم القلب، فهي متوافقة مع أي حزام تانظري. لمزيد من المعلومات حول تفعيله، انظر صفحة 7. بمجرد وضع الحزام، يستشعر الجهاز ضربات القلب بصورة تلقائية ويضئ المؤشر

**بداية سريعة**

يسمح لك وضع البداية السريعة الممارسة دون اتباع برنامج معين ويمكنك أن تضبط بنفسك السرعة، مستوى الانحناء والمدة. اختيار وضع البداية السريعة: اضغط على [ ] وسوف تبدأ جلستك تلقائيا إلى 1 كم/ساعة و 0% مستوى الانحناء.

**البرامج**

تقترح المشاة الكهربائية هذه 24 برنامج مسجل بصورة مسبقة تمكن من تغيير السرعة ومستوى الانحناء:

- 12 برامج تحميل: العمل على تمارين التنفس، وتحسين القدرة على التحمل الأساسي.
- 6 برامج فقد السعرات الحرارية: العمل على فقد الدهون وتحسين القدرة على التنفس.
- 6 برامج الصحة الجيدة: مواصلة التحرك، اكتساب العضلات في الجسم أثناء أو بعد ممارسة الرياضة.

تنقسم البرامج إلى عدة قطاعات. يتوافق كل قطاع مع إعداد معين للمدة والسرعة ومستوى الانحناء. تحذير: يمكن أن يكون لقطاعين متتاليين نفس الإعدادات. في أي وقت خلال هذا البرنامج، يمكنك تغيير السرعة أو مستوى الانحناء لتناسب مع مستواك.

**اختيار البرامج:**

يمكنك اختيار برنامج واحد فقط عند توقف المشاة، على الشاشة الرئيسية «GO» اختر برنامجك عن طريق الضغط على الزر المناسب - [ ] - [ ] تعرض الشاشة رقم البرنامج والسرعة القصوى وأقصى ميل متوقعة في هذا البرنامج. قم بالضغط بشكل متكرر على نفس الزر للتقليل بين أرقام البرامج والعتور على رقم البرنامج الذي تفضله.

يسمح زر السرعة بضبط السرعة القصوى للبرنامج الذي تم اختياره، كما يسمح زر الميل بضبط الحد الأقصى لدرجة الميل في البرنامج الذي تم اختياره. سوف يتم تطبيق هذه المعطيات الجديدة بما يتناسب مع البرنامج بأكمله. اضغط على الزر لتشغيل البرنامج. للخروج من قائمة البرامج والعودة إلى الشاشة الرئيسية، «GO» اضغط.

## تعليمات الاستخدام

إذا كنت مبتدئًا، فابدأ بالتدريب على سرعات منخفضة لعدة أيام، دون أن تجهد نفسك، وخذ فترات للراحة إذا لزم الأمر. قم بزيادة عدد التمارين أو مدتها تدريجيًا. تأكد أثناء تدريبك من تهوية الغرفة الموجودة بها المشابهة الرياضية الكهربائية.

الحفاظ / الإحماء / جهد تدريجي خلال 10 دقائق : للقيام بأعمال الصيانة أو إعادة التدريب ، تدرّب يومياً لمدة عشر دقائق على الأقل. يساعد هذا النوع من التمارين على تحسين عمل العضلات والمفاصل بطريقة سليمة، كما يمكن أن يتم استخدامه بمثابة عملية إحماء قبل ممارسة أي نشاط منضج للغاية. لزيادة قوة انقباض عضلات الساقين، قم باختيار درجة ميل كبيرة وزيادة مدة التمرين.

تدريب الأيروبيكس لانقاص الوزن : جهد معتدل طوال مدة تتراوح من 35 إلى 60 دقيقة : يتيح هذا النوع من التمارين حرق السعرات الحرارية بطريقة فعالة. من غير المفيد أن تجهد نفسك بشدة، إنه المعدل (3 مرات على الأقل في الأسبوع (ومدة التمارين) من 35 إلى 60 دقيقة (التي تتیح الوصول إلى أفضل النتائج. تمرن بسرعة متوسطة) جهد معتدل بدون ضيق في النفس. (من أجل فقدان لوزن، من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن بالإضافة إلى ممارسة نشاط بدني منتظم.

تحسين القدرة على التحمل : جهد متواصل من 20 إلى 40 دقيقة : يتيح هذا النوع من التمارين تقوية عضلة القلب وتحسين التنفس. تمرن على الأقل 3 مرات في الأسبوع بمعدل سريع) تنفس سريع.) مع التقدم في التدريب، يمكنك المحافظة على هذا المجهود لوقت أطول، وذلك على وتيرة أفضل.

التدريب على وتيرة أكثر شدة) وهو ما يسمى بالتدريب اللاهوائي والتدريب في المنطقة الحمراء (وهو مخصص للرياضيين المحترفين ويحتاج إلى إعداد مناسب.

النهضة : بعد كل تمرين، امشي عدة دقائق بسرعة منخفضة للعودة بالجسم تدريجياً لوضع الراحة. تضمن هذه المرحلة من العودة للهدوء عودة أنظمة القلب والأوعية الدموية للوضع الطبيعي من حيث معدل تدفق الدم وراحة العضلات. يتيح هذا التخلص من الآثار غير المرغوب فيها مثل مثل تكون حمض اللاكتيك الذي يعد تراكمه أحد الأسباب الكبرى للشعور بالألم العضلات، أي الشد العضلي والتيسر التمدد: يوصى بإجراء حركات إطالة بعد كل جلسة لإرخاء عضلاتك وللتعافي بشكل أكثر فعالية.

## FA

## إرائه

تمرين يياده روي يا دويدن روي تردميل، يك ورزش كامل قلبى وعضلاتى براى كاربران مبتدى يا بيشرفته محسوب مى شود. مزياى اين تمرين به شرح زير است:

- زمانى كه با يك رژيم مناسب تركيب شود، با ورزش هاى مناسب توانبخشى مى كند
- حفظ تناسب اندام
- سيستم تنفس و قلبى عروقى شما را بهبود مى بخشد
- كاهش وزن به همراه مى آورد

## مشخصات فنى

اين تردميل براى يياده روي و دويدن طراحى شده است 16-1 كيلومتر در ساعت. داراى يك سيستم شيب موتورى است كه از 0 تا 10٪ متغير است و به شما اين امكان را مى دهد تا بيشتر تلاش كنيد و كالرى بيشتر بسوزانيد سطح دويدن 45 سانتى متر x 130 سانتى متر است تردميل شما داراى 6 عملكردهاى نمايشگر است: زمان، مسافت، سرعت، شيب، كالرى و ضربان قلب، دقيقاً روي كونسول. براى كمك به شما در جريان تمرين، 24 برنامه از قبل در كونسول ضبط شده و بر حسب مقوله دسته بندي شده است 6: «برنامه» سلامت عمومى 6، «برنامه» سوزاندن كالرى 12، «برنامه» استقامت» همچنين، مى توانيد به كاربرد Domyos E Connected دسترسى داشته باشيد كه در تيلت ها و گوشى هاى هوشمند متصل به بلوتوث تردميل شما موجود است.

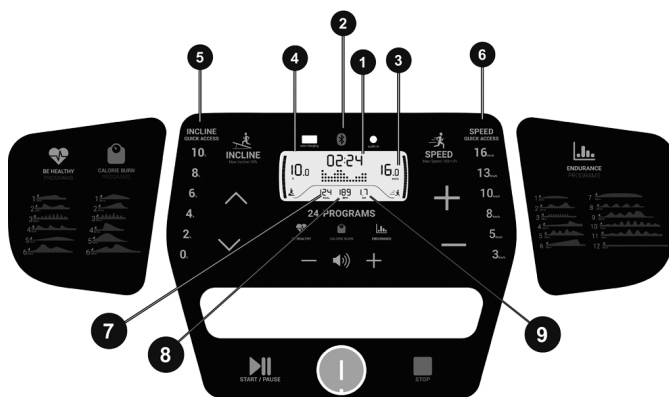
درگاه USB به شما اجازه مى دهد تا تيلت يا تلفن هوشمندتان را شارژ كنيد و سوكت صوتى امكان پخش موسيقى در بلندگوهاى 2x3 وات را فراهم مى آورد. مصرف برق تردميل 820 كيلووات ساعت براى يك كاربر به وزن 75. كيلوكرم در 16 كيلومتر در ساعت ميزان فشار صوتى از 1 مترى سطح دستگاه و در ارتفاع 1.6 مترى بالای زمین) 70 dbA: در حداكثر سرعت 16 متر / ثانيه، بدون دونه. (انتشار سروصدا زير بار بيشتر از بدون بار است. اين تردميل طورى ساخته شده كه تا 5 ساعت در هفته استفاده شود.

## راه اندازى

1. كابل برق را به دوشاخ بزنيد.
2. كليد نزديك كابل برق را روي وضعيت «بازنشانی» تنظيم كنيد.
3. پاهاى خود را روي ريل هاى پاى تردميل قرار دهيد.
4. گيره كليد ايمنى را به لباس خود وصل كنيد.
5. كليد ايمنى را وارد شيار مخصوص خود در كونسول كنيد.
6. صفحه نمايشتان روشن مى شود و GO را نشان مى دهد
7. تردميل شما اکنون آماده به كار است!

## استفاده از كونسول

- تنظيم شيب با تصاعد 0.5%
- تنظيم سرعت با تصاعد 0.1 كيلومتر در ساعت و تصاعد 0.5 كيلومتر در ساعت با فشار طولانى
- دكمه آغاز / توقف براى آغاز و توقف جلسه شما
- دكمه توقف براى متوقف كردن جلسه تمرين
- نشان مى دهد كه تيلت يا گوشى هوشمند به كونسول متصل شده است
- انتخاب برنامه هاى «تدرستى سلامتى 1» تا 6
- انتخاب برنامه هاى «كالرى سوزى» تا 6
- انتخاب برنامه هاى «استقامت 1» تا 12



- 1 زمان تمرين
- 2 نشان مى دهد دستگاه DOMYOS به كونسول متصل شده است
- 3 صفحه نمايش سرعت از 1 تا 16 كيلومتر در ساعت
- 4 نمايش شيب از 0 تا 10%
- 5 دسترسى سري به 6 سطح صعودى از پيش تعريف شده
- 6 دسترسى سري به 6 سطح سرعت از پيش تعريف شده
- 7 كالرى سوزانده شده
- 8 ضربان قلب
- 9 فاصله تحت پوشش

## تغيير واحدها به مايل/كيلومتر

براى دسترسى پيكريندى، فشار روي دكمه را حفظ كنيد و وارد كردن كليد ايمنى به صفحه پيكريندى دسترسى داشته باشيد.

صفحه: 1 اصلاح نشانگر سرعت به كيلومتر در ساعت يا مايل در ساعت واحد مورد نظر را با استفاده از دكمه هاى انتخاب كنيد: كيلومتر/ساعت يا مايل/ساعت با فشار دادن دكمه انتخاب خود را تأييد كنيد؛ به صفحه 2 خواهيد رفت.

صفحه: 2 كل تعداد كيلومتر يا مايل طى شده روي تردميل. براى رفتن به صفحه 3 روي دكمه فشار دهيد.

صفحه: 3 كل ساعات تردميل. هر زمانى با فشار ميتوانيد به صفحه اصلى «برو» برگريد .

## فعالسازى/غيرفعالسازى صداى بيب كونسول:

وقتى روي يكي از دكمه هاى كونسول فشار دهيد، يك صداى بيب به شما اطلاع مى دهد عمل شما مورد توجه قرار گرفته است. شما مى توانيد اين صداى بيب را غيرفعال كنيد:

براى دسترسى به صفحه اصلى «برو» در كونسول، چندين بار دكمه را فشار دهيد را چندين بار فشار دهيد. براى فعالسازى بيب روي دكمه فشار دهيد / براى غيرفعالسازى بيب روي فشار دهيد


براى خروج، 5 ثانيه صبر كنيد تا صفحه نمايش به برو برگردد.

## حسگرهاى ضربان



مى توانيد در ابتدا و انتهاي جلسه تمرين با قرار دادن يكي از كف دست هاتيان روي حسگرهاى ضربان، ضربان قلب خود را اندازه گيرى كنيد. ضربان قلب شما روي صفحه نمايش داده مى شود و پس از چند ثانيه تنظيم خواهد شد. اين اندازه گيرى يك نشانگر است و قطعيت پزشكى ندارد.

## عملكرد كمربند مانيتور ضربان قلب

اين تردميل به همراه يك تسمه مونيتور ضربان قلب بدون كد ارائه شده تا ريم قلب شما اندازه گيرى شود. با هر نوع كمربند آنالوگى سازگارى دارد. براى اطلاعات بيشتر درباره چگونگى نصب آن، به صفحه 7 مراجعه كنيد. زمانى كه كمربند در جاى خود قرار بگيرد، دستگاه ضربان قلب شما را به طور خودكار شناسايى مى كند و نشانگر





حالت شروع سریع به شما اجازه می‌دهد تا بدون دنبال کردن یک برنامه خاص با مدیریت سرعت، شیب و مدت زمان، خودتان تمرین کنید. انتخاب حالت شروع سریع: را فشار دهید تا جلسه تان به طور خودکار با سرعت ۵ کیلومتر/ساعت و ۰٪ شیب شروع شود.  جلسه تان به طور خودکار با سرعت ۱ کیلومتر/ساعت و ۱٪ شیب شروع شود.

#### برنامه‌ها

این تردمیل 24 برنامه پیش‌گذاری شده را ارائه می‌دهد که سرعت و انحناء را تغییر می‌دهد:  
 •  12 برنامه استقامت: روی ظرفیت هوازی خود کار کنید، 6 برنامه سوزاندن کالری: با هدف کاهش چربی بدن در 6 برنامه سلامت عمومی: فعالیت کنید، تونوس ماهیچه استقامت کلی خود را بهبود بخشید.  
 •  طی با پس از تمرین.

برنامه‌ها به چندین بخش تقسیم می‌شوند. هر بخش با یک تنظیم زمان، سرعت و شیب متناظر است. هشدار: ممکن است دو بخش متوالی دارای یک تنظیم مشابه باشند. در هر زمانی در طی برنامه، می‌توانید سرعت یا شیب را برای تناسب با سطح خود تغییر دهید.

#### انتخاب برنامه:

تنها وقتی تردمیل بی حرکت است می‌توانید برنامه‌ای را در صفحه اصلی «برو» انتخاب کنید. هدف خود را با فشار دادن دکمه متناظر انتخاب کنید -  -  این نمایشگرها تعداد برنامه، حداکثر سرعت و حداکثر شیب برنامه را نشان می‌دهند. برای پیمایش بین شماره‌های برنامه‌ها و یافتن موردی که می‌خواهید، به طور مکرر همان دکمه را فشار دهید. کنترل‌های سرعت به شما اجازه می‌دهند تا حداکثر سرعت برنامه انتخابی را تنظیم کنید و کنترل‌های شیب به شما امکان می‌دهند تا حداکثر شیب برنامه انتخابی را تنظیم کنید. این داده جدید به تناسب به کل برنامه اعمال خواهد شد. برای شروع برنامه،  را فشار دهید. برای خروج از فهرست برنامه‌ها و بازگشت به صفحه اصلی «برو»، «فشار دهید»  را فشار دهید.

#### توصیه‌هایی برای استفاده

اگر تازه کار هستید، چند روز اول تمرین را با سرعت آهسته آغاز کنید؛ به خودتان فشار نیاورید و در صورت نیاز استراحت کنید. تعداد یا مدت تمرین‌ها را به تدریج افزایش دهید. در طول تمرین، مراقب تهویه انافی که تردمیل در آن قرار دارد باشید.

تناسب اندام را حفظ کنید/گرم کردن: حرکات تدریجی شروع از 10 دقیقه: برای نگهداری تناسب اندام یا توانبخشی، هر روز حداقل 10 دقیقه تمرین کنید. این نوع تمرین، ورزش خوب و ملایمی برای ماهیچه‌ها و مفاصل محسوب می‌شود و قبل از تمرینات ورزشی شدیدتر به عنوان نرمش قابل استفاده است. برای تقویت ماهیچه‌های پاهای خود، شیب تندتر را انتخاب کنید و مدت تمرین را افزایش دهید.

تمرین‌های هوازی برای کاهش وزن: حرکات معمولی برای 35 تا 60 دقیقه: این نوع تمرین روش مؤثری برای کالری سوزاندن است. اصلاً بیخودی به خودتان فشار نیاورید، چون برای کسب بهترین نتیجه، دفعات تمرین (حداقل 3 بار در هفته (و مدت تمرینات 35 تا 60 دقیقه (مهم است، با شدت متوسط تمرین کنید) تمرین ملایم و متوسط، طوری که نفس کم نیاورید. (برای کاهش وزن و انجام منظم تمرینات بدنی، باید یک رژیم متعادل را رعایت کنید.

بنیه خود را افزایش دهید: حرکات مستمر برای 20 تا 40 دقیقه: این نوع تمرین ماهیچه‌های قلب را تقویت می‌کند و سلامت تنفسی شما را بهبود می‌بخشد. حداقل 3 بار در هفته با سرعت ثابتی (تنفس سریع) تمرین کنید. با ادامه تمرینات، قادر خواهید بود این حرکات را برای مدت طولانی‌تر و با سرعت بیشتری انجام دهید.

تمرین با سرعت بیشتر (ناهواری) در منطقه فرمز (برای ورزشکاران مناسب است و به آمادگی خاصی نیاز دارد. آرام شدن: بعد از هر بار تمرین، چند دقیقه به آرامی راه بروید تا بدن شما به آرامی آماده استراحت شود. این مرحله آرامش و استراحت به سیستم‌های قلبی-عروقی و تنفسی، گردش خون و ماهیچه‌های شما کمک می‌کند و به وضعیت عادی برگردند. همچنین به دفع اثرات جانبی مثل تجمع اسید لاکتیک که یکی از علل اصلی درد ماهیچه (گرفتگی عضلانی و کوفتگی عضلانی) است، کمک می‌کند.

تمرینات کششی: توصیه می‌شود بعد از هر جلسه حرکات کششی انجام دهید تا ماهیچه‌های شما استراحت کنند و خیلی بهتر توان خود را بازیابند.



# AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVISİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

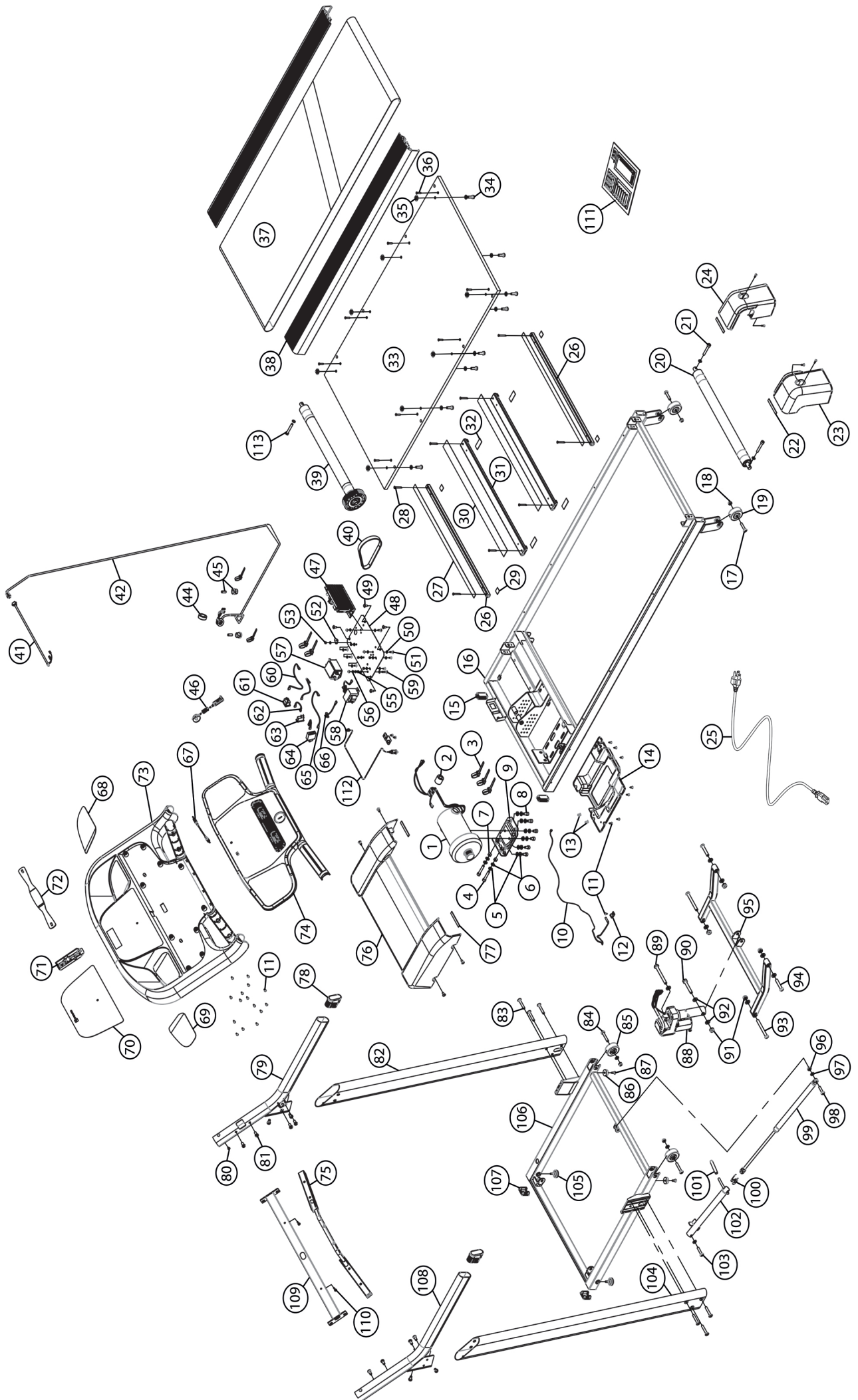
<b>UK</b> Do you need assistance? Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	<b>FRANCE</b> Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).	<b>ESPAÑA</b> ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).	<b>ITALIA</b> Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.	<b>BELGIQUE</b> Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
<b>NEDERLAND</b> Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	<b>PORTUGAL</b> Necessita de assistência? Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	<b>DEUTSCHLAND</b> Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	<b>BELGIË</b> Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	<b>中国</b> 您需要帮助吗？ 请访问我们的网站 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

<b>EN - OTHER COUNTRIES</b> Need help? Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.	<b>FR - AUTRES PAÏS</b> Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.	<b>ES - OTROS PAÍSES</b> ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	<b>DE - ANDERE LÄNDER</b> Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.	<b>IT - ALTRI PAESI</b> Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.
<b>NL - ANDERE LANDEN</b> Hulp nodig? Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	<b>PT - OUTROS PAÍSES</b> Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.	<b>PL - INNE KRAJE</b> Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	<b>HU - MÁRS ORSZÁGOK</b> Segítségre van szüksége? Keressen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.	<b>RO - ALTE ȚĂRI</b> Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
<b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b> Potrebujete asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	<b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b> Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	<b>SV - ANDRA LÄNDER</b> Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundjätten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	<b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b> Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.	<b>HR - OSTALE ZEMLJE</b> Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

<b>SL - DRUGE DRŽAVE</b> <b>DRUGE DRŽAVE</b> Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	<b>EL - ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΣ</b> Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδομή ομοειδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	<b>TR - DİĞER ÜLKELER</b> Yardıma mi ihtiyacınız var? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birliğe, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	<b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b> Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	<b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b> Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.
<b>ID - NEGARA LAIN</b> Perlu bantuan? Kunjungi lah situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	<b>ZH - 其他国家</b> 需要帮助？ 请登陆 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。	<b>JA - その他の国</b> ヘルプが必要ですか？ サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。	<b>ZT - 其他國家</b> 需要幫助？ 請登陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。	<b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b> ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

<b>KO - 기타 국가</b> 도움이 필요하십니까? 당사 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 포스트 데스크를 방문하십시오.	<b>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ផ្សេង</b> តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ? ត្រូវបានស្វែងរកនៅលើគេហទំព័រ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។	<b>AR - دول أخرى</b> هل تحتاج إلى مساعدة؟ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة الانترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء	<b>FA - سایر کشورها</b> به کمک نیاز دارید؟ تنها با هزینه اتصال به اینترنت (از طریق وبسایت) <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ما تماس بگیرید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشانی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید	
---	--	--	---	---

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY	FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE	ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE	DE	EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Product name:	DOMYOS T 540-C	Nom du produit :	DOMYOS T 540-C	Nombre del producto:	DOMYOS T 540-C	Produktname:	DOMYOS T 540-C	Nome del prodotto:	DOMYOS T 540-C
Product function:	Treadmill	Fonction du produit :	Tapis de course	Función del producto:	Cinta de correr	Produktfunktion:	Laufband	Funzione del prodotto:	Tapis roulant
Model:	8529878	Modèle :	8529878	Modelo:	8529878	Modell:	8529878	Modello:	8529878
Type:	2667752	Type :	2667752	Tipo:	2667752	Typ:	2667752	Tipo:	2667752
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeas:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 y EN 55014-2 EN 61000-3-2 y EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 y EN 957-6	Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	2006/42/EG 2006/95/EG 2004/108/EG EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Issued in (place):	MARCQ-EN-BAROEUL	Fait à (lieu) :	MARCQ-EN-BAROEUL	Emitido en (lugar):	MARCQ-EN-BAROEUL	Ausgestellt in (Ort):	MARCQ-EN-BAROEUL	Redatto a (luogo):	MARCQ-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	01-07-2018	Date (jour/mois/année) :	01-07-2018	Fecha (día/mes/año):	01-07-2018	Datum (Tag/Monat/Jahr):	01-07-2018	Data (giorno/mese/anno):	01-07-2018
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN	Directeur de la marque Domyos :	Caroline LANIGAN	Director de la marca Domyos:	Caroline LANIGAN	DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN	Direttore della marca Domyos:	Caroline LANIGAN
NL	CONFORMITEITS-VERKLARING EG	PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE	PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI	HU	MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT	RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Productnaam:	DOMYOS T 540-C	Nome do produto:	DOMYOS T 540-C	Nazwa produktu:	DOMYOS T 540-C	A termék neve:	DOMYOS T 540-C	Numele produsului:	DOMYOS T 540-C
Functie van het product:	Loopband	Função do produto:	Passadeira	Funkcja produktu:	Bieżnia	A termék rendeltetése:	Futópad	Funcția produsului:	Bandă de alergare
Model:	8529878	Modelo:	8529878	Model:	8529878	Modell:	8529878	Model:	8529878
Type:	2667752	Tipo:	2667752	Typ:	2667752	Típus:	2667752	Tip:	2667752
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 i EN 55014-2 EN 61000-3-2 i EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 i EN 957-6	A termék megfelel a következő európai irányelvek és normák összes vonatkozó követelményének:	2006/42/EK 2006/95/EK 2004/108/EK EN 60335-1 EN 55014-1 és EN 55014-2 EN 61000-3-2 és EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 és EN 957-6	Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 și EN 55014-2 EN 61000-3-2 și EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 și EN 957-6
Opgemaakt te (plaats):	MARCQ-EN-BAROEUL	Emitido em (local):	MARCQ-EN-BAROEUL	Sporządzono w (miejsceowość):	MARCQ-EN-BAROEUL	Kelt (hely):	MARCQ-EN-BAROEUL	Emisă la (localitate):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	01-07-2018	Data (dia/mês/ano):	01-07-2018	Data (dzień/miesiąc/rok):	01-07-2018	Idő (nap/hónap/év):	01-07-2018	Data (zi/lună/an):	01-07-2018
Directeur van het merk Domyos:	Caroline LANIGAN	Gestor de marca Domyos:	Caroline LANIGAN	Dyrektor marki Domyos:	Caroline LANIGAN	A Domyos márka igazgatója:	Caroline LANIGAN	Directorul mărcii Domyos:	Caroline LANIGAN
SK	VYHLÁSENIE O ZHODE	CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ	SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVERENSSTÄMMELSE	BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ	HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Názov produktu:	DOMYOS T 540-C	Název výrobku:	DOMYOS T 540-C	Produktname:	DOMYOS T 540-C	Наименование на продукта:	DOMYOS T 540-C	Naziv proizvoda:	DOMYOS T 540-C
Funkcia produktu:	Bežecký pás	Funkce výrobku:	Běžecký pás	Produktfunktion:	Löpband	Функция на продукта:	Бягаща пътека	Funkcija proizvoda:	Traka za trčanje
Model:	8529878	Model:	8529878	Modell:	8529878	Модел:	8529878	Model:	8529878
Typ:	2667752	Typ:	2667752	Typ:	2667752	Вид:	2667752	Vrsta:	2667752
Tento produkt spĺňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Výrobek je v souladu se všemi příslušnými požadavky následujících evropských směrnic a norem:	2006/42/ES 2006/95/ES 2004/108/ES EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6	Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 och EN 55014-2 EN 61000-3-2 och EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 och EN 957-6	Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	2006/42/EO 2006/95/EO 2004/108/EO EN 60335-1 EN 55014-1 и EN 55014-2 EN 61000-3-2 и EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 и EN 957-6	Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standarda:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 & EN 55014-2 EN 61000-3-2 & EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 & EN 957-6
Vydané v (miesto):	MARCQ-EN-BAROEUL	Vydáno v (místo):	MARCQ-EN-BAROEUL	Utfärdad i (ort):	MARCQ-EN-BAROEUL	Izadadena v (mjesto):	MARCQ-EN-BAROEUL	Izdano (mjesto):	MARCQ-EN-BAROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	01-07-2018	Datum (den/měsíc/rok):	01-07-2018	Datum (dag/månad/år):	01-07-2018	Дата (ден/месец/година):	01-07-2018	Datum (dan/mjesec/godina):	01-07-2018
Vedúci pracovník značky Domyos:	Caroline LANIGAN	Manažer značky Domyos:	Caroline LANIGAN	Varumärkeschef för Domyos:	Caroline LANIGAN	Управител за марката Domyos:	Caroline LANIGAN	Menadžer robne marke Domyos:	Caroline LANIGAN





# T540C

**Original instructions to be kept**  
**Notice originale à conserver**  
**Conserve estas instrucciones originales**  
**Originalanleitung für Ihre Unterlagen**  
**Istruzioni originali da conservare**  
**De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden**  
**Manual original a guardar**  
**Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość**  
**Tegy el az eredeti használati utasítást.**  
**Сохраните оригинальную инструкцию**  
**Informații originale care trebuie păstrate**  
**Originál návod uchovať**  
**Originální návod uschovejte**  
**Originalbipacksedel att spara**  
**Запазете оригиналното упътване**  
**Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu**  
**Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu**  
**Shranite originalna navodila**  
**Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης**  
**Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu**  
**Petunjuk asli untuk disimpan**  
請保留說明書  
大切に保管してください  
請保留原始說明書  
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน  
보관해야 할 사용설명서 원본  
برجى الاحتفاظ بهذه النشرة  
دستورالعمل هاى اصلی را نگه‌دارى كنید

**DECATHLON**

Производитель и адрес, Франция:  
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299  
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France



Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin -  
ผลิตในจีน - ساخت چین - الصين صنع في -

Pack Ref : 4020577

# DOMYOS