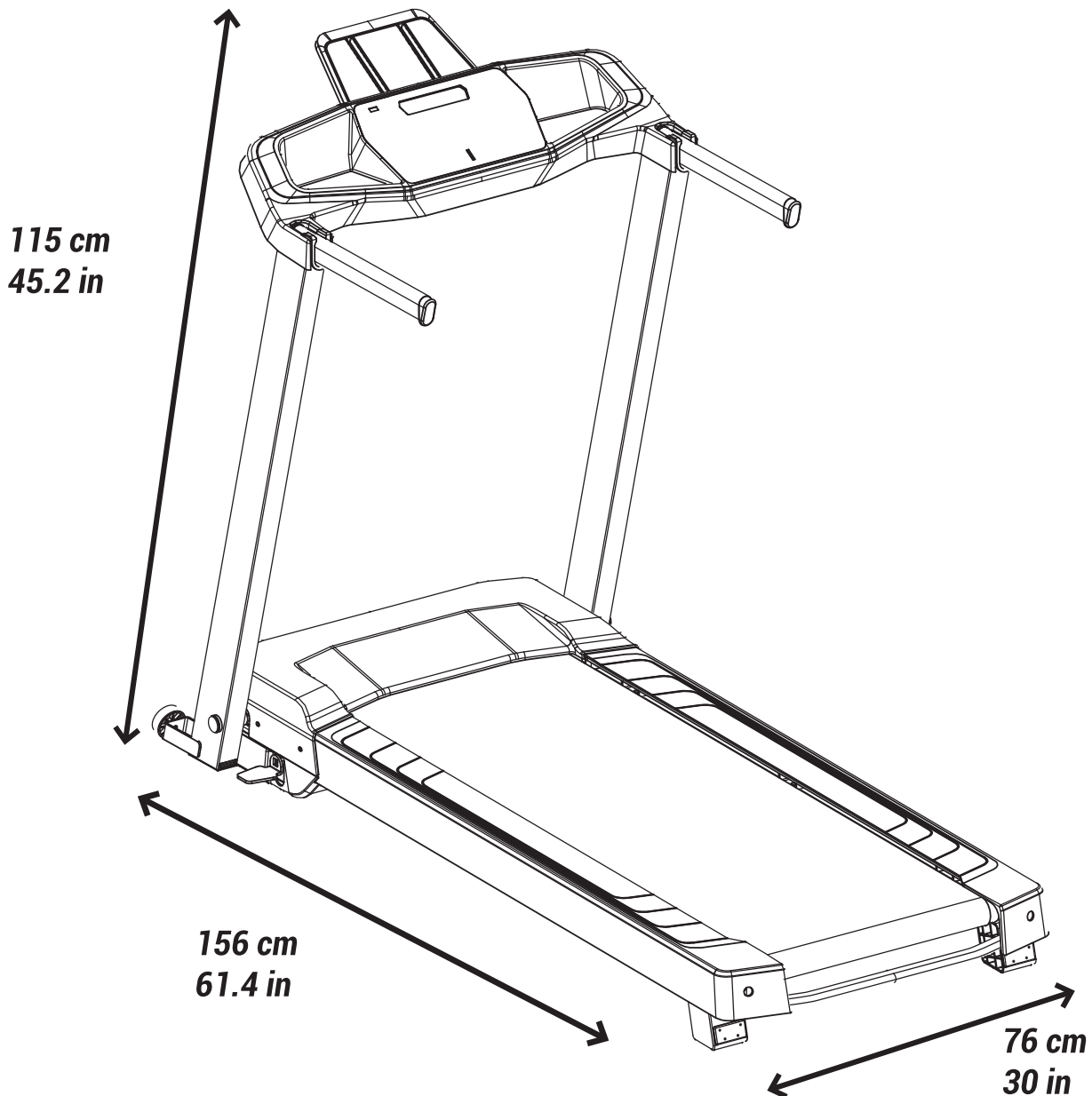


DOMYOS RUN100E-B



RUN100e
47 kg / 103.6 lbs



MAXI
130 kg
286.6 lbs



45 min

DOMYOS

EN	Treadmill - USE	16
FR	Tapis de course - UTILISATION	18
ES	Cinta de correr - UTILIZACIÓN	20
DE	Laufband - VERWENDUNG	22
IT	Tapis roulant - UTILIZZO	24
NL	Loopband - GEBRUIK	26
PT	Passadeira - UTILIZAÇÃO	28
PL	Bieżnia - UŻYTKOWANIE	30
HU	Futópad - HASZNÁLAT	32
RO	Bandă de alergare - UTILIZAREA	34
SK	Bežecký pás - POUŽITIE	36
CS	Běžecký pás - POUŽÍVÁNÍ	38
SV	Löpband - ANVÄNDNING	40
HR	Traka za trčanje - UPORABA	42
SL	Tekalna steza - UPORABA	44
TR	Koşu bandı - KULLANIM	46
LT	Kierat - NAUDOJIMAS	48
SR	Треадмилл - УСЕ	50
EL	Διόδρομος - ΧΡΗΣΗ	52
BG	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА	54
KK	Жүгіру жолы - ПАЙДАЛАНУ	56
RU	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ	58
UK	Бігова доріжка - використання	60
VI	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG	62
ID	Treadmill - PENGGUNAAN	64
ZH	跑步机 - 使用方式	66
JA	トレッドミル - 使用	68
ZT	跑步機 - 使用方式	70
TH	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน	72
KO	러닝머신 - 사용법	74
KM	ប្រព័ន្ធលើក្របខ្សែប្រយោជន៍ - ការប្រើ	76
AR	الاستعمال - الكهربيائية المشاية جهاز	78



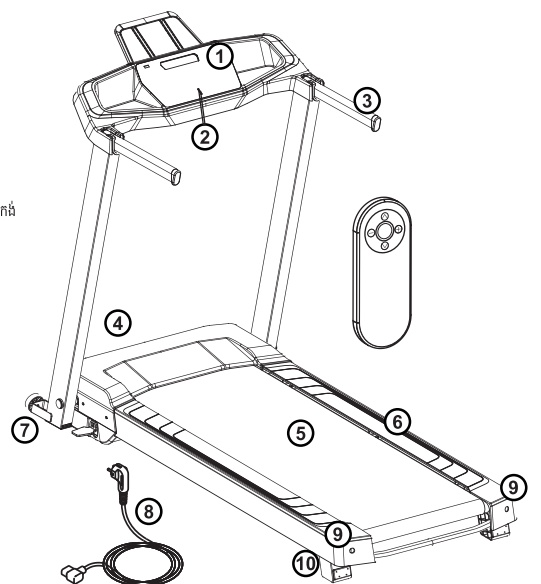
AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-DIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSIS-TÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPRODEJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - 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 - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - 售后服务部/판매부 - فروش از پس خدمات - الكهربيائية المشاية جهاز



EN	Console	Safety key	Handrail	Master switch	Treadmill belt	Footrest	Castors	Power cord
FR	Console	Clé de sécurité	Barre de maintien	Interrupteur principal	Bande de course	Repose-pieds	Roulettes de déplacement	Cordon d'alimentation
ES	Consola	Llave de seguridad	Barra de sujeción	Interruptor principal	Cinta de correr	Reposapiés	Ruedas de desplazamiento	Cable de alimentación
DE	Konsole	Sicherheitsschlüssel	Haltestange	Hauptschalter	Lauffläche	Fußraste	Transportrollen	Stromkabel
IT	Console	Chiave di sicurezza	Barra di tenuta	Interruttore principale	Nastro di corsa	Poggiapiedi	Rotelle di spostamento	Cavo d'alimentazione
NL	Console	Veiligheidsleutel	Steunstang	Hoofdschakelaar	Loopband	Voetensteun	Transportwieltjes	Elektriciteitsnoer
PT	Console	Chave de segurança	Barra de suporte	Interruptor principal	Passadeira de corrida	Descanso para pés	Rodinhas de deslocação	Cabo de alimentação
PL	Konsola	Klucz zabezpieczający	Uchwyt	Włącznik główny	Pas bieżny	Oparcia stóp	Kółka do przemieszczania	Kabel zasilający
HU	Konzol	Biztonsági kulcs	Tartórúd	Főkapcsoló	Futófélület	Lábtartó	Görgők a mozgáshoz	Tápkábel
RO	Consolă	Cheie de siguranță	Bară de susținere	Înteruptor principal	Bandă de alergare	Suport pentru picioare	Rotițe de deplasare	Cablu de alimentare
SK	Konzola	Bezpečnostný kľúč	Operná tyč	Hlavný vypínač	Bežecký pás	Stúpačka	Premiestňovacie kolieska	Napájaci kábel
CS	Konzole	Bezpečnostní klíč	Madlo	Hlavní vypínač	Běžící pás	Stupačky	Přemisťovací kolečka	Napájecí kabel
SV	Konsol	Säkerhetsnyckel	Stödstång	Huvudbrytare	Löpband	Fotstöd	Transporthjul	Elsladd
HR	Konzola	Sigurnosni ključ	Ručka za držanje	Glavni prekidač	Traka za trčanje	Odmorište za noge	Kolenci za premještanje	Kabel za napajanje
SL	Konzola	Varnostni ključ	Državica	Glavni prekidač	Tekaški trak	Naslanjalo za noge	Kolesca za premikanje	Napajalni kabel
TR	Konsol	Güvenlik anahtar	Tutunma barı	Ana kumanda anahtar	Koşu bandı	Ayak dayama yeri	Hareket makaraları	Güç kablosu
LT	konsole	Apsaugos raktas	Laikykite juosta	Pagrindinis jungiklis	Rasės grupė	Pakojas	Važiuojantys ratai	Maitinimo laidas
SR	конзола	Сигурносни кључ	Холд бар	Главни прекидач	Рапе банд	ослоњац за ноге	Путни тачкови	Кабл за напајање
EL	Κονσόλα	Κλειδί ασφαλείας	Μπάρα κράτησης	Γενικός διακόπτης	Ιμάντας	Υποπόδιο	Τροχήσους	Καλώδιο τροφοδοσίας
BG	Конзола	Ключ за безопасност	Дръжка	Основен бутон	Бягаща лента	Стъпка	Колелца за преместване	Захранващ кабел
KK	консоль	Қауіпсіздік кілті	Ұстап тұр	Негізгі қосқыш	Раса жолағы	подножка	Жол жүретін дөңгелектер	Қуат сымы
RU	Консоль	Ключ безопасности	Держка	Основной выключатель	Беговое полотно	Подножки	Транспортировочные ролики	Сетевой кабель
UK	консоль	Ключ безпеки	Утримуйте бар	Головний вимикач	Гонка	Підставка для ніг	Колеса	Шнур живлення
VI	Bảng điều khiển	Chìa khóa an toàn	Thanh vịn	Công tắc chính	Thảm chạy	Chỗ để chân	Bánh lăn	Dây điện
ID	Monitor	Kunci pengaman	Pegangan tangan	Công tắc chính	Belt	Pijakan kaki	Roda	Kabel listrik
ZH	控制面板	安全钥匙	横向握杆	主开关	传送带	置脚处	移动滑轮	电源线
JA	本体	セキユリテイキー	筋トレバー	主電源	ランニングベルト	フットレスト	移動用キャスター	電源コード
ZT	控制面板	安全鑰匙	橫向握桿	主開關	傳送帶	置腳處	移動滑輪	電源線
TH	ตัวเครื่อง	กุญแจนิรภัย	บาร์ออกกักกล้ามเนื้อ	สวิตช์เปิด/ปิดหลัก	ลู่วิ่ง	ที่พักเท้า	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	สายไฟ
KO	콘솔	안전키	난간	마스터 스위치	트레드밀 벨트	발판	이동용 바퀴	전원 코드
KM	ល្អិត	កូនសុវត្ថិភាព	ជំនុំដៃប	ចន្លឹក	ខ្សែប្រាក់តែស៊ីនបាត់ត្រូណា	កន្លែងដាក់ជើង	ខ្សែដំណើរ	ខ្សែចាប់ល
AR	التحكم لوحة	أمان مفتاح	تثبيت قضيب	رئيسي قاطع	مشي سير	القدميين مسند	النقل بكرات	الكهرباء كبل

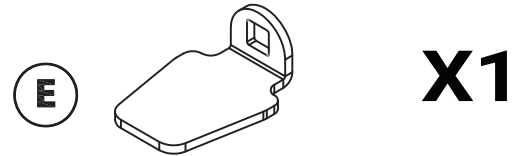
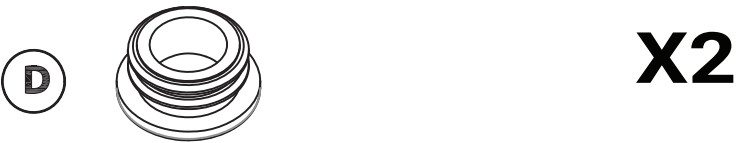
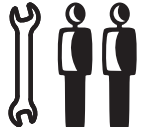
EN	Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt
FR	Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course
ES	Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr
DE	Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche
IT	Vite di regolazione 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 centrea și tensionarea benzii de alergare
SK	Nastavovacia skrútka pre centrovanie a napínanie bežeckého pásu
CS	Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu
SV	Justerskruv för centrering och spänning av löpbandet
HR	Regulator za centriranje i podešavanje napetosti trake za trčanje
SL	Nastavitveni vijaki za centriranje in napenjanje tekaškega traku
TR	Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı vidası
LT	Reguliuokite veržlę į centrą ir nustatykite treadmill diržo įtempimą
SR	Намјестите мaticу на средину и намјестите затегнутост појаса траке за трчање
EL	Κοχλίας ρύθμισης κεντραρίσματος και τάσης του ιμάντα
BG	Регулиращ винт за центриране и регулиране степента на обтягане на бягащата лента
KK	Центрді ортаға орнатыңыз және жүгіру жолы белбеуінің кернеулігін орнатыңыз
RU	Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
UK	Відрегулюйте гайку по центру і встановіть натяг стрічки бігової доріжки
VI	Vit điều chỉnh vị trí và độ căng của thảm chạy
ID	Sekrup pengatur untuk memusatkan dan menegangkan belt
ZH	传送带对中和张紧度调节螺丝
JA	センターリング & ランニングベルトの張り具合調節ビス
ZT	傳送帶對中及張緊度調校螺絲
TH	ปรับให้ปรับค่าความสมดุลและค่าเสียดทานของลู่วิ่ง
KO	중심 조정용 조절나사와 트레드밀 벨트 장력
KM	លែតម្រូវណត់ទៅចំណុចកណ្តាល និងកំណត់តានតឹងខ្សែប្រាក់តែ
AR	المشى سير وشد المشاية تمرکز لضبط ملولية مسامير

EN	Manual inclination
FR	Inclinaison manuelle
ES	inclinación manual
DE	Manuelle Neigungsverstellung
IT	inclinazione manuale
NL	handmatige hellingshoek
PT	inclinação manual
PL	Śruba regulacji wyśrodkowania i napięcia pasa bieżnego
HU	manuális dőlésszög
RO	inclinare manuală
SK	manuálne nakláňanie
CS	manuální náklon
SV	manuell lutning
HR	ručni nagib
SL	ročna nastavitve naklona
TR	Koşu bandı için ortalama ve gerginlik ayarı
LT	rankiniu būdu nustatomas nuolydis
SR	Ručna inklinacija
EL	Χειροκίνητη προσαρμογή κλίσης
BG	ръчно регулиране на наклона
KK	колмен еңкейту
RU	Регулировочный болт для центрирования и натяжения бегового полотна
UK	нахилняння вручну
VI	Độ nghiêng
ID	kemiringan manual
ZH	可调节坡度
JA	手動傾斜式
ZT	手動傾角調整
TH	การปรับเอียงด้วยตัวเอง
KO	수동 경사
KM	លែតម្រូវណត់ទៅចំណុចកណ្តាល និងកំណត់តានតឹងខ្សែប្រាក់តែ
AR	المشى سير وشد المشاية تمرکز لضبط ملولية مسامير



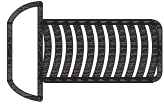
ASSEMBLY

MONTAGE -MONTAJE -MONTAGE -MONTAGGIO -MONTAGE -MONTAGEM -MONTÁŽ
-ÖSSZESZERELÉS -MONTAJ -MONTÁŽ -MONTÁŽ -Montering -MONTAŽA -MONTAŽA -
MONTAJ -SURINKIMAS -MONTAŽA -ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ -ΜΟΝΤΙΡΑΗ -ҚҰРАСТЫРУ
-УСТАНОВКА -МОНТАЖ -LÁP ԺԱՏ -PERAKITAN -装配 -組み立て -組裝 -การประกอบ -조립
-التركيب -អង្គប្រតិបត្តិ



1

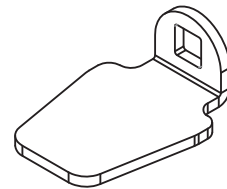
B



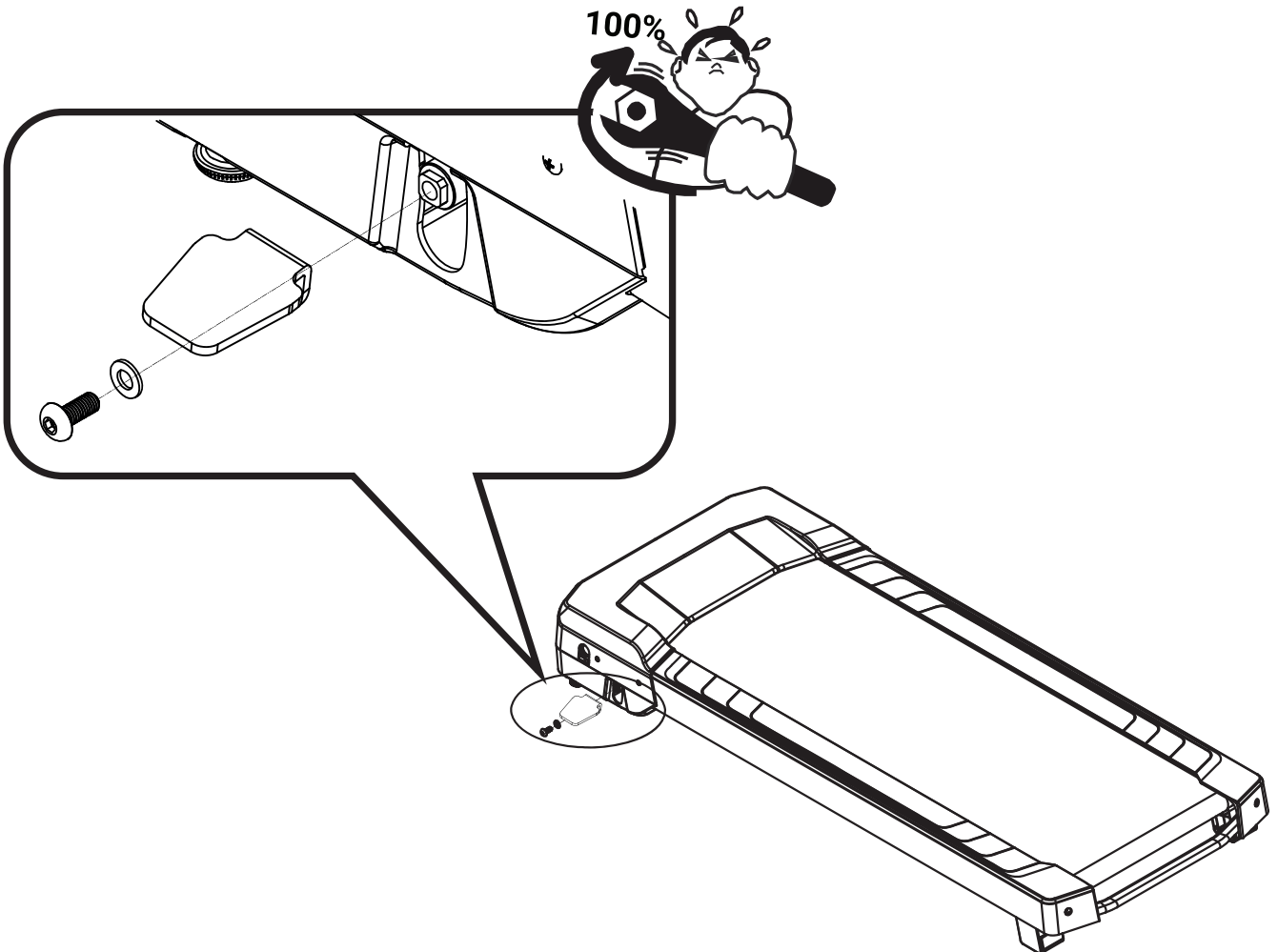
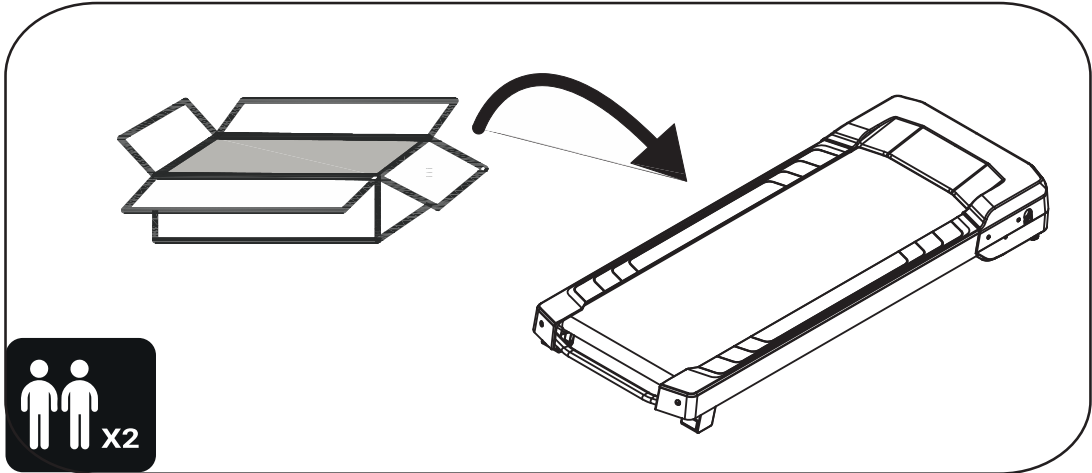
C



E

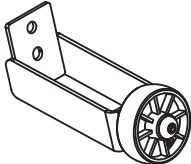


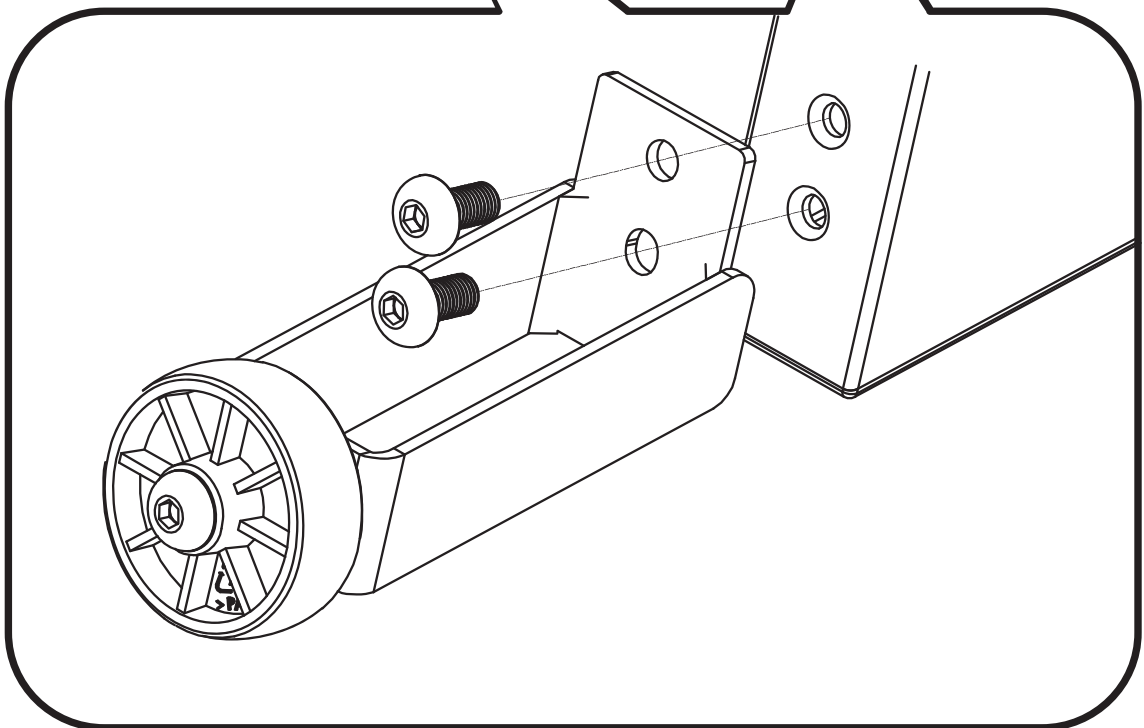
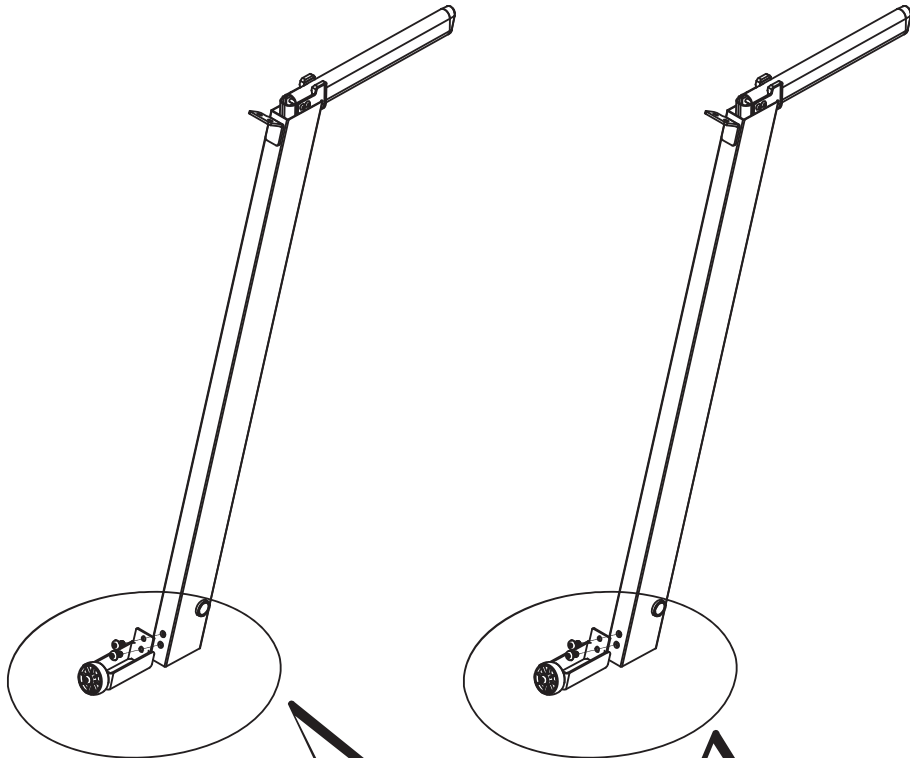
X1



2

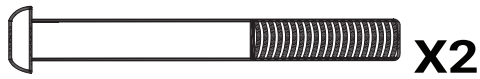
B  **X4**

 **X2**



3

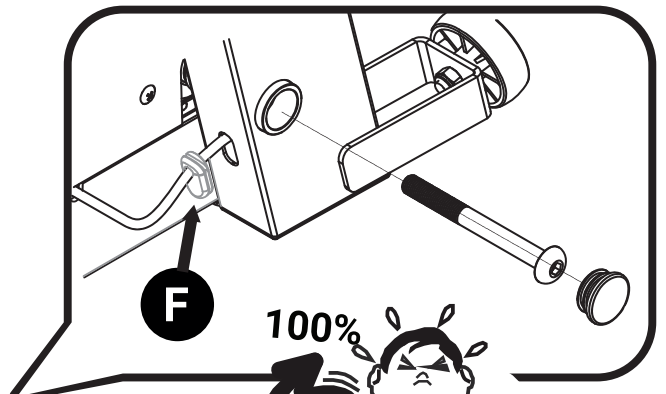
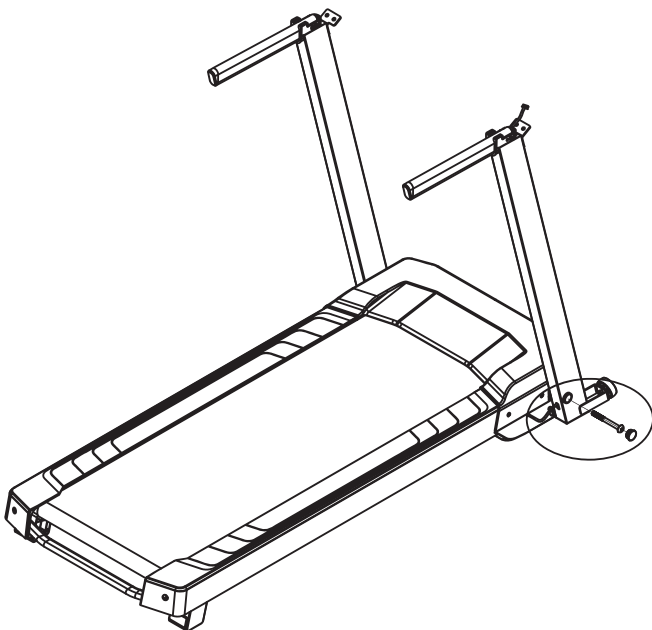
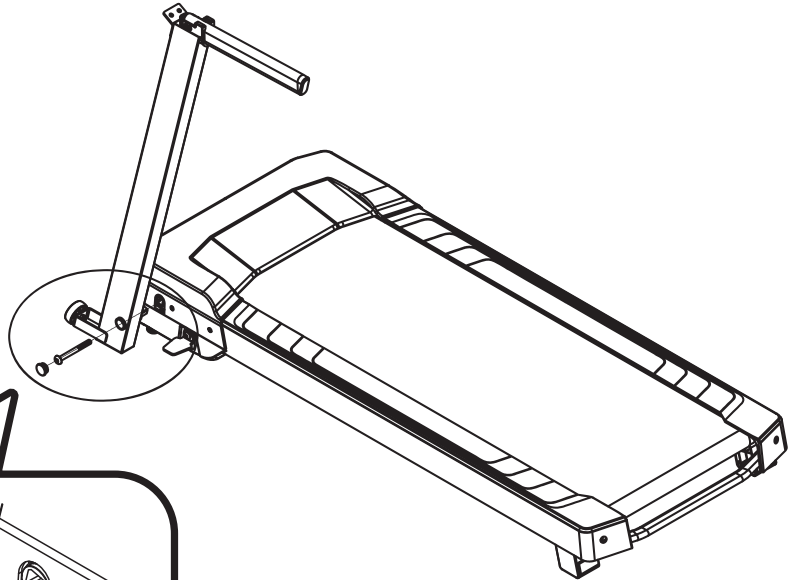
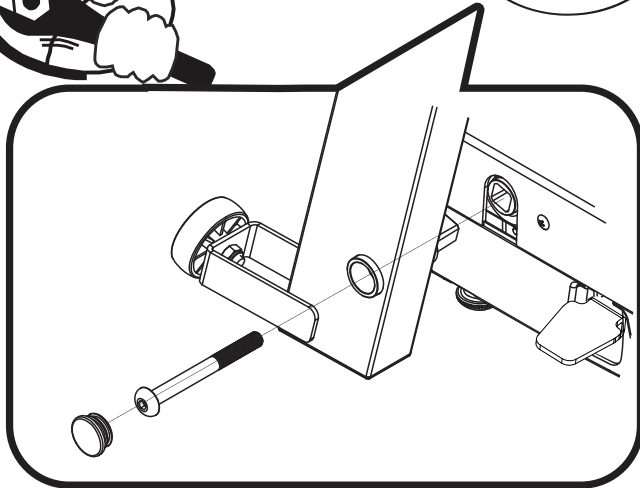
A



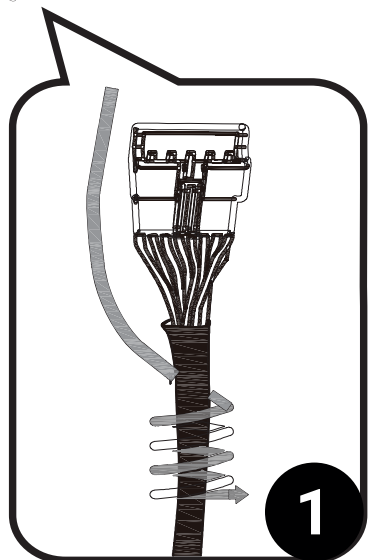
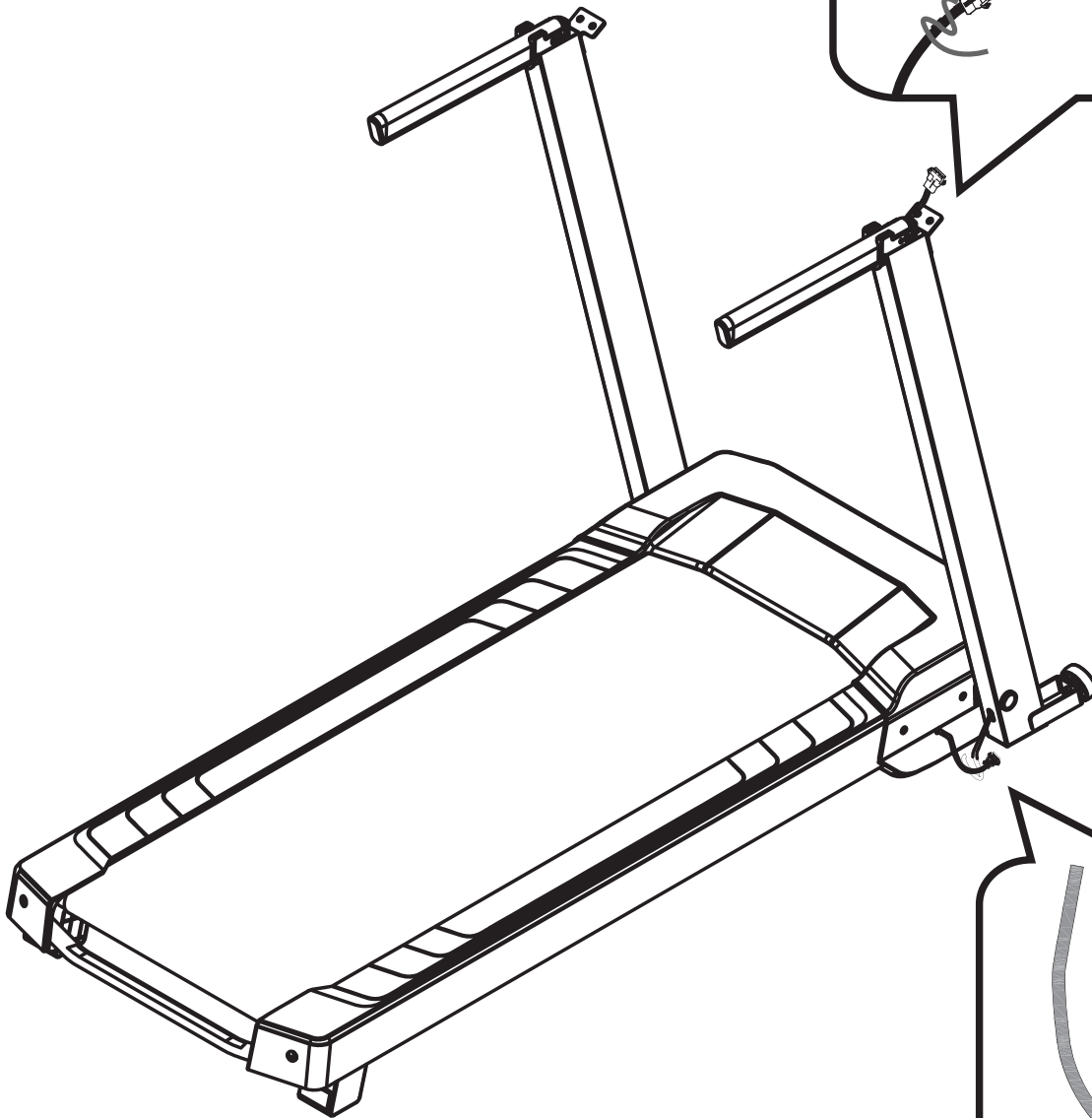
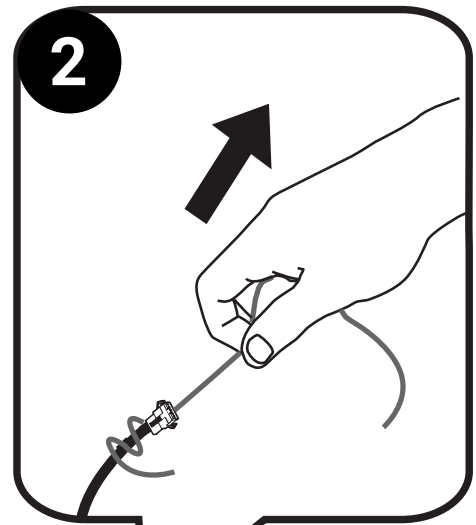
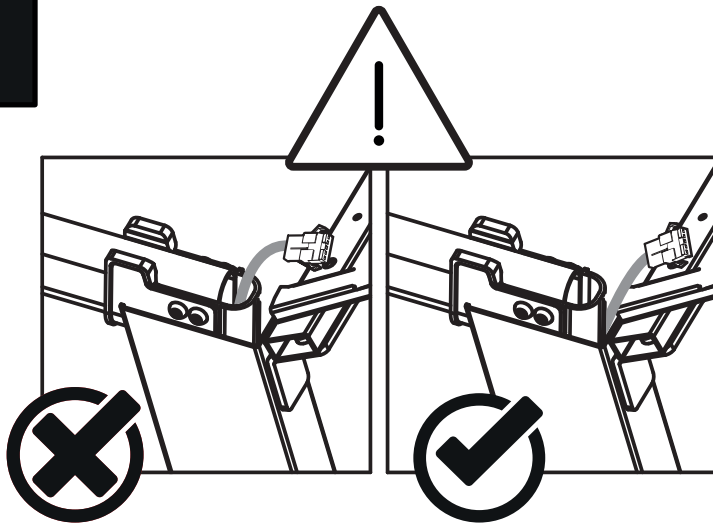
D



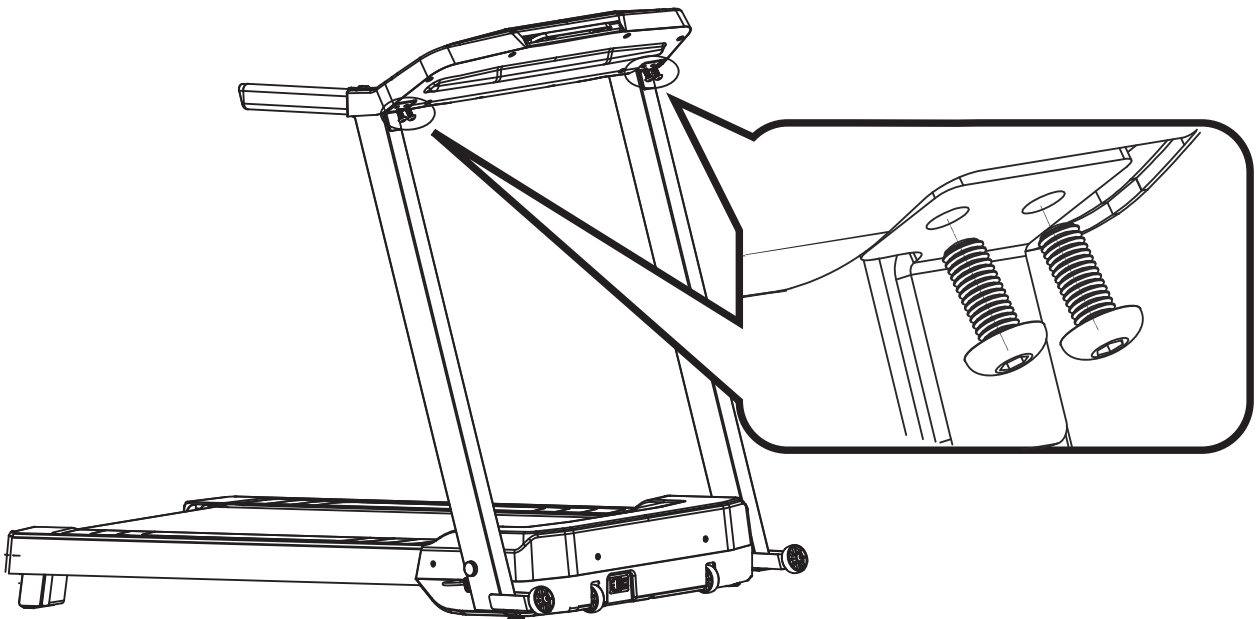
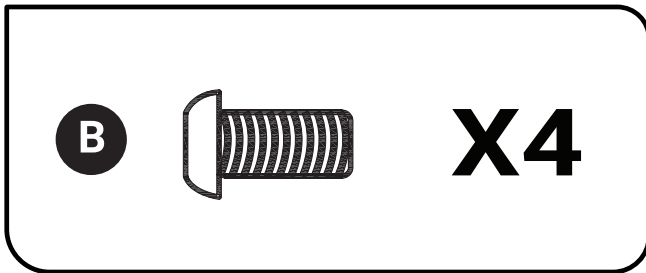
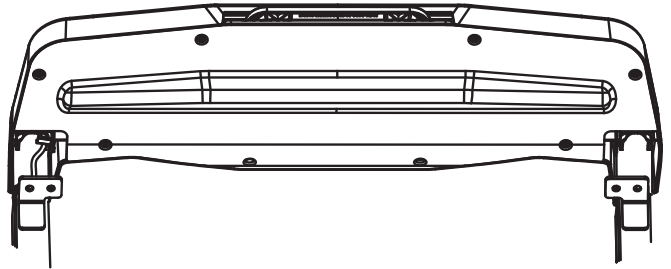
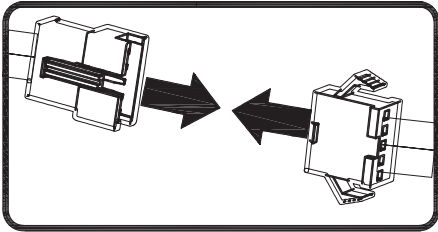
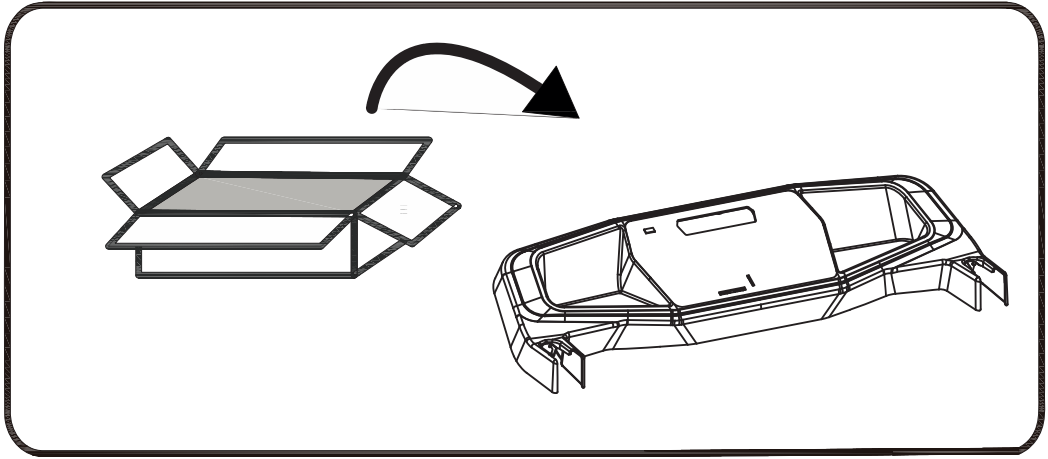
F



4



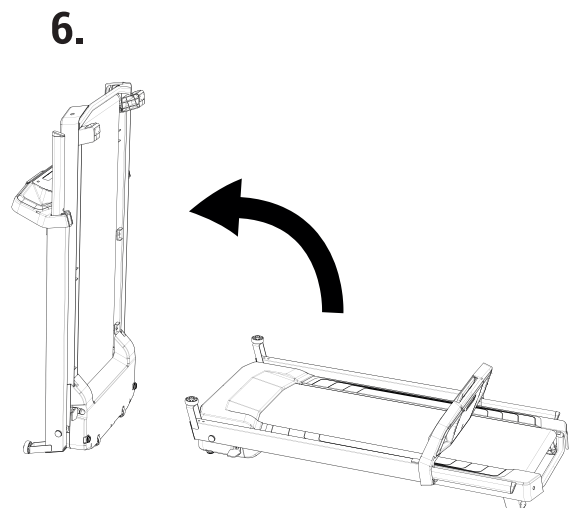
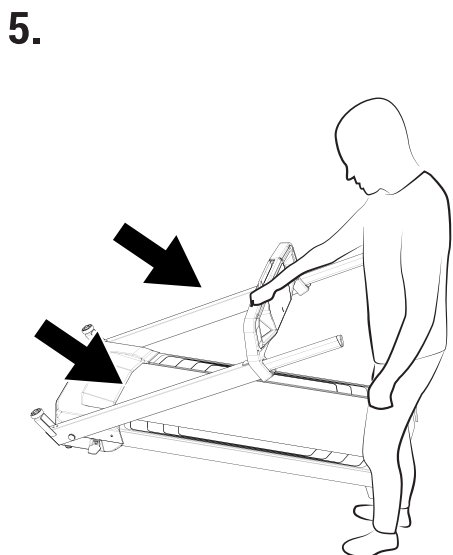
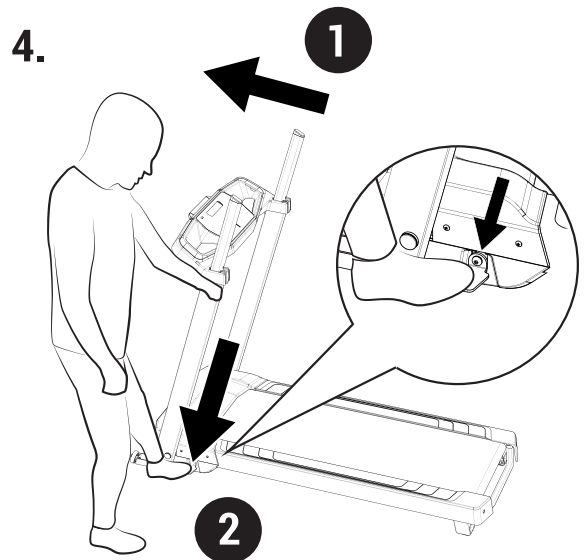
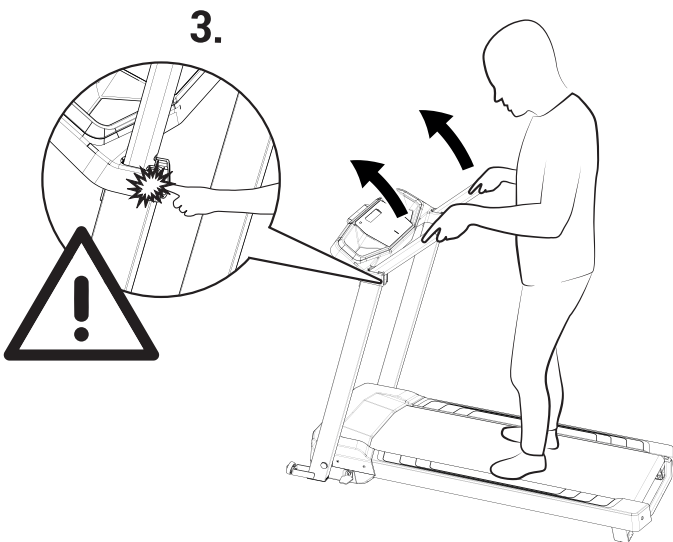
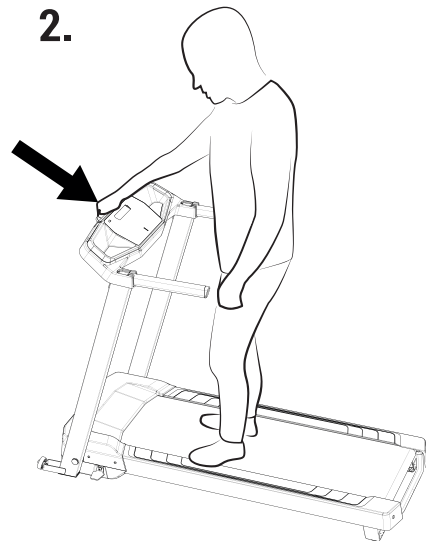
5



FOLDING - UNFOLDING

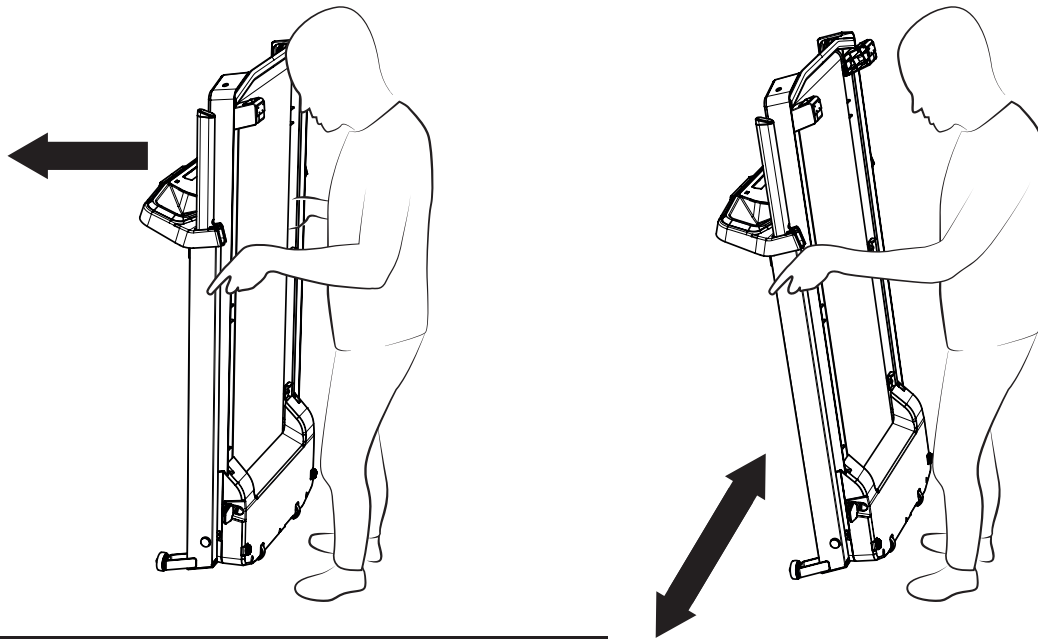
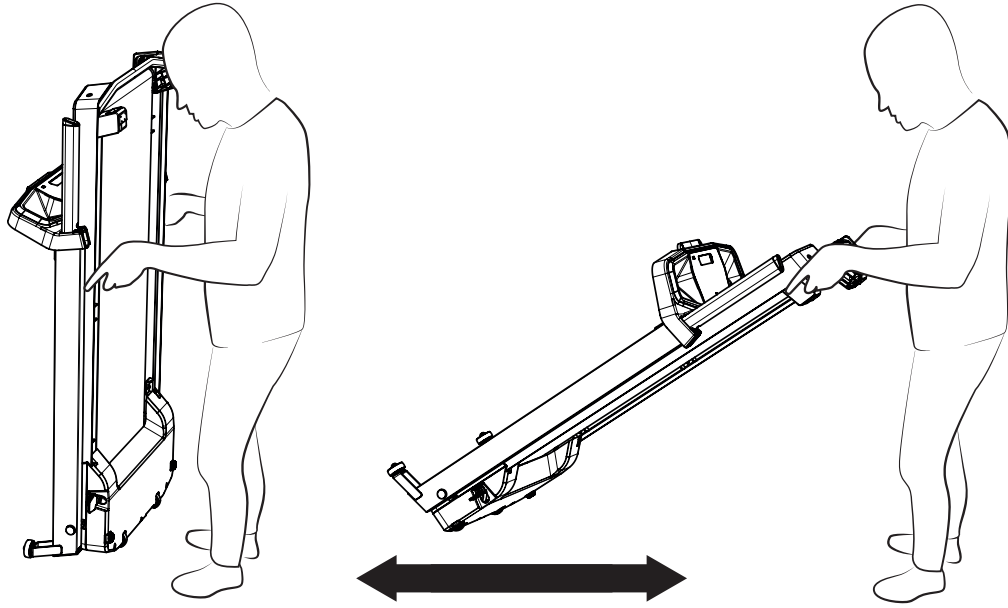
PLIAGE - PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN - RIPIEGAMENTO - INKLAPPEN - DOBRAGEM - SKŁADANIE - ÖSSZEHAJTÁS - PLIERE - SkłAdanie - SŁOŻENÍ - HOPFÄLLNING - SKLAPANJE - SKLAPLJANJE - KATLAMA - SULANKSTYMAS - SKLAPANJE - ΚΛΕΙΣΙΜΟ - СГЪВАНЕ - ЖИГАУ - СКЛАДЫВАНИЕ - СКЛАДАННЯ - GÁP - PELIPATAN - 折叠 - 折りたたみ方 - 折叠 - การพับ - 접기 - ၵရ - الطي

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSEINANDERKLAPPEN - SPIEGAMENTO - UITKLAPPEN - DESDOBRAMENTO - ROZKŁADANIE - KIHÁJTÁS - DEPLIERE - rozkładanie - ROZLOŽENÍ - UPPFÄLLNING - RASKLAPANJE - RAZKLAPLJANJE - AÇMA - İŞLANKSTYMAS - RASKLAPANJE - ΑΝΟΙΓΜΑ - РАЗГЪВАНЕ - ЖАЮ - РАСКЛАДЫВАНИЕ - РОЗКЛАДАННЯ - RÖ - PEMBUKAAN - 展开 - 広げ方 - 展開 - การกางออก - 퍼기 - ၵရပွတ် - المف



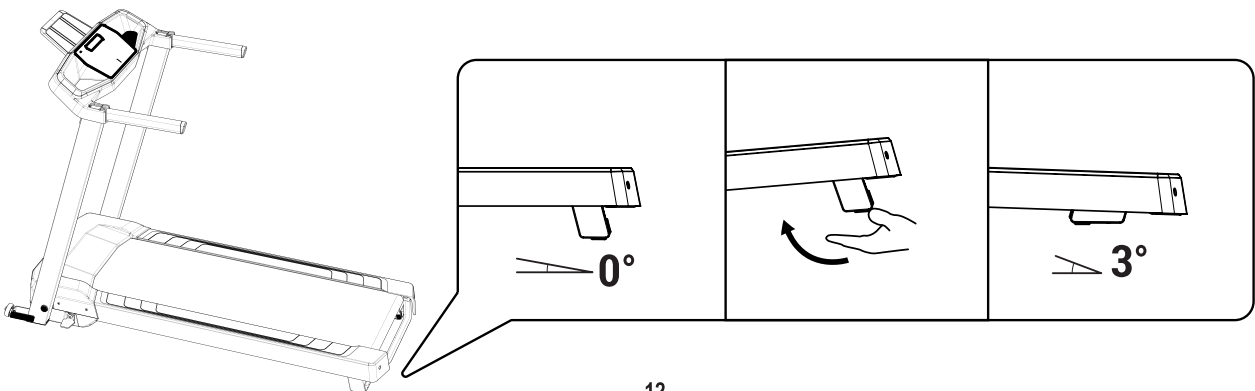
MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - BEWEGUNG - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - PRZENOSZENIE - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTŇOVANIE - PŘEMÍSTOVÁNÍ - OMPLACERING - PREMJEŠTANJE BICIKLA - PREMIKANJE - TAŞIMA - PERKÉLIMAS - POMERANJE - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ПРЕМЕСТВАНЕ - ҚОЗҒАЛЫС - ПЕРЕМЕЩЕНИЕ - ПЕРЕМІЩЕННЯ - DI CHUYÉN - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動產品 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - الإزاحة



MANUAL INCLINATION

AJUSTEMENT MANUEL DE L'INCLINAISON - AJUSTE MANUAL DE LA INCLINACIÓN - MANUELLE EINSTELLUNG DER NEIGUNG - REGOLAZIONE MANUALE DELL'INCLINAZIONE - HANDMATIG INSTELLEN VAN DE HELLINGSGRAAD - AJUSTAR MANUALMENTE A INCLINAÇÃO - RĘCZNA REGULACJA NACHYLENIA - A DÖLÉSSZÖG MANUÁLIS BEÁLLÍTÁSA - REGLAREA MANUALĂ A ÎNCLINĂRII - MANUÁLNE NASTAVENIE SKLONU - MANUÁLNI ÚPRAVA NÁKLONU - MANUELL JUSTERING AV LUTNINGEN - RUČNO NAMJEŠTANJE NAGIBA - ROČNO PRILAGODITE NAKLON - EĞIMI MANUEL OLARAK AYARLAMA - RANĖNIS PASVIRIMO REGULIAVIMAS - RUČNO PODEŠAVANJE NAGIBA - ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΚΛΙΣΗΣ - РЪЧНО РЕГУЛИРАНЕ НА НАКЛОНА - ЕҢКЕЙТҮДІ ҚОЛМЕН РЕТТЕУ - РУЧНАЯ РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА - РУЧНЕ РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ - TỰ CHỈNH ĐỘ DỐC BĂNG TAY - PENGATURAN TINGKAT KEMIRINGAN SECARA MANUAL - 手动调节倾斜度 - 傾斜を手動調整します - 手動調整傾斜度 - ปรับความลาดเอียงด้วยตัวเอง - 경사도를 수동으로 조정하십시오 - ការកែតម្រូវមុំជ្រកដោយដៃ - بدونیا المیل مستوى بضبط قم



PROGRAMMES

PROGRAMMES - PROGRAMAS - PROGRAMME - PROGRAMMI - PROGRAMMA'S - PROGRAMAS - PROGRAMY - PROGRA-
MOK - PROGRAME - PROGRAMY - PROGRAMY - PROGRAM - PROGRAMI - PROGRAMI - PROGRAMI - PROGRAMI - PROGRAMOS
- PROGRAMI - ПРОГРАММАТА - ПРОГРАМИ - БАҒДАРЛАМАЛАР - ПРОГРАММЫ - ПРОГРАМИ - CÁC CHƯƠNG TRÌNH
- ANEKA PROGRAM - 程序 - プログラム - 項目 - โปรแกรม - 프로그램 - البرامج - البرامج

CALORIE - CALORÍA - KALORIE - CALORIA - CALORIE - CALORIA - CALORIE - KALÓRIE - KALORIE - KALORI - KALORIJE - KALORIJE
- KALORI - KALORIJA - BRZINA - ΘΕΡΜΙΔΑ - КАЛОРИЯ - КАЛОРИЯЛАРДЫ КЕТИРҮ - КАЛОРИИ - КАЛОРИЙ - CA LO - KALORI - 卡路里 - カロリー - 卡路里
- แคลอรี - 칼로리 - காலரி - حراري سعة



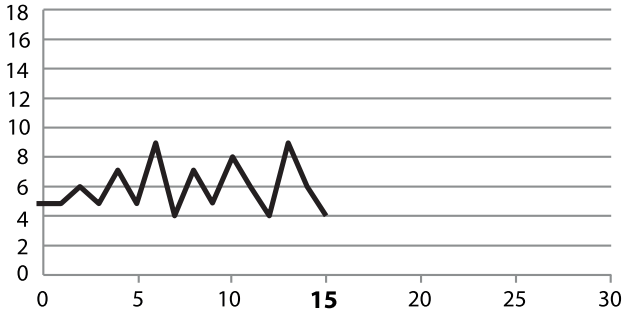
CALORIE BURN



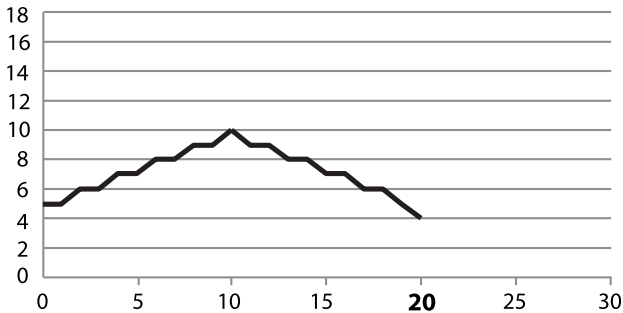
VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VE-
LOCIDADE - PŘEDKOSĆ - SEBESÉG - VITEŽĀ - RÝCHLOSŤ - RYCHLOST
- HASTIGHET - BRZINA - HITROST - HIZ - SPÉGIS - KALORIJE - TACHYTHTA
- СКОРОСТ - ЖҰҒЫС - СКОРОСТЬ - ШВИДКІСТЬ - ТỐC ĐỘ - КЕСЕРАТАН
- 速度 - 速度 - 速度 - السرعة - 속도 - السرعة

— Speed (km/h)

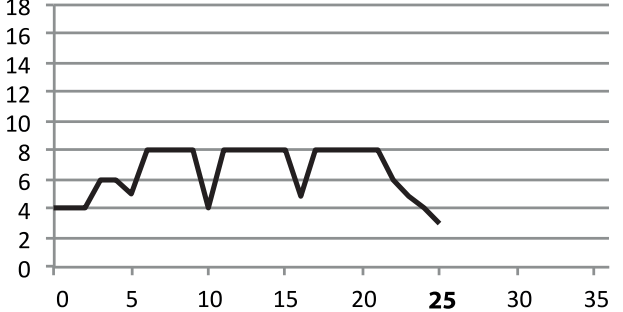
Calorie 1



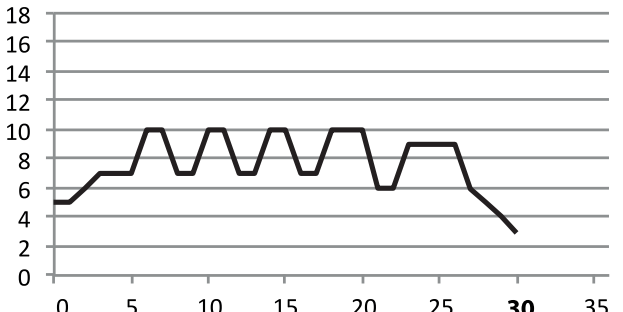
Calorie 2



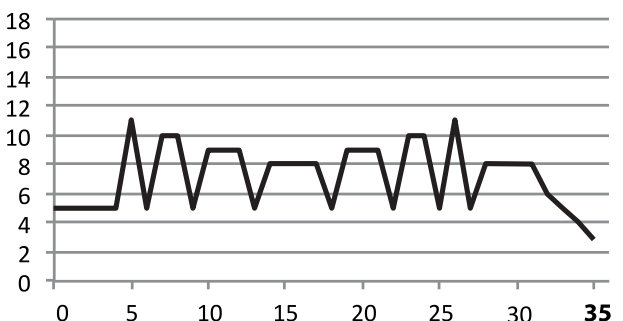
Calorie 3



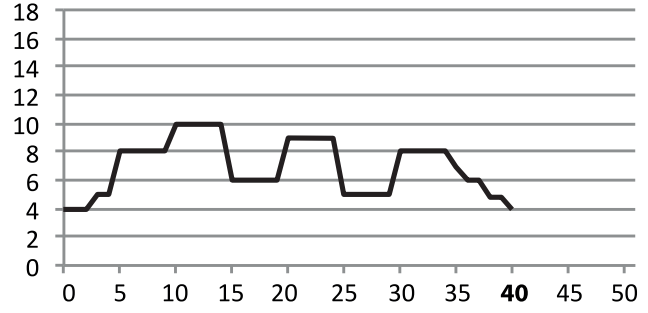
Calorie 4



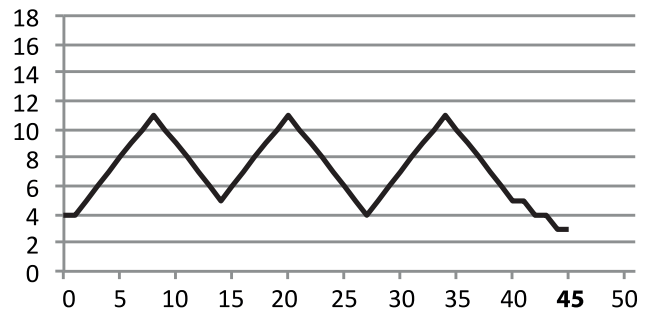
Calorie 5



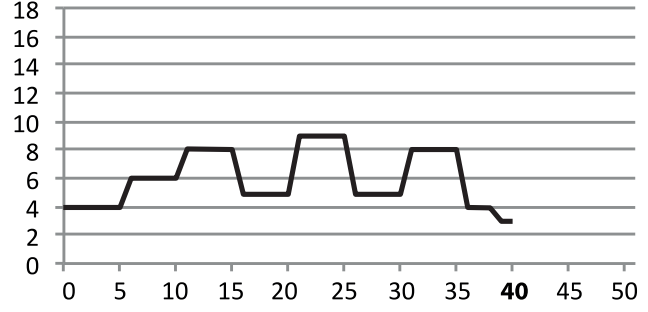
Calorie 6



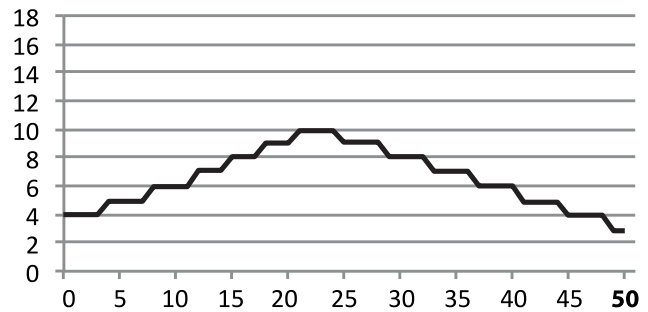
Calorie 7



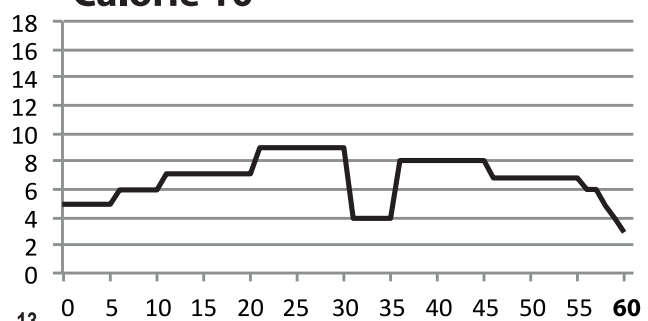
Calorie 8



Calorie 9



Calorie 10



ENDURANCE

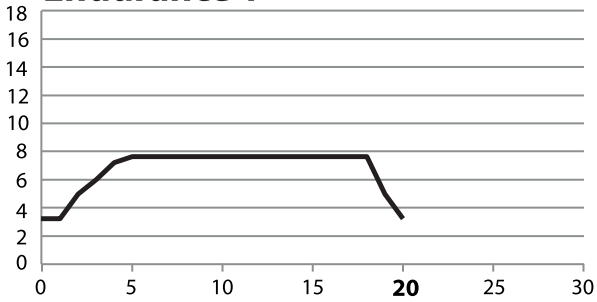


VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ - SNELHEID - VELOCIDADE - PREDKOŠĆ - SEBESSÉG - VITEZÁ - RYCHLOST' - RYCHLOST - HASTIGHET - BRZINA - HITROST - HIZ - SPÉGIS - KALORJE - TACHYTHA - СКОРОСТ - ЖҰҢЫС - СКОРОСТЬ - ШВИДКІСТЬ - ТỐC ĐỘ - KECEPATAN - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - السرعة

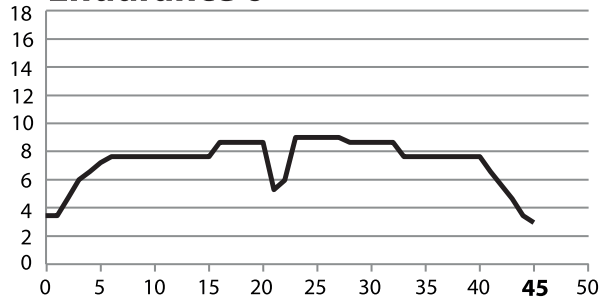
ENDURANCE - RESISTENCIA - AUSDAUER - RESISTENZA - UITHOUDINGS-
VERMOGEN - RESISTÊNCIA - WYTRZYMAŁOŚĆ - ÁLLÓKÉPESSÉG - ANDU-
RANȚĂ - VÝDRŽ - VÝDRŽ - UTHÅLLIGHET - IZDRŽLJIVOST - VZDRŽLJIVOST
- DAYANIKLILIK - PABAIGA - IZDRŽLJIVOST - ANTOXH - ИЗДРЪЖЛИВОСТ
- ТӨЗІМДІЛІКТІ ЖАТТЫҚТЫРУ - ВЫНОСЛИВОСТЬ - ВІДКЛЮЧЕННЯ - ӨҚ
БЕН - DAYA TAHAN - 耐力 - 持久力 - 耐力 - ความทรหด - 지구력 - 粘り強さ
- التحمل

— Speed (km/h)

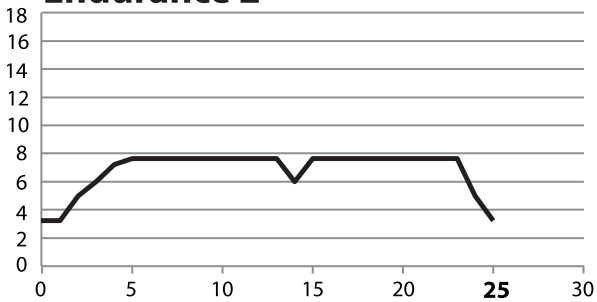
Endurance 1



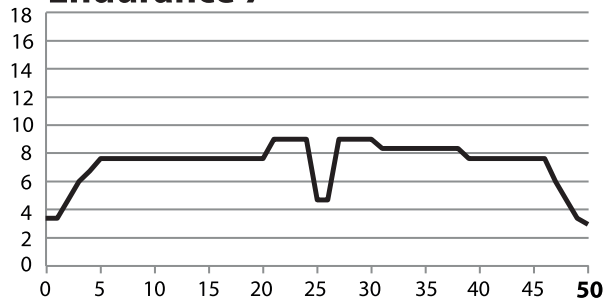
Endurance 6



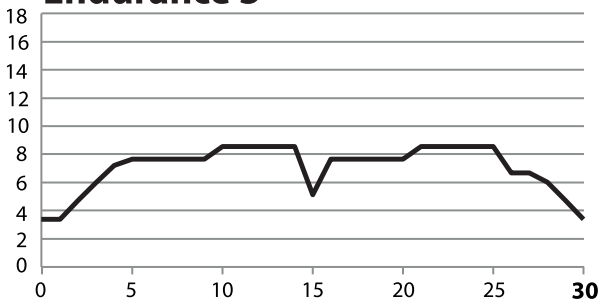
Endurance 2



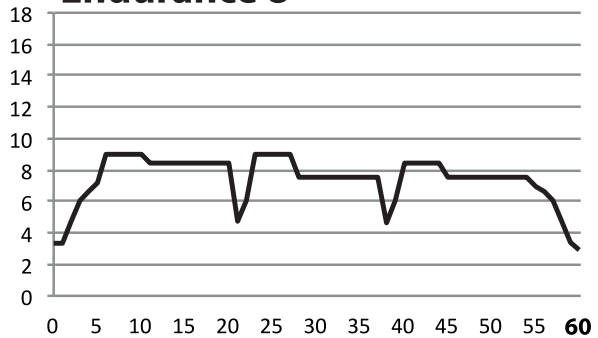
Endurance 7



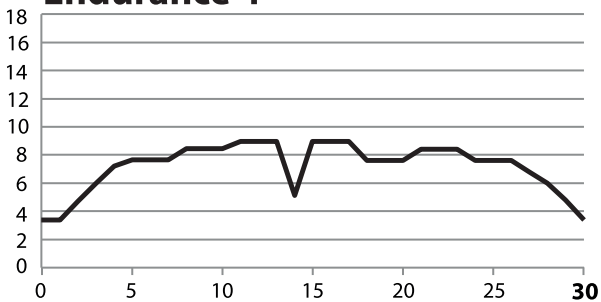
Endurance 3



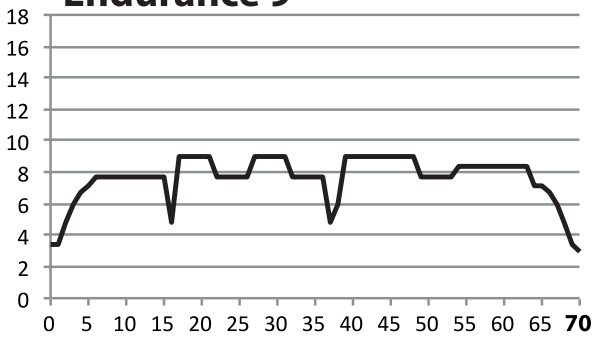
Endurance 8



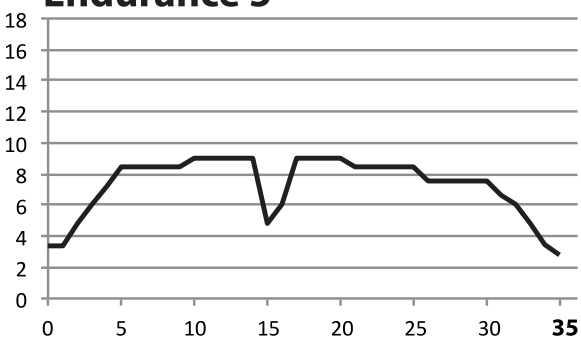
Endurance 4



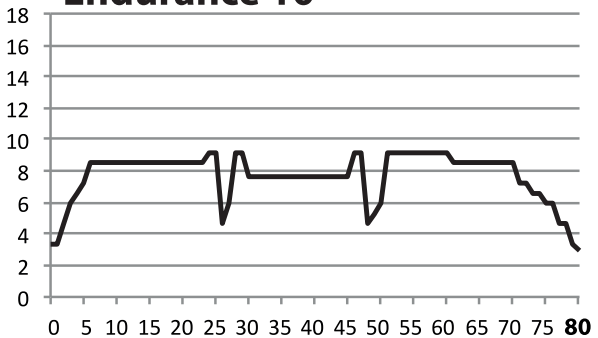
Endurance 9



Endurance 5



Endurance 10

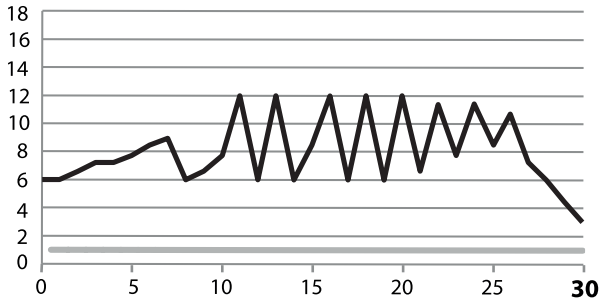




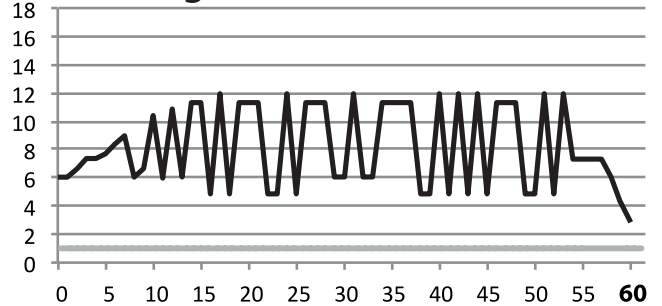
— Speed (km/h)

INTERVALLE - INTERVALO - INTERVALL - INTERVALLO - TIJDVERSCHIL - INTERVALO - ODCINEK - IDŐKÖZ - INTERVAL - INTERVAL - INTERVAL - IN-
 Terval - INTERVAL - INTERVAL - ARALIK - INTERVALAS - INTERVALNI - ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ - ПАУЗА - ИНТЕРВАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУ - ИНТЕРВАЛ
 - ИНТЕРВАЛ - KHOẢNG THỜI GIAN - INTERVAL - 间隔时间 - 间隔 - 間歇 - ว่าง - 간격 - 時間間隔 - زماني فاصل

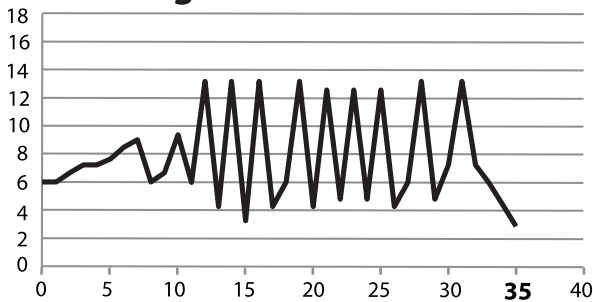
Training 1



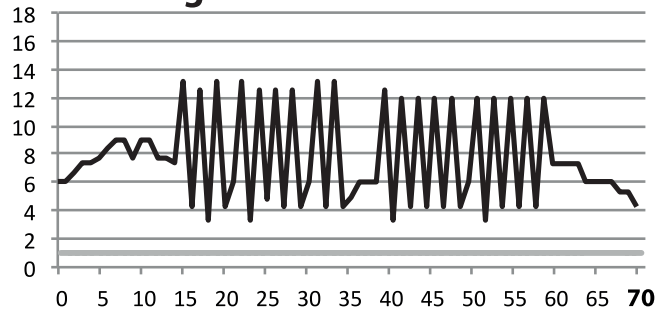
Training 6



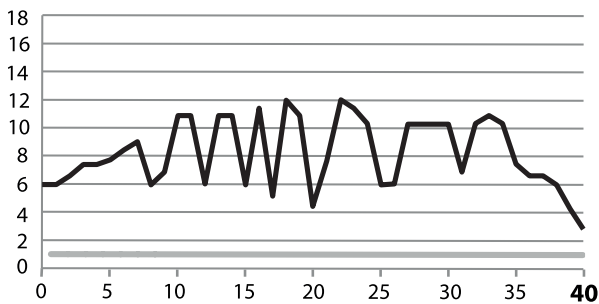
Training 2



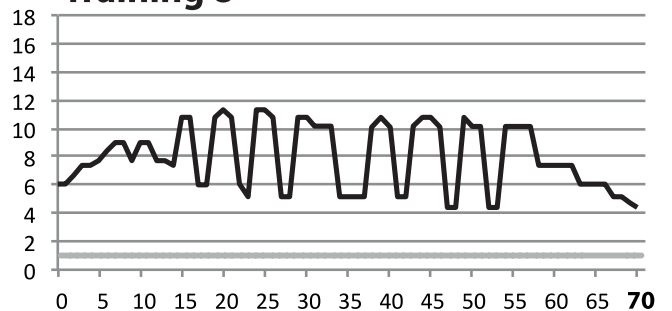
Training 7



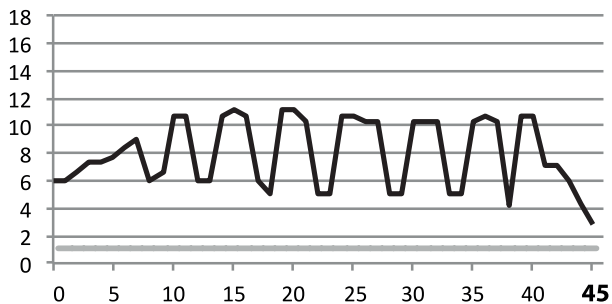
Training 3



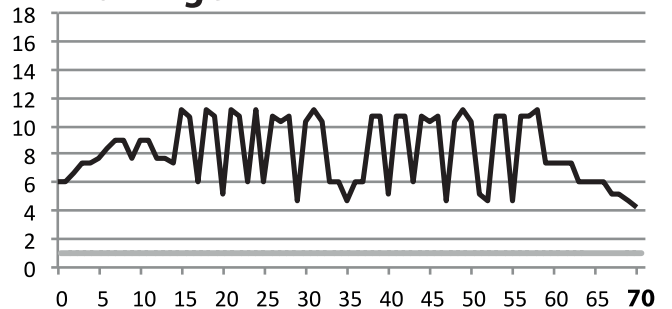
Training 8



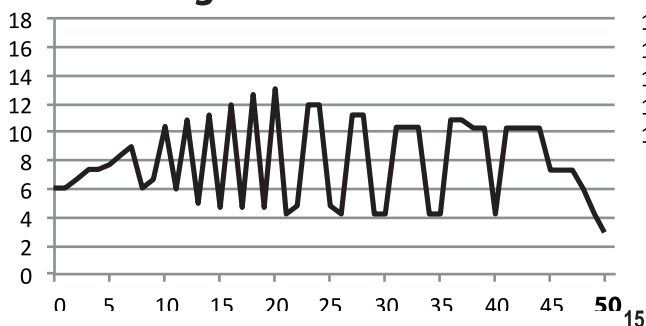
Training 4



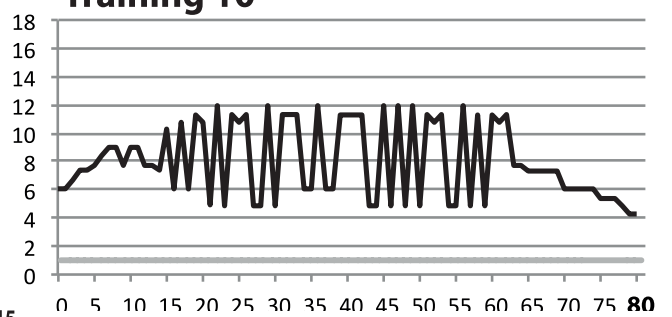
Training 9



Training 5



Training 10



You have chosen a DOMYOS product and we would like to thank you for your trust in us. Whether you are a beginner or a high-level sportsman or woman, DOMYOS is by your side to help you stay fit or get fit. Our teams always strive to design the best products for your needs. However, should you have any comments, suggestions or questions, we would love to hear them on our website deathlon.com. The site also contains tips for your practice and assistance for potential issues.

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

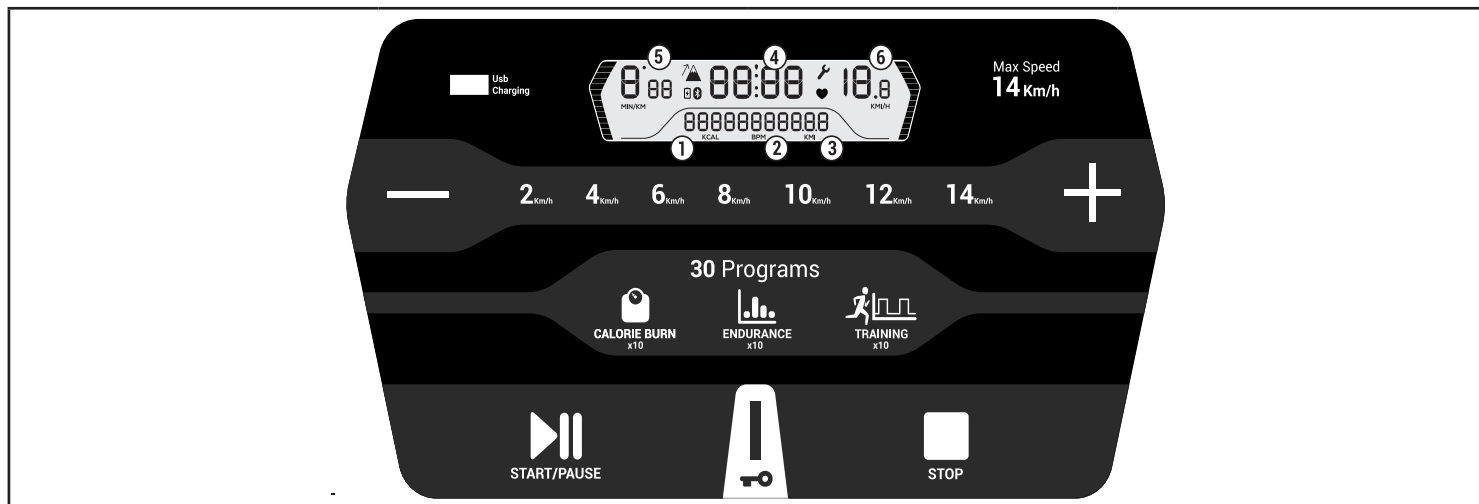
TECHNICAL CHARACTERISTICS

This treadmill is designed for running from 1 to 14km/h. The running surface is 45cm x 120cm. Your treadmill has display functions: time, distance, speed, rhythm, calories and heart rate directly on the console. To assist you in your practice, 30 programmes are pre-installed in the console and classified by category: 10 «Calorie» programmes, 10 «Endurance» programmes, 10 «Interval Training» programmes. The power consumption of the treadmill can range from 750 to 850 watts for a 90 kg user at 14 km/h. Sound pressure level measured at 1 meter from the surface of the machine and at a height of 1.60 meters above the ground 70 dBA (at max speed 14 km/h, without runners). The sound level emitted under no-load conditions is lower than that emitted during operation with load. This treadmill is designed for domestic use of up to 5h a week.

START-UP

- Plug in the power cord.
- Move the switch near the power cord to «I». Stand on the treadmill footrest.
- Attach the safety key clip to your garment.
- Insert the safety key into the slot on the console
- Your screen lights up and displays GO
- Your treadmill is ready to use!

OPERATION OF THE CONSOLE



	Adjustment of speed in increments of 0.1km/h and in increments of 0.5km/h with a long press		Calories consumed
	Speed short cut to reach desired speed more quickly		Heartbeat by minute HRM belt sold separately.
	USB port for recharging the battery of a phone or tablet		Distance travelled
	START / PAUSE button to start and pause your session		Duration of session
	Security key. The treadmill works with a security key to hang to your clothing. In an emergency, remove the key so that the treadmill stops.		Rhythm in min/km
	STOP button to end the session		Speed in km/h
	«CALORIE BURN» programme selection from C1 to C10		Treadmill maintenance
	«ENDURANCE» programme selection from E1 to E10		«INTERVAL TRAINING» programme selection from T1 to T10

CHANGE UNITS MI/KM, CHECK DISTANCES AND USAGE TIME

You can access the settings screen by pressing the STOP and + buttons simultaneously, safety key not inserted.

Screen 1: displays total usage time for the treadmill.

Screen 2: displays the total number of kilometres run on the treadmill.

Screen 3: displays MI or KM units.

To change units, press + or -.

To switch screens, press one of the programme buttons.

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

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 start-up/welcome screen on the console, press the STOP button several times, safety key inserted, Press the + button to activate the beep /Press the - button to deactivate the beep.

REMOTE CONTROL

The RUN100E treadmill is equipped with a remote control. The remote control allows you to remotely control the speed of the treadmill, in order to allow a completely natural running. To pair the remote control, simultaneously press the STOP and + button on the remote control for 5 seconds.

HEART RATE

The RUN100E treadmill is equipped with a Bluetooth receiver that is compatible with all heart rate monitor straps, which are sold separately.

QUICK START

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

PROGRAMMES

The RUN100E treadmill offers 30 pre-installed programmes to vary your sessions and meet your goals. (see details in accompanying booklet)

The programs are divided into 3 goal categories:

- 10 BURN CALORIES programmes from C1 to C10: lets you work out with the aim of losing body fat during or after exercise
- 10 ENDURANCE programmes from E1 to E10: lets you improve aerobic capacity and basic endurance. Perfect for training for long distance runs or endurance sports.
- 10 INTERVAL TRAINING programmes from T1 to T10: lets you improve aerobic performance to stay stronger longer.

Each programme is divided into multiple segments. Each segment corresponds to a duration and speed setting. Two consecutive segments can have the same settings.

At any moment, before starting or during the programme, you can modify the speed using the + or - buttons, to adjust it to your level.

PROGRAMME SELECTION:

Programme selection can only be done when the treadmill is stopped.



Choose your goal by pressing the logos

The display will indicate the programme number, total duration and maximum speed attained during the programme. Press the same goal button show the programmes 1 to 10. The + and - buttons allow you to adjust the maximum speed of a selected programme. This new data will be applied proportionally to the whole program.

Press START to start the program. To exit the programme menu and return to the home screen, press the STOP button.

COMPATIBLE WITH THE DOMYOS E-CONNECTED APPLICATION

You can connect your treadmill via Bluetooth to the Domyos E-Connected application and to partner applications, available on tablet and smartphone. Bluetooth connection between the treadmill and telephone can be done from the application.

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.

Maintenance/Warm-up: Progressive effort 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 workout allows you to burn calories effectively. There is no need to force beyond its limits, the frequency (at least 3 times per week) and the duration of the sessions (35 to 60 minutes) will lead to the best results. Exercise at medium speed (moderate effort without shortness of breath). To lose weight, in addition to regular physical activity, it is essential to follow a balanced diet.

Improve your endurance: High effort for 20 to 40 minutes

This type of training allows a significant reinforcement of the cardiac muscle and improvement of the respiratory work. Practice at least 3 times a week at a steady pace (fast breathing). As you train, you will be able to hold this effort longer, at a better pace. Training at a faster rate (anaerobic work and red zone work) is reserved for athletes and requires appropriate preparation.

Warming down

After each workout, walk a few minutes at low speed to gradually bring the body to rest. This phase of calm returns to normal cardiovascular and respiratory systems, blood flow and muscles. This makes it possible to eliminate counter effects such as lactic acids whose accumulation is one of the major causes of muscle pain (cramps and muscle aches).

Stretching:

We advise you to stretch after each session to relax your muscles and promote your recovery.

MAINTENANCE

Every 200 km, the treadmill shows "GO SERVICE", you must carry out maintenance on your treadmill: walking belt tension, lubrication, screw tightness, etc You can find all of our maintenance tips on our website.

To get rid of the "SERVICE" word, safety key inserted, click on the STOP and +.

WALKING BELT TENSION

The tension of the running belt should be 1.7 (+/- 0.1). This is the motor current tension.

After verifying the tension on the console:

- If the value is lower, you must tighten the running belt. (You can do this by turning the two rear roller screws clockwise).
- If the value is higher, you must reduce the tension of the running belt. (You can do this by turning the two rear roller screws anticlockwise).

A half turn of the key = 0.03

To adjust: select the "running belt tension" tab in the MAINTENANCE section.

How to verify the tension on the console:

Place your feet securely on the footboards.

When the safety key is removed, press and hold the "START" and "STOP" buttons for three seconds.

Start is shown on the console, press the "START" button and insert the safety key.

The treadmill starts at 5 km/h and shows the running belt tension. (Adjust if necessary).

Press the "STOP" button to finish.

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

PRESENTATION

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

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

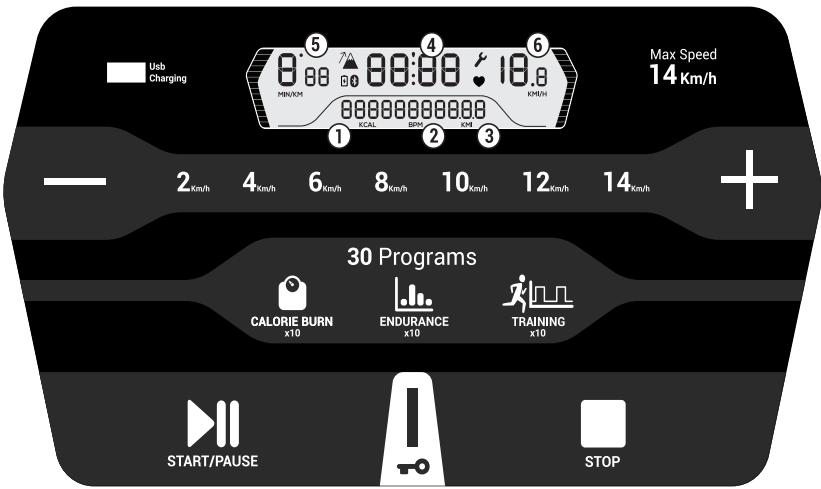
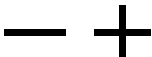















CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Ce tapis de course a été conçu pour la course à pieds de 1 à 14km/h La surface de course est de 45cm x 120cm. Votre tapis de course dispose de fonctions d'affichage : temps, distance, vitesse, rythme, calories, fréquence cardiaque directement sur la console. Pour vous accompagner dans votre pratique, 30 programmes sont pré enregistrés dans la console et répartis par catégories : 10 programmes «calories», 10 programmes «endurance», 10 programmes «interval training». La consommation électrique du tapis de course peut varier de 750 à 850 watts, pour un utilisateur de 90 kg à 14km/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 14 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 domestique jusqu'à 5h par semaine.

MISE EN MARCHÉ

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

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

			
	Réglage de la vitesse par incréments de 0,1km/h et par incréments de 0,5km/h avec un appui long		Calories dépensées
	Raccourcis de vitesse pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée		Battements par minute Ceinture cardio vendue séparément.
	port USB pour recharger la batterie d'un téléphone ou tablette		Distance parcourue
	Bouton START / PAUSE pour démarrer et mettre en pause votre séance		Durée de la séance
	Clé de sécurité. Le tapis fonctionne avec une clé de sécurité à accrocher à son vêtement. En cas d'urgence, retirer la clé et le tapis s'arrête.		Allure en min/km
	Bouton STOP pour mettre fin à la séance		Vitesse en km/h
	Sélection des programmes «CALORIE BURN» de C1 à C10		Entretien du tapis à faire
	Sélection des programmes «ENDURANCE» de E1 à E10		Sélection des programmes «INTERVAL TRAINING» de T1 à T10

CHANGER LES UNITES MI/KM, VÉRIFIER LES DISTANCES ET LE TEMPS D'UTILISATION

Vous pouvez accéder aux écrans de paramètres en appuyant simultanément sur le bouton STOP et +, clé de sécurité non insérée.

Ecran 1 : indique le temps total d'utilisation du tapis.

Ecran 2 : indique le nombre total de kilomètres parcourus sur le tapis.

Ecran 3 : indique l'unité MI ou KM.

Pour modifier cette unité, appuyer sur la touche + ou -.

Pour passer d'un écran à l'autre, appuyer sur l'une des touches de programme.
Vous pouvez à tout moment revenir sur l'écran principal en appuyant sur le bouton STOP.

ACTIVER / DESACTIVER LE BIP SONORE DE LA CONSOLE :

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

TELECOMMANDE

Le tapis de course RUN100E est équipé d'une télécommande. La télécommande permet de contrôler à distance la vitesse du tapis, afin de permettre une course complètement naturelle. Pour appairer la télécommande, appuyez simultanément sur le bouton STOP et + de la télécommande pendant 5 secondes.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le tapis de course RUN100E est équipé d'un récepteur cardiaque Bluetooth compatible avec toute ceinture cardio fréquence-mètre, accessoire vendu séparément.

DEMARRAGE RAPIDE

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

PROGRAMMES

Le tapis de course RUN100E propose 30 programmes pré enregistrés pour varier ses entraînements et atteindre ses objectifs. (voir détail dans le livret joint)

Les programmes sont divisés en 3 catégories d'objectif :

- 10 programmes PERTE DE CALORIES de C1 à C10 : permettent un travail visant la perte de masse grasse durant ou après l'effort
- 10 programmes ENDURANCE de E1 à E10 : permettent de développer la capacité aérobie et améliorer son endurance fondamentale. Idéal pour préparer des courses longues ou pour les sports d'endurance.
- 10 programmes INTERVAL TRAINING de T1 à T10 : permettent d'améliorer la puissance aérobie pour être plus puissant plus longtemps.

Chaque programme est divisé en plusieurs segments. A chaque segment correspond un réglage de durée et de vitesse. Deux segments consécutifs peuvent avoir les mêmes réglages.

A tout moment, avant le démarrage du programme ou pendant la réalisation du programme, vous avez la possibilité de modifier la vitesse en appuyant sur les boutons + ou -, afin de l'ajuster à votre niveau.

SELECTION DES PROGRAMMES :

La sélection d'un programme peut se faire uniquement lorsque le tapis est à l'arrêt.

Sélectionnez votre objectif en appuyant sur les logos 

L'afficheur indique le numéro du programme, la durée totale du programme et la vitesse maximale atteinte durant le programme. Appuyez sur le même bouton objectif pour faire défiler les programmes de 1 à 10. Les boutons + et - permettent d'ajuster la vitesse maximale du programme sélectionné. Ces nouvelles données seront appliquées proportionnellement à l'intégralité du programme.

Appuyer sur le bouton START pour démarrer le programme. Pour sortir du menu programme et revenir à l'écran d'accueil, appuyer sur le bouton STOP.

COMPATIBILITÉ AVEC L'APPLICATION DOMYOS E-CONNECTED

Vous avez la possibilité de connecter votre tapis en Bluetooth à l'application Domyos E-Connected et aux applications partenaires, disponibles sur tablette et smartphone. La connexion Bluetooth entre le tapis et le téléphone s'effectue depuis l'application.

CONSEILS D'UTILISATION

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

Entretien / Echauffement: Effort progressif à partir de 10 minutes

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

Entraînement aérobie pour la perte de poids : Effort modéré pendant 35 à 60 minutes

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

Améliorer votre endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes

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

Retour au calme

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

Etirements:

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

ENTRETIEN

Tous les 200 km parcourus, le tapis affiche "GO SERVICE", il est nécessaire d'effectuer l'entretien de votre tapis : tension de la bande de marche, lubrification, serrage des vis... Retrouvez l'ensemble de nos conseils d'entretien sur notre site internet.

Pour retirer le mot "SERVICE", clé de sécurité insérée, appuyez simultanément sur les touches STOP et +.

TENSION DE LA BANDE DE MARCHÉ

La tension de la bande de course doit être à 1,7 (+/- 0,1). C'est la tension du courant moteur.

Après vérification de la tension sur la console :

- Si la valeur est inférieure, il faut retendre la bande de course. (Le serrage se fait sur les 2 vis du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre).
- Si la valeur est supérieure, il faut détendre la bande de course. (Le desserrage se fait sur les 2 vis du rouleau arrière dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

Un demi-tour de clef = 0,03

Pour le réglage : sélectionnez l'onglet «tension de la bande de course» dans la rubrique ENTRETIEN.

Comment vérifier la tension sur la console :

Bien mettre vos pieds sur les marches pieds.

Lorsque la clef de sécurité est retirée, appuyer et maintenir les boutons « START » et « STOP » pendant 3 secondes.

Start s'affiche sur la console, appuyer sur le bouton « START » et insérer la clef de sécurité.

Le tapis se lance à 5 km/h et affiche la tension de la bande de course. (Faire le réglage si nécessaire).

Appuyer sur le bouton « STOP » pour finaliser.

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

PRESENTACIÓN

Caminar o correr sobre cintas de correr permite un entrenamiento cardiaco y muscular completo, desde los principiantes hasta los deportistas asiduos. Los beneficios de esta práctica son:

- Mejorar la respiración y el sistema cardiovascular
- Mantenerse en forma
- Reeducar con ejercicios adaptados
- Perder peso cuando se combina con una dieta adaptada

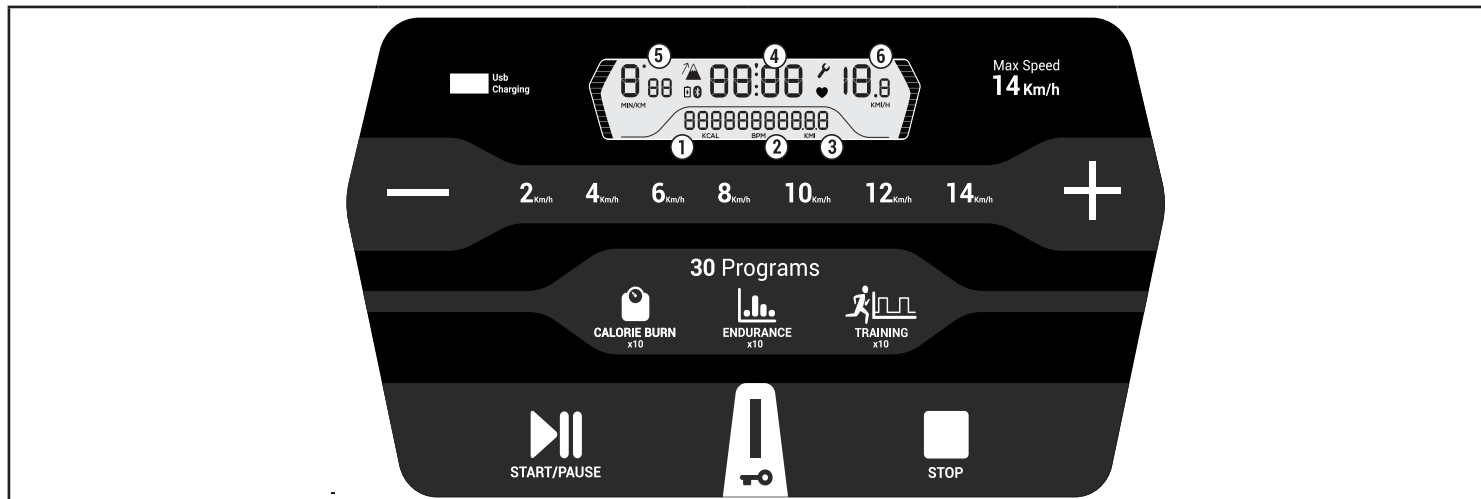
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta cinta de correr ha sido diseñada para el funcionamiento de 1 a 14 km/h La superficie de carrera es de 45 cm x 120 cm. La cinta de correr tiene funciones de visualización: tiempo, distancia, velocidad, ritmo, calorías, frecuencia cardíaca directamente en la consola. Para acompañarte en tu práctica, incluye 30 programas pregrabados en la consola y divididos en categorías: 10 programas de «calorías», 10 programas de «resistencia», 10 programas de «entrenamiento a intervalos». El consumo de energía de la cinta de correr puede variar de 750 a 850 vatios, para un usuario de 90 kg a 14 km/h. El nivel de presión acústica medido a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m sobre el nivel del suelo es de 60 dBa 70 dBa (a una velocidad máxima de 14 km/h, sin corredor). El nivel de sonido emitido en condiciones sin carga es menor que el emitido durante el funcionamiento con carga. Esta cinta de correr está diseñada para un uso doméstico de hasta 5 horas a la semana.

PUESTA EN MARCHA

- Enchufa el cable de alimentación.
- Gira el interruptor ubicado cerca del cable de alimentación a «I». Colócate de pie sobre los reposapiés de la cinta de correr.
- Fija el clip de la llave de seguridad sobre tu ropa.
- Inserta la llave de seguridad en la ranura provista en la consola
- La pantalla se enciende y muestra GO
- ¡La cinta está lista para usar!

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



	Ajuste de velocidad en incrementos de 0,1 km/h e incrementos de 0,5 km/h con una pulsación larga		Calorias gastadas
	Atajos de velocidad para lograr la velocidad deseada más rápidamente		Latidos por minuto Cinturón pulsómetro vendido por separado.
	Puerto USB para recargar la batería de un teléfono o tableta		Distancia recorrida
	Botón de INICIO/PAUSA para iniciar y poner en pausa la sesión		Duración de la sesión
	Clave de seguridad. La cinta de correr funciona con una llave de seguridad para colgarla de la ropa. En caso de emergencia, retira la llave para que la cinta de correr se detenga.		Ritmo en min/km
	Botón STOP para finalizar la sesión		Velocidad en km/h
	Selección de programas «CALORIE BURN» (QUEMAR CALORÍAS) de C1 a C10		Mantenimiento de la cinta
	Selección de programas «ENDURANCE» (RESISTENCIA) de E1 a E10		Selección de programas «INTERVAL TRAINING» (ENTRENAMIENTO A INTERVALOS) de T1 a T10

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

Puedes acceder a las pantallas de configuración pulsando simultáneamente los botones STOP y +, sin la llave de seguridad insertada.

Pantalla 1: indica el tiempo total de uso de la cinta.

Pantalla 2: indica el número total de kilómetros recorridos en la cinta.

Pantalla 3: indica la unidad en MI o KM.

Para cambiar esta unidad, pulsa el botón + o -.

Para cambiar de una pantalla a otra, pulsa una de las teclas de programa.
Puedes volver a la pantalla principal en cualquier momento pulsando el botón STOP.

ACTIVAR/DESACTIVAR EL PITIDO DE LA CONSOLA:

Cuando pulsas un botón en la consola, se emite un pitido para notificarte que la acción se ha realizado correctamente. Puedes desactivar este pitido: Ve a la pantalla de inicio de la consola pulsando el botón STOP varias veces, con la llave de seguridad insertada. Pulsa el botón + para activar el pitido/Pulsa el botón - para desactivar el pitido/.

MANDO A DISTANCIA

La cinta de correr RUN100E está equipada con un mando a distancia. El mando a distancia te permite controlar de forma remota la velocidad de la cinta de correr, para permitir un funcionamiento completamente natural. Para emparejar el control remoto, presione simultáneamente el botón STOP y + en el control remoto durante 5 segundos.

FRECUENCIA CARDÍACA

La cinta de correr RUN100E está equipada con un receptor Bluetooth que es compatible con todas las correas del monitor de frecuencia cardíaca, que se venden por separado.

INICIO RÁPIDO

El modo de inicio rápido te permite practicar sin seguir un programa específico gestionando tú mismo la velocidad y la duración. Selección del modo de inicio rápido: Pulsa START/PAUSE (INICIO/PAUSA) y la sesión comenzará automáticamente a 1 km/h.

PROGRAMAS

La cinta de correr RUN100E cuenta con 30 programas pregrabados para variar tus entrenamientos y lograr tus objetivos. (Ver los detalles en el folleto adjunto)

Los programas se dividen en 3 categorías de objetivos:

- 10 programas de PÉRDIDA DE CALORÍAS de C1 a C10: permiten el trabajo dirigido a la pérdida de masa grasa durante o después del ejercicio
- 10 programas «ENDURANCE» (RESISTENCIA) de E1 a E10: permiten desarrollar la capacidad aeróbica y mejorar la resistencia fundamental. Ideal para prepararse para carreras largas o para deportes de resistencia.
- 10 programas «INTERVAL TRAINING» (ENTRENAMIENTO A INTERVALOS) de T1 a T10: permiten mejorar la potencia aeróbica para ser más potente durante más tiempo.

Cada programa está dividido en varios segmentos. Cada segmento tiene un ajuste de tiempo y velocidad. Dos segmentos consecutivos pueden tener la misma configuración.

En cualquier momento, antes de iniciar el programa o durante la ejecución del programa, puedes cambiar la velocidad pulsando los botones + o - para ajustarla a tu nivel.

SELECCIÓN DE LOS PROGRAMAS:

La selección de un programa se puede hacer solo cuando la cinta está parada.



Selecciona tu objetivo pulsando los logos

La pantalla muestra el número de programa, el tiempo total del programa y la velocidad máxima que se alcanza durante el programa. Pulsa el mismo botón de objetivo para recorrer los programas 1 a 10. Con los botones + y - puedes ajustar la velocidad máxima del programa seleccionado. Estos nuevos datos se aplicarán en proporción a todo el programa.

Pulsa el botón START para iniciar el programa. Para salir del menú del programa y volver a la pantalla de inicio, pulsa el botón STOP.

COMPATIBILIDAD CON LA APLICACIÓN DOMYOS E-CONNECTED

Puedes conectar la cinta de correr por Bluetooth a la aplicación Domyos E-Connected y a las aplicaciones asociadas, disponibles en tabletas y teléfonos inteligentes. La conexión Bluetooth entre la cinta de correr y el teléfono se realiza desde la aplicación.

INSTRUCCIONES 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, recuerda ventilar la habitación donde esté la cinta de correr.

Mantenimiento/Calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Para trabajos de mantenimiento o rehabilitación, entrena todos los días durante al menos 10 minutos. Este tipo de ejercicio permite trabajar los músculos y las articulaciones sin problemas y puede usarse como calentamiento antes de una actividad física más intensa. Para aumentar el tono de las piernas, elige una inclinación más alta y aumenta el tiempo de ejercicio.

Entrenamiento aeróbico para bajar de peso: Esfuerzo moderado de 35 a 60 minutos

Este tipo de entrenamiento quema calorías de manera eficiente. No es necesario ir más allá de tus límites, es la frecuencia (al menos 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (de 35 a 60 minutos) lo que te hará obtener los mejores resultados. Ejercicio a velocidad moderada (esfuerzo moderado sin dificultad respiratoria). Para perder peso, además de la actividad física regular, es esencial seguir una dieta equilibrada.

Mejora tu resistencia: Esfuerzo sostenido de 20 a 40 minutos

Este tipo de entrenamiento permite fortalecer el músculo cardíaco y mejorar el trabajo de la respiración. Haz ejercicio al menos 3 veces por semana a un ritmo rápido (respiración rápida). Mientras entrenas, puedes mantener este esfuerzo durante más tiempo, a un ritmo mejor. El entrenamiento a un ritmo más rápido (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) está reservado para los atletas y requiere una preparación adecuada.

Volver a estado de reposo

Después de cada entrenamiento, pedalea unos minutos a baja velocidad para que el cuerpo vaya relajándose gradualmente. Esta fase de relajación garantiza el retorno a los sistemas cardiovascular y respiratorio normales, el flujo sanguíneo y los músculos. Así se eliminan los efectos secundarios como el ácido láctico cuya acumulación es una causa importante de dolor muscular (calambres y dolores).

Estiramientos:

Te recomendamos que te estires después de cada sesión para relajar los músculos y promover tu recuperación.

MANTENIMIENTO

Cada 200 km recorridos, se muestra la cinta de correr muestra «GO SERVICE», es necesario realizar un mantenimiento en la cinta de correr: tensión de la banda, lubricación, ajuste de los tornillos.. Encontrarás todos nuestros consejos de mantenimiento en nuestro sitio web.

Para eliminar la palabra "SERVICE", con la llave de seguridad insertada, pulsa las teclas STOP y +.

TENSIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La tensión de la cinta de correr debe ser de 1,7 (+/- 0,1). Este es la tensión de la corriente del motor.

Después de verificar la tensión en la consola:

- Si el valor es menor, se debe tensar la cinta de correr. (Se puede tensar con los 2 tornillos del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj).
- Si el valor es superior, se debe destensar la cinta de correr. (Se puede aflojar con los 2 tornillos del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj).

Media vuelta de llave = 0,03

Para el ajuste: selecciona la pestaña «tensión de la correa de correr» en la sección MANTENIMIENTO.

Cómo verificar la tensión en la consola:

Pon tus pies firmemente sobre los escalones.

Cuando retires la llave de seguridad, pulsa los botones «START» y «STOP» y manténlos pulsados durante 3 segundos.

Pulsa el botón «INICIO» que se muestra en la consola e inserta la llave de seguridad.

La cinta de correr comienza a 5 km/h y muestra la tensión de la cinta de correr. (Ajustar si es necesario).

Pulsa el botón «STOP» para finalizar.

Sie haben sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ob Einsteiger oder Profi, DOMYOS hilft Ihnen, in Form zu bleiben und Ihre Kondition zu verbessern. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Natürlich können Sie Ihre Anmerkungen, Vorschläge und Fragen jederzeit auf unserer Website unter deathlon.com hinterlegen. Außerdem finden Sie dort Tipps für Ihre Übungen und können sich bei Bedarf beraten lassen.

PRÄSENTATION

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

- Verbesserung der Atmung und des kardiovaskulären Systems
- Aufrechterhaltung einer guten körperlichen Verfassung
- Aufbau der physischen Kondition mit angemessenen Übungen
- Gewichtsabnahme in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung

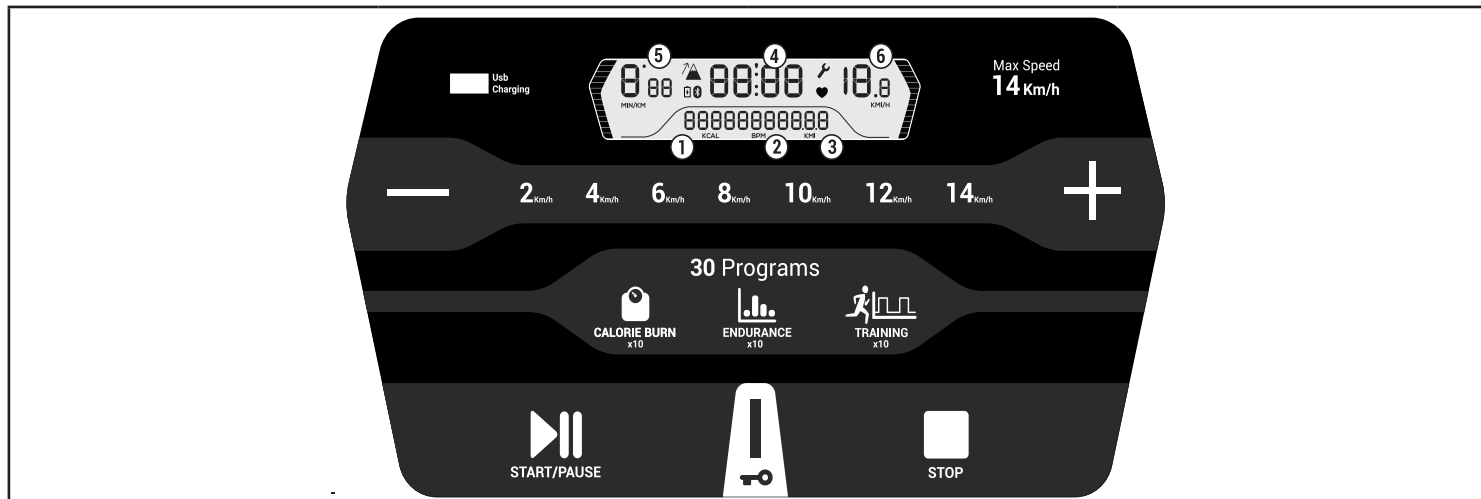
TECHNISCHE EIGENSCHAFTEN

Dieses Laufband wurde für den Laufsport über Strecken von 1 bis 14km/h konzipiert Die Größe der Lauffläche beträgt 45 cm x 120 cm. Das Laufband verfügt über eine Bedieneinheit mit folgenden Anzeigen: Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Rhythmus, Kalorien, Herzfrequenz. Die Bedieneinheit bietet 30 vordefinierte Programme, die nach Kategorien gegliedert sind: 10 Programme für „Kalorien“, 10 Programme für die „Ausdauer“, 10 Programme für das „Intervalltraining“. Der Stromverbrauch des Laufbands kann mit einem 90 kg schweren Benutzer bei 14km/h zwischen 750 und 850 Watt variieren. Der Schalldruckpegel, der in 1m Abstand von der Oberfläche des Geräts in einer Höhe von 1,60 m über dem Erdboden gemessen wird, beträgt 70 dBa (Bei Höchstgeschwindigkeit 14 km/h, ohne Läufer). Der Schallpegel bei einer Nutzung ohne Läufer ist niedriger als mit einem Läufer. Dieses Laufband wurde für eine private Nutzung bis zu 5 Stunden pro Woche konzipiert.

INBETRIEBNAHME

- Stecken Sie das Netzkabel in den Anschluss.
- Stellen Sie den Schalter neben dem Netzkabel auf «I». Stellen Sie sich auf die Fußstütze des Laufbands.
- Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Anschluss auf der Konsole
- Das Bedienfeld leuchtet auf und es erscheint die Funktion „GO“
- **Das Laufband steht zur Nutzung bereit!**

FUNKTIONSWEISE DER KONSOLE



	Einstellung der Geschwindigkeit in Stufen von 0,1 km/h und bei längerem Druck in Stufen von 0,5 km/h		Verbrannte Kalorien
	Kurztaaste für die Geschwindigkeit, um möglichst schnell die gewünschte Geschwindigkeit zu erreichen		Herzschlag pro Minute Herz-Kreislaufgürtel wird separat angeboten.
	USB-Anschluss zum Wiederaufladen der Batterie eines Mobiltelefons oder Tablets		Zurückgelegte Strecke
	START / PAUSE-Knopf, um die Übungseinheit zu starten und zu unterbrechen		Dauer der Trainingseinheit
	Sicherheitsschlüssel. Das Laufband funktioniert mit einem Sicherheitsschlüssel, der an der Sportkleidung befestigt werden kann. Durch Abnehmen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband im Notfall schnell angehalten.		Tempo in min/km
	Durch Drücken der STOP-Taste wird die Trainingseinheit beendet		Geschwindigkeit in km/h
	Auswahl der „CALORIE BURN“-Programme C1 bis C10 zum Verbrennen von Kalorien		Wartungsanzeige
	Auswahl der „ENDURANCE“-Ausdauerprogramme E1 bis E10		Auswahl der „INTERVAL TRAINING“-Programme T1 bis T10 für das Intervalltraining

MI/KM-EINHEITEN WECHSELN, DISTANZ UND NUTZUNGSDAUER PRÜFEN

Der Zugriff auf die Parameterbildschirme erfolgt durch gleichzeitiges Drücken der STOP- und +-Taste, Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt.

Bildschirm 1: Zeigt die Gesamtdauer der Nutzung an.

Bildschirm 2: Zeigt die auf dem Laufband insgesamt zurückgelegten Kilometer an.

Bildschirm 3: Zeigt die zurückgelegte Distanz in MI oder in KM an.

Um zwischen diesen beiden Einheiten zu wechseln, drücken Sie die Taste + oder -.

Um zwischen den Bildschirmen zu wechseln, drücken Sie eine Programmtaste.
Durch Drücken der STOP-Taste können Sie jederzeit zum Hauptbildschirm zurückkehren.

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: Drücken Sie mehrfach die STOP-Taste, um den Startbildschirm aufzurufen, bei eingestecktem Sicherheitsschlüssel, Drücken Sie die + -Taste, um das Tonsignal zu aktivieren. Drücken Sie die - -Taste, um das Tonsignal zu deaktivieren.

FERNBEDIENUNG

Das Laufband RUN100E ist mit einer Fernbedienung ausgestattet. Die Fernbedienung ermöglicht die Regulierung der Laufbandgeschwindigkeit für ein völlig natürliches Laufgefühl. Um die Fernbedienung zu koppeln, drücken Sie gleichzeitig 5 Sekunden lang die STOP- und + -Taste auf der Fernbedienung.

HERZFREQUENZ

Das Laufband RUN100E ist mit einem Bluetooth-Herzfrequenzempfänger ausgestattet, der mit allen separat verkauften Herzfrequenzmessgeräten kompatibel ist.

SCHNELLSTART

Der Schnellstartmodus ermöglicht ein Training ohne einem besonderen Programm zu folgen, so dass Sie selbst Geschwindigkeit und Dauer bestimmen können. Auswahl des Schnellstartmodus: Drücken Sie die START/PAUSE-Taste und Ihre Trainingseinheit beginnt automatisch mit 1km/h.

PROGRAMME

Das Laufband RUN100E bietet 30 vordefinierte Programme für ein abwechslungsreiches und ihrer Kondition angepasstes Lauftraining. (siehe Gebrauchsanweisung im Lieferumfang)

Die Programme sind in 3 Kategorien eingeteilt:

- 10 Programme von C1 bis C10 zum Verbrennen von Kalorien: Verlust von Körperfett während des Trainings oder danach
- 10 Ausdauerprogramme von E1 bis E10: Verbesserung des Sauerstoffaufnahmevermögens und der Ausdauer. Ideal zur Vorbereitung eines Langstreckenlaufs und für den Ausdauersport.
- 10 Programme, von T1 bis T10, für das Intervalltraining: Verbesserung des Sauerstoffaufnahmevermögens für eine höhere Leistung über längere Zeit.

Jedes Programm ist in mehrere Übungsabschnitte untergliedert. Jeder Übungsabschnitt entspricht einer voreingestellten Dauer und Geschwindigkeit. Zwei aufeinanderfolgende Übungsabschnitte können die gleiche Einstellung haben.

Sowohl beim Starten als auch während der Trainingseinheit können Sie die Geschwindigkeit jederzeit durch Drücken der Tasten + oder - ändern, um sie an Ihre Laufleistung anzupassen.

PROGRAMMAUSWAHL:

Die Programme können nur ausgewählt werden, wenn das Laufband still steht.



Wählen Sie Ihr Ziel durch Berühren der Logos

Auf dem Display erscheint die Nummer des Programms, die Gesamtdauer und die maximale Geschwindigkeit. Drücken Sie die Zieltaste, um die Programme 1 bis 10 abzurollen. Die Tasten + und - ermöglichen das Einstellen der maximalen Geschwindigkeit des ausgewählten Programms. Die neuen Daten werden proportional auf das gesamte Programm angewendet.

Drücken Sie die START-Taste, um das Programm zu starten. Um das Programm zu verlassen und zum Startbildschirm zurückzukehren, drücken Sie die STOP-Taste.

KOMPATIBILITÄT MIT DER APPLIKATION DOMYOS E-CONNECTED

Das Laufband kann über Bluetooth mit der Applikation Domyos E-Connected und Applikationen von Partnern verbunden werden, die auf dem Tablet oder dem Smartphone zur Verfügung stehen. Die Bluetooth-Verbindung zwischen dem Laufband und dem Telefon wird über die Applikation hergestellt.

BENUTZUNGSHINWEISE

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 Trainingseinheiten. Achten Sie beim Training darauf, dass der Raum mit dem Laufband gut belüftet ist.

Fitnesstraining / Aufwärmtraining: Schrittweise Steigerung der Belastung bis zu 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 bei moderater Belastung

Diese Art des Trainings ermöglicht das effiziente Verbrennen von Kalorien. Es ist unnötig, über die eigenen Grenzen hinausgehen zu wollen, denn es ist die Regelmäßigkeit (wenigstens 3 Mal pro Woche) und die Dauer der Trainingseinheiten (35 bis 60 Minuten), die über den Trainingserfolg entscheiden. Trainieren Sie bei mittlerer Geschwindigkeit (moderate Belastung ohne außer Atem zu kommen). Um neben den Vorteilen einer regelmäßigen körperlichen Bewegung auch noch Gewicht zu verlieren, müssen Sie unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Ausdauer verbessern: Anhaltende Belastung während 20 bis 40 Minuten

Durch dieses Training stärken Sie Ihren Herzmuskel und verbessern Ihre Atemtechnik. Trainieren Sie wenigstens 3 Mal pro Woche mit einem erhöhten Tempo (schnelle Atmung). Innerhalb weniger Trainingseinheiten halten Sie bei einer Belastung schrittweise länger und mit einem erhöhten Tempo durch. Das Training mit einer hohen Geschwindigkeit (anerobes Training und das Training im roten Bereich) ist Athleten vorbehalten und erfordert eine angemessene Vorbereitung.

Abwärmphase

Im Anschluss an das Training sollten Sie einige Minuten ruhig gehen, um dem Körper eine langsame Abwärmphase zu ermöglichen. Während dieser Abwärmphase kehren das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln zu einem normalen Rhythmus zurück. Auf diese Weise verhindern Sie unangenehme Nebenwirkungen des Trainings, wie die Ansammlung von Milchsäure, die zu den Hauptursachen von Muskelschmerzen zählt (Krämpfe und Muskelkater).

Streckübungen:

Wie empfohlen Ihnen, im Anschluss an jede Trainingseinheit Streck- und Dehnübungen zu machen, damit sich Ihre Muskeln entspannen und erholen können.

PFLEGE

Alle 200 km erscheint dem Display „GO SERVICE“ erscheint, muss das Laufband gewartet werden: Spannung des Walkingbandes, Schmierung, Sitz der Schrauben... Weitere Pflegehinweise finden Sie auf unserer Internetseite.

Um die Service-Anzeige auszublenden, drückt du bei eingestecktem Sicherheitsschlüssel drei Sekunden lang gleichzeitig die Tasten STOP und +.

SPANNUNG DES LAUFBANDS

Die Spannung des Laufbands muss 1,7 (+/- 0,1) betragen. Das ist die Spannung des Motorstroms.

Nach Überprüfung der Spannung auf der Konsole:

- Wenn der Wert niedriger ist, musst du das Laufband nachspannen. (Das Spannen erfolgt über die 2 Schrauben der hinteren Rolle im Uhrzeigersinn).
- Wenn der Wert höher ist, musst du das Laufband lockern. (Das Lockern erfolgt über die 2 Schrauben der hinteren Rolle gegen den Uhrzeigersinn).

Eine halbe Schlüsselumdrehung = 0,03

Zum Einstellen: Wähle in der Rubrik WARTUNG den Reiter „Spannung der Laufmatte“.

Wie überprüfe ich die Spannung in der Konsole:

Stell deine Füße auf die Trittbretter.

Drücke bei herausgezogenem Sicherheitsschlüssel gleichzeitig 3 Sekunden lang auf „START“ und „STOP“.

Auf der Konsole wird jetzt „Start“ angezeigt. Klicke auf „Start“ und führe den Sicherheitsschlüssel ein.

Das Laufband läuft mit 5 km/h an und zeigt die Spannung an. (Wenn nötig, Spannung einstellen).

Drücke abschließend auf „STOP“.

Avete scelto un prodotto della marca DOMYOS e vi ringraziamo per la fiducia. Che siate principianti o sportivi ad alto livello, DOMYOS è vostro alleato per tenervi in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a vostra disposizione. Se avete osservazioni, suggerimenti o domande da fare, siamo a vostra disposizione nel nostro sito decathlon.com. Vi troverete anche consigli per i vostri esercizi e un'assistenza in caso di necessità.

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
- Mantenere la forma
- Rieducazione con esercizi adatti
- Perdita di peso in associazione con un'opportuna dieta alimentare

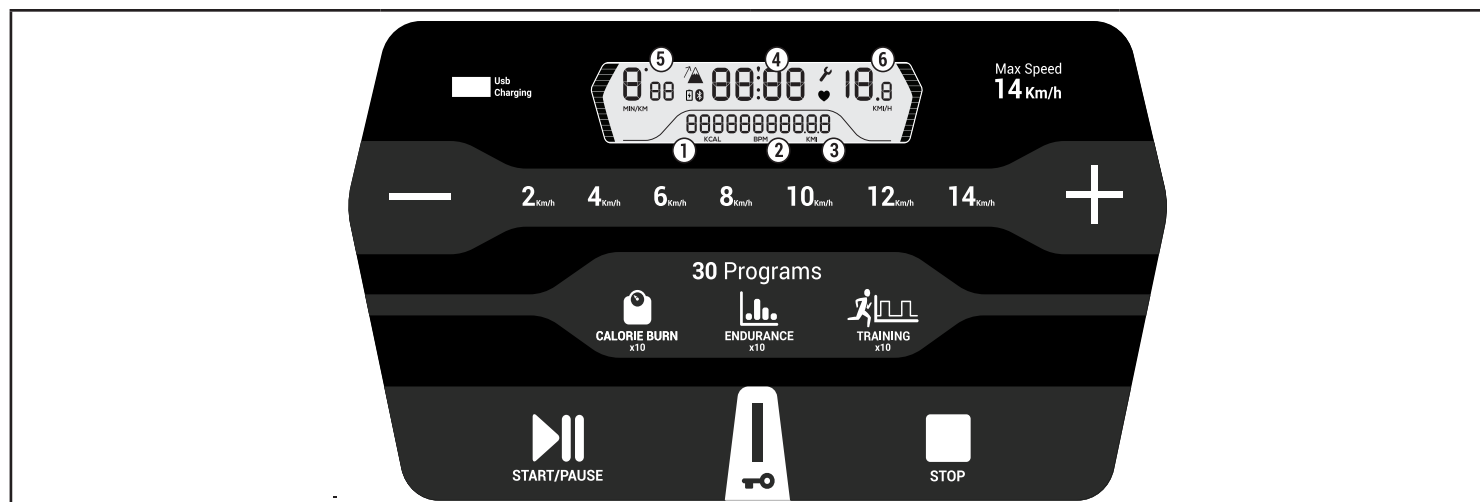
CARATTERISTICHE TECNICHE

Questo tapis roulant è progettato per la corsa da 1 a 14 km/h. La superficie di corsa è di 45 cm x 120 cm. Il tapis roulant dispone delle funzioni di visualizzazione di: tempo, distanza, velocità, ritmo, calorie, frequenza cardiaca direttamente sulla console. Per accompagnarvi nei vostri esercizi, 30 programmi sono preregistrati nella console e suddivisi in categorie: 10 programmi «calorie», 10 programmi «resistenza», 10 programmi «interval training». La potenza assorbita dal tapis roulant, con un utilizzatore di 90 kg a 14 km/h, può variare tra i 750 e gli 850 Watt. Il livello di pressione acustica misurato a 1 m di distanza dalla superficie della macchina e a un'altezza di 1,60 m dal suolo è di 70 dBa (alla massima velocità di 14 chilometri all'ora, senza corridori). Il livello acustico emesso in condizioni di funzionamento a vuoto è meno elevato di quello emesso durante il funzionamento sotto carico. Questo tapis roulant è destinato a un utilizzo domestico fino a 5 ore la settimana.

MESSA IN FUNZIONE

- Collegare il cavo d'alimentazione alla presa.
- Portare l'interruttore posto accanto al cavo d'alimentazione su «I». Salire sul poggiatesta del tapis roulant.
- Attaccare la pinza della chiave di sicurezza al proprio abbigliamento.
- Inserire la chiave di sicurezza nell'apposito alloggiamento sulla console
- Lo schermo si accende e compare GO
- Il tapis roulant è pronto all'uso!

FUNZIONAMENTO DELLA CONSOLE



	Regolazione della velocità con incrementi di 0,1 km/h e di 0,5 km/h con pressione prolungata		Calorie bruciate
	Scorciatoia della velocità per raggiungere più rapidamente la velocità desiderata		Pulsazioni cardiache al minuto Cintura cardiofrequenzimetrica venduta a parte.
	Porta USB per la ricarica di un telefono o tablet		Distanza percorsa
	Pulsante START / PAUSE per iniziare e mettere in pausa la sessione		Durata della sessione
	Chiave di sicurezza. Il tapis roulant funziona con una chiave di sicurezza da appendere ai propri indumenti. In caso d'emergenza, togliere la chiave per arrestare il tapis roulant.		Andatura in min/km
	Pulsante di STOP per terminare la sessione		Velocità in km/h
	Sceita dei programmi «CALORIE BURN» da C1 a C10		Il tapis roulant richiede manutenzione
	Sceita dei programmi «ENDURANCE» da E1 a E10		Sceita dei programmi «INTERVAL TRAINING» da T1 a T10

CAMBIARE LE UNITÀ MI/KM, VERIFICARE LE DISTANZE E IL TEMPO D'UTILIZZO

Si accede alle schermate delle impostazioni premendo contemporaneamente il pulsante STOP e +, senza la chiave di sicurezza inserita.

Schermata 1: indica il tempo totale di utilizzo del tapis roulant.

Schermata 2: indica il numero totale di chilometri percorsi sul tapis roulant.

Schermata 3: indica l'unità MI o KM.

Per modificare questa unità, premere il tasto + o -.

Per passare da una schermata all'altra, premere uno dei tasti di programma.

Si può tornare in qualsiasi momento alla schermata principale premendo il pulsante STOP.

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: Andare alla schermata di avvio/iniziale della console premendo più volte il pulsante STOP, con la chiave di sicurezza inserita. Premere il pulsante + per attivare il bip sonoro /Premere il pulsante - per disattivare il bip sonoro.

TELECOMANDO

Il tapis roulant RUN100E è dotato di telecomando. Il telecomando permette di controllare a distanza la velocità del tapis roulant, per consentire una corsa totalmente naturale. Per accoppiare il telecomando, premere contemporaneamente i pulsanti STOP e + sul telecomando per 5 secondi.

FREQUENZA CARDIACA

Il tapis roulant RUN100E è dotato di un ricevitore cardiaco Bluetooth compatibile con tutte le cinghie con cardiofrequenzimetro vendute a parte.

AVVIAMENTO RAPIDO

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

PROGRAMMI

Il tapis roulant RUN100E propone 30 programmi preregistrati per variare l'allenamento e raggiungere i propri obiettivi. (vedere i dettagli nel libretto allegato)

I programmi si suddividono in 3 categorie di obiettivi:

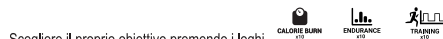
- 10 programmi PERDITA DI CALORIE da C1 a C10: permettono un lavoro muscolare volto alla perdita di massa grassa durante o dopo lo sforzo
- 10 programmi RESISTENZA da E1 a E10: permettono di sviluppare la capacità aerobica e di migliorare la propria resistenza fondamentale. Ideale per preparare lunghe corse o per gli sport di resistenza.
- 10 programmi INTERVAL TRAINING da T1 a T10: permettono di migliorare la potenza aerobica per essere più potenti più a lungo.

Ogni programma è suddiviso in più segmenti. A ogni segmento corrisponde una regolazione di durata e velocità. Due segmenti consecutivi possono avere le stesse regolazioni.

In qualsiasi momento, prima di avviare il programma o durante la sua realizzazione, è possibile modificare la velocità premendo i pulsanti + o -, per adattarla al proprio livello.

SCelta DEI PROGRAMMI:

Si può scegliere un programma solo a tapis roulant fermo.



Scegliere il proprio obiettivo premendo i loghi

Il display indica il numero del programma, la sua durata totale e la velocità massima raggiunta durante il programma. Premere lo stesso pulsante dell'obiettivo per fare scorrere i programmi da 1 a 10. I pulsanti + e - permettono di impostare la velocità massima del programma scelto. Questi nuovi dati saranno applicati proporzionalmente all'intero programma.

Premere il pulsante START per lanciare il programma. Per uscire dal menu programma e tornare alla schermata iniziale, premere il pulsante STOP.

COMPATIBILITÀ CON LA APP DOMYOS E-CONNECTED

È possibile connettere via Bluetooth il tapis roulant alla app Domyos E-Connected e alle app partner, disponibili per tablet e smartphone. La connessione Bluetooth tra il tapis roulant e il telefono si effettua dalla app.

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 graduale a partire dai 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 consente di bruciare calorie efficacemente. Inutile forzare oltre i propri limiti: sono la frequenza (almeno 3 volte la settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Esercitate a media velocità (sforzo moderato senza affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare è indispensabile seguire una dieta equilibrata.

Aumentare la resistenza: Sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti

Questo tipo d'allenamento permette di rafforzare il muscolo cardiaco e di migliorare l'attività respiratoria. Esercitatevi almeno 3 volte la settimana a ritmo sostenuto (respirazione rapida). Continuando con gli allenamenti, si potrà sostenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo più intenso. L'allenamento con un ritmo più rapido (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.

Ritorno alla calma

Dopo ogni allenamento, camminare a bassa velocità per qualche minuto per riportare gradualmente l'organismo allo stato di riposo. Questa fase di ritorno alla calma assicura il ritorno alla normalità dei sistemi cardiovascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli. Questo permette di eliminare gli effetti negativi quali gli acidi lattici, l'accumulo dei quali è una delle cause principali dei dolori muscolari (crampi e indolenzimenti).

Stretching:

Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione per distendere la muscolatura e favorire il recupero.

MANUTENZIONE

Ogni 200 km percorsi, il tapis roulant visualizza "GO SERVICE", occorre sottoporlo a manutenzione: tensione del nastro di corsa, lubrificazione, serraggio delle viti... Tutti i consigli per la manutenzione si trovano sul nostro sito Internet.

Per eliminare la parola "SERVICE", con la chiave di sicurezza inserita, premere contemporaneamente i tasti STOP et +.

TENSIONE DEL NASTRO

La tensione del nastro di corsa deve essere di 1,7 (+/- 0,1). È la tensione della corrente del motore.

Dopo la verifica della tensione sulla console:

- Se il valore è inferiore, occorre tendere di nuovo il nastro di corsa. (Il serraggio si effettua sulle 2 viti del rullo posteriore, in senso orario).
- Se il valore è superiore, occorre allentare il nastro di corsa. (L'allentamento si effettua sulle 2 viti del rullo posteriore, in senso antiorario).

Un mezzo giro di chiave = 0,03

Per la regolazione: selezionare la scheda «tensione del nastro di corsa» nella sezione MANUTENZIONE.

Come si verifica la tensione sulla console:

Posizionare correttamente i piedi sui predellini.

Una volta tolta la chiave di sicurezza, premere e tenere premuti i pulsanti «START» e «STOP» per 3 secondi.

Sulla console compare Start: premere il pulsante «START» e inserire la chiave di sicurezza.

Il tapis roulant si avvia a 5 km/h e mostra la tensione del nastro di corsa. (Eseguire la regolazione, se necessario).

Per terminare, premere il pulsante «STOP».

U hebt gekozen voor het merk DOMYOS en wij danken u voor uw vertrouwen. Of u nu een beginnende sporter of een sportbeoefenaar van hoog niveau bent, DOMYOS is de partner die u helpt om uw lichaamsconditie op peil te houden of verder te ontwikkelen. Onze medewerkers zetten zich in om u steeds de beste producten aan te bieden voor uw gebruiksbestemming. Mocht u opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan kunt u hiervoor terecht op onze website decathlon.com. U vindt hier ook adviezen vinden voor uw sportbeoefening en indien nodig support.

PRESENTATIE

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 de ademhaling en het cardiovasculaire systeem
- Uw conditie terugkrijgen met aangepaste oefeningen
- In conditie blijven
- Gewichtsverlies in combinatie met aangepaste voeding

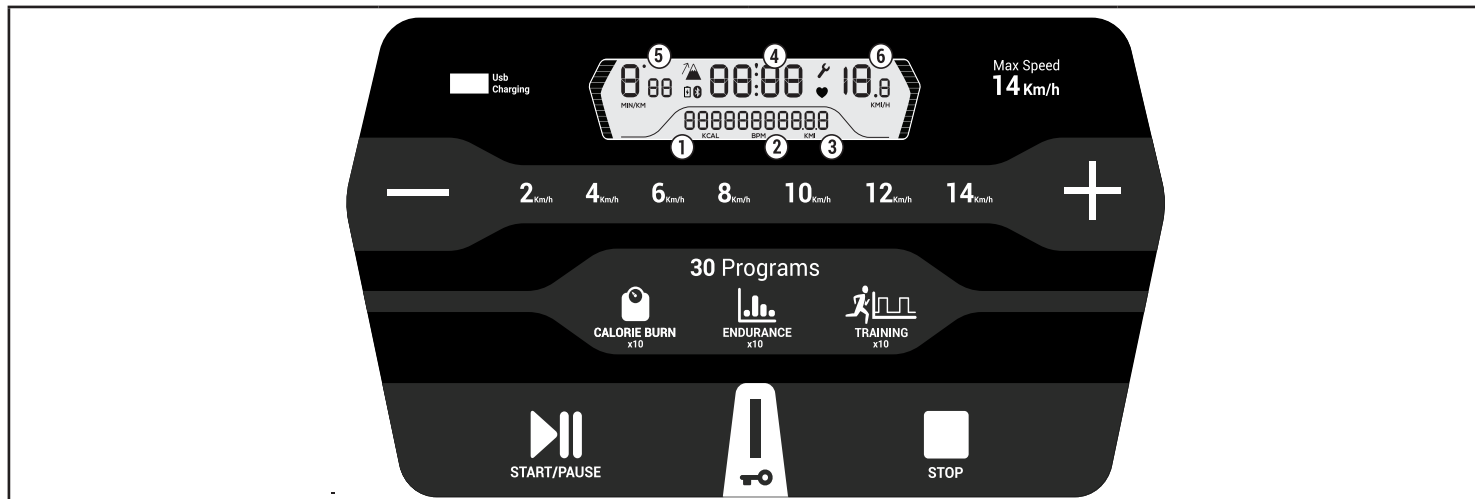
TECHNISCHE KENMERKEN

Deze loopband is ontwikkeld voor loopsnelheden van 1 t/m 14km/u. Het loopoppervlak is 45cm x 120cm. Uw loopband beschikt over displayfuncties: tijd, afstand, snelheid, ritme, calorieën, hartfrequentie direct op de console. Om u te begeleiden bij uw training vindt u 30 programma's voorgeprogrammeerd in het bedieningspaneel en onderverdeeld in categorieën: 10 programma's «calories», 10 programma's «endurance», 10 programma's «interval training». Het stroomverbruik van de loopband kan variëren van 750 tot 850 watt voor een gebruiker van 90 kg en bij 14km/h. Het geluidsniveau van 60 dBA wordt gemeten op 1 m van het machineoppervlak en op een hoogte van 1,60 m boven de vloer is 70 dBA (bij de maximale snelheid van 14 km/u, onbelast). Het geluidsniveau bij het onbelast draaien van de band is minder hoog dan bij een belaste loopband. Deze loopband is bedoeld voor huishoudelijk gebruik van hoogstens 5 uur per week.

IN WERKING STELLEN

- Steek de stekker in het stopcontact.
- Zet de schakelaar bij de voedingskabel op «I». Zet uw voeten op de voetsteunen van de loopband.
- Maak de klem van de veiligheidssleutel vast aan uw kleding.
- Steek de veiligheidssleutel in de daarvoor bestemde plaats op de console.
- Het scherm gaat aan en toont GO
- **Uw loopband is klaar voor gebruik!**

WERKING VAN DE CONSOLE



	De snelheid instellen in stappen van 0,1 km/u en 0,5km/u door de knop lang in te drukken		Verbruikte calorieën
	Sneltoetsen voor snelheid om sneller de gewenste snelheid te bereiken		Hartslag per minuut Hartslagmeterriem apart verkocht
	USB-poort om de accu van een telefoon of tablet op te laden		Afgelegde afstand
	START / PAUSE knop om uw sessie te starten en te pauzeren		Duur van de sessie
	Veiligheidssleutel. De loopband werkt met een veiligheidssleutel die aan de kleding bevestigd wordt. Trek, in geval van nood, de sleutel eruit en de band stopt.		Tempo in min/km
	STOP knop om de sessie te beëindigen		Snelheid in km/u
	Selectie van de «CALORIE BURN» programma's van C1 t/m C10		Onderhoud aan de loopband uitvoeren
	Selectie van de «ENDURANCE» programma's van E1 t/m E10		Selectie van de «INTERVAL TRAINING» programma's van T1 t/m T10

WIJZIGEN VAN DE EENHEDEN MI/KM, VERIFIËREN VAN DE AFSTANDEN EN GEBRUIKSTIJD

U heeft toegang tot de instellingsschermen door de knoppen STOP en + tegelijkertijd in te drukken, zonder de veiligheidssleutel ingestoken.

Scherm 1: geeft de totale gebruiksduur van de band weer.

Scherm 2: geeft het totaal aantal op de band afgelegde kilometers weer.

Scherm 3: geeft de eenheid MI of KM weer.

Druk de knop + of - in om deze eenheid te wijzigen.

Druk op een v aan de programmatoetsen om van het ene naar het andere scherm te gaan.
U kunt op elk moment terugkeren naar het hoofdscherm door op de knop STOP te drukken.

INSCHAKELLEN / UITSCHAKELLEN VAN DE PIEPTOON VAN DE CONSOLE:

Wanneer u een knop van de console indrukt, klinkt er een pieptoon om u te informeren dat uw actie correct werd geregistreerd. U kunt deze pieptoon als volgt uitschakelen: Ga naar het start/hoofdscherm van de console door de knop STOP meerdere malen in te drukken, met de veiligheidsleutel ingestoken. Druk op knop + om de pieptoon in te schakelen / Druk op knop - om de pieptoon uit te schakelen.

AFSTANDSBEDIENING

De loopband RUN100E is uitgerust met een afstandbediening. Met de afstandsbediening kunt u de snelheid van de loopband op afstand instellen, zodat u volledig natuurlijk kunt blijven lopen. Om de afstandsbediening te koppelen, drukt u tegelijkertijd gedurende 5 seconden op de STOP- en + -knop op de afstandsbediening.

HARTFREQUENTIE

De loopband RUN100E is uitgerust met een Bluetooth-hartontvanger die compatibel is met alle, apart verkochte, hartslagmeters.

SNELLE START

Met de modus snelle start kunt u trainen zonder een specifiek programma te selecteren zodat u zelf de snelheid en de duur van uw sessie regelt. Selectie van de snelle start modus: Druk op START/PAUSE en uw sessie begint automatisch op 1km/u.

PROGRAMMA'S

De loopband RUN100E biedt 30 voorgeprogrammeerde programma's om uw training te variëren en uw doelen te bereiken, (zie details in het bijgeleverde boekje)

De programma's zijn opgedeeld in 3 categorieën van doelen:

- 10 programma's VERBRUIKEN VAN CALORIEËN van C1 t/m C10: waarmee u traint met het verbranden van vetmassa tijdens of na uw inspanning als doel
- 10 programma's UITHOUDINGSVERMOGEN van E1 t/m E10: waarmee u uw aerobe capaciteit ontwikkelt en uw basis uithoudingsvermogen verbetert. Ideaal voor de voorbereiding van langeafstandslopen en voor endurance-sporten.
- 10 programma's INTERVAL TRAINING van T1 t/m T10: waarmee u uw aerobe vermogen verbetert om langere tijd sterker te blijven.

Elk programma is opgedeeld in meerdere segmenten. Elk segment heeft een eigen instelling van duur en snelheid. Twee opeenvolgende segmenten kunnen dezelfde instellingen hebben.

U kunt op elk moment, voor de start of tijdens de duur van het programma, de snelheid aanpassen door op de + of - knoppen te drukken, om het programma aan te passen aan uw niveau.

SELECTIE VAN DE PROGRAMMA'S:

U kunt alleen een programma kiezen als de loopband stopgezet is.

Selecteer uw doel door op de logo's te drukken



Het display geeft het nummer van het programma, de totale duur van het programma en de maximaal behaalde snelheid tijdens het programma weer. Druk op dezelfde doel knop om door de programma's van 1 t/m 10 te scrollen. Met de + en - knoppen kunt u de maximale snelheid tijdens het geselecteerde programma aanpassen. Deze nieuwe gegevens zullen proportioneel worden toegepast op het hele programma.

Druk op de knop START om het programma te starten. Om het menu programma's te verlaten en terug te keren naar het hoofdscherm, drukt u op de knop STOP.

COMPATIBILITEIT MET DE DOMYOS E-CONNECTED APPLICATIE

U kunt de loopband met Bluetooth met de Domyos E-Connected app verbinden en met apps van partners die op uw tablet en smartphone aanwezig zijn. De Bluetooth-verbinding tussen de loopband en de telefoon wordt vanuit de app tot stand gebracht.

GEBRUIKSVOORSCHRIFTEN

Als u beginner bent, start uw trainingen dan gedurende enkele dagen op lage snelheid, zonder te forceren, en pauzeer indien nodig tussendoor. Verhoog langzamerhand het aantal of de duur van de sessies. Denk er aan de ruimte waar de loopband staat tijdens de training goed te ventileren.

Onderhoud / Warming-up: Geleidelijk meer inspannen na 10 minuten

Voor onderhoud of om weer in vorm te komen, traint u elke dag gedurende ten minste 10 minuten. Dit type training laat uw spieren en gewrichten op een rustige manier werken en kan ook gebruikt worden als opwarming voor een grotere lichamelijke inspanning. Kies, om uw beenspieren te trainen een grotere hellingsgraad en verleng de trainingsduur.

Aerobe training voor gewichtsverlies: Matige inspanning gedurende 35 tot 60 minuten

Met dit type training verbrandt u op doeltreffende wijze calorieën. Het heeft geen nut zich te forceren, het is de frequentie (ten minste 3 maal per week) en de duur van de sessies (van 35 tot 60 minuten) waarmee u de beste resultaten haalt. Train met een gemiddelde snelheid (matige inspanning, zonder buiten adem te raken). Om gewicht te verliezen is, naast het regelmatig beoefenen van een fysieke activiteit, een evenwichtig voedingspatroon noodzakelijk.

Verbeter uw uithoudingsvermogen: Continue inspanning gedurende 20 tot 40 minuten

Dit type training is gericht op versterking van de hartspier en verbetert uw ademhaling. Train ten minste 3 maal per week met een stevig ritme (snelle ademhaling). Naar mate uw trainingsniveau vordert kunt u deze inspanning langer handhaven met een beter ritme. Training met een meer geforceerd ritme (anaerobe training en inspanning in de rode zone) is voorbehouden aan sporters en vergt een aangepaste voorbereiding.

Cooling down

Wandel na elke training enkele minuten in rustig tempo om uw organisme langzaam weer tot rust te brengen. Deze cooling down fase zorgt ervoor dat uw hartslag, ademhaling, bloedsomloop en spieren weer naar de normale toestand terugkeren. Dit helpt om bijwerkingen zoals verzuring, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn (kramp en knopen) te voorkomen.

Rekken:

Wij adviseren om na elke sessie rekoefeningen te doen om uw spieren te ontspannen en sneller te herstellen.

ONDERHOUD

Elke 200 afgelegde kilometer, de loopband "GO SERVICE" weergeeft, moet u onderhoud aan uw loopband uitvoeren: spanning van de loopband, smeren, schroeven aandraaien.. Alle onderhoudstips vindt u op onze website.

Om het woord "SERVICE" te wissen drukt u, met de veiligheidsleutel ingestoken, gelijktijdig de knoppen STOP en +.

SPANNING VAN DE LOOPBAND

De spanning van de loopband moet 1,7 (+/- 0,1) zijn. Het is de motorstroomspanning.

Na controle van de spanning op de console:

- Als de waarde lager is, de loopband aanspannen. (Het aanspannen gebeurt door de 2 schroeven van de achterste rol in de richting van de wijzers van de klok te draaien).
- Als de waarde hoger is, de spanning van de loopband verlagen. (Het verlagen van de spanning gebeurt door de 2 schroeven van de achterste rol tegen de richting van de wijzers van de klok te draaien).

Een halve slag met de sleutel - 0,03

Voor het instellen: selecteer het tabblad "spanning van de loopband" in de rubriek ONDERHOUD.

Hoe controleert u de spanning op de console?

Zet uw voeten goed op de voetsteunen.

Met de veiligheidsleutel uitgetrokken, drukt u op de knoppen « START » en « STOP » en houdt deze 3 seconden ingedrukt.

Op de console wordt start weergegeven, drukt u op de knop "START" en steek de veiligheidsleutel in.

De band gaat met 5 km/u lopen en de spanning van de loopband wordt weergegeven. (Afstellen indien nodig).

Druk op de knop "STOP" om af te ronden.

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

APRESENTAÇÃO

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

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

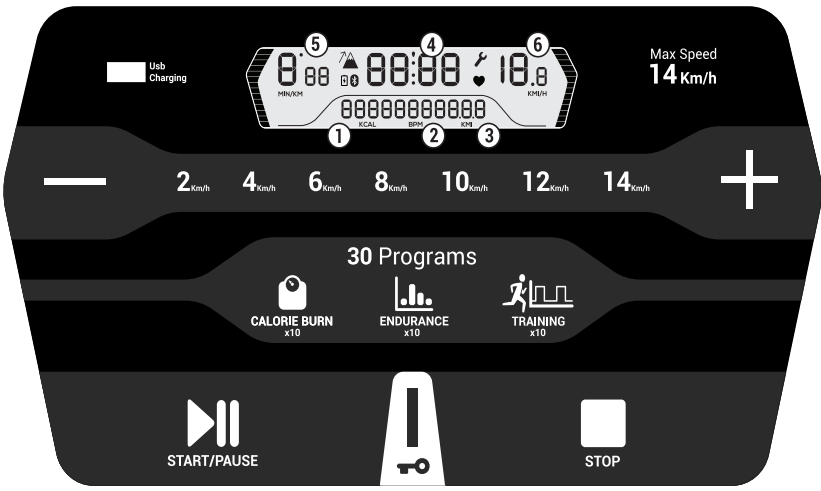
















CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta passadeira foi concebida para correr a velocidades entre 1 e 14 km/h. A superfície de corrida tem um tamanho de 45 cm x 120 cm. A sua passadeira possui um mostrador de funções: tempo, distância, velocidade, ritmo, calorias, frequência cardíaca diretamente na consola. Para o ajudar na sua prática, 30 programas foram pré-gravados na consola e classificados por categoria: 10 programas de «calorias», 10 programas de «resistência», 10 programas de «treino intervalado». O consumo elétrico da passadeira pode variar entre 750 e 850 watts para um utilizador com 90 kg a uma velocidade de 14 km/h. O nível de pressão acústica medido a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60 m acima da superfície do solo é de 70 dBa (a uma velocidade máxima de 14 km/h, sem utilizador). O nível sonoro emitido em condições de funcionamento sem praticante é menos elevado do que o emitido durante o funcionamento com carga. Esta passadeira foi concebida para uma utilização doméstica de até 5 horas por semana.

FUNCIONAMENTO

- Ligue o cabo de alimentação.
- Gire o interruptor situado junto ao cabo de alimentação para «I». Coloque-se sobre o apoio de pés da passadeira de corrida.
- Prenda a mola da chave de segurança à sua roupa.
- Insira a chave de segurança na respetiva ranhura na consola
- O ecrã acende e é apresentada a mensagem GO (COMEÇAR)
- **A sua passadeira está pronta para ser utilizada!**

DEFINIÇÕES DA CONSOLA

			
	Ajuste da velocidade em incrementos de 0,1 km/h e incrementos de 0,5 km/h (com uma pressão longa)		Calorias consumidas
	Atalhos de velocidade para atingir mais rapidamente a velocidade pretendida		N.º de batimentos cardíacos por minuto Banda cardio vendida em separado.
	Porta USB para carregar a bateria de um telefone ou tablet		Distância percorrida
	Botão START/PAUSE (INICIAR/PAUSA) para iniciar e colocar a sua sessão em pausa		Duração da sessão
	Chave de segurança. A passadeira funciona com uma chave de segurança que pode prender na roupa. Em caso de emergência, remova a chave para parar a passadeira.		Ritmo em min/km
	Botão STOP (PARAR) para terminar a sessão		Velocidade em km/h
	Seleção dos programas de «CALORIE BURN» (QUEIMA DE CALÓRIAS) de C1 a C10		Manutenção do tapete da passadeira
	Seleção dos programas de «ENDURANCE» (RESISTÊNCIA) de E1 a E10		Seleção dos programas de «INTERVAL TRAINING» (TREINO INTERVALADO) de T1 a T10

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

Para aceder ao menu de configuração, mantenha pressionados simultaneamente os botões STOP (PARAR) e +, chave de segurança não inserida.

Ecrã 1: indica o tempo total de utilização da passadeira.

Ecrã 2: indica o número total de quilómetros percorridos na passadeira.

Ecrã 3: indica a unidade MI ou KM.

Para alterar esta unidade, prima a tecla + ou -.

Para mudar de ecrã, prima uma das teclas de programa.

Pode regressar ao ecrã principal em qualquer altura premindo o botão STOP (PARAR).

ATIVAR/DESATIVAR O SINAL SONORO DA CONSOLA:

Ao premir um botão na consola, um sinal sonoro notifica-o de que a sua ação foi registada. Pode desativar este sinal sonoro: Para aceder ao ecrã de início/boas-vindas na consola, prima o botão STOP (PARAR) várias vezes, introduza a chave de segurança, Prima o botão + para ativar o sinal sonoro/Prima o botão - para desativar o sinal sonoro.

CONTROLO REMOTO

A passadeira RUN100E inclui um comando à distância O comando à distância permite controlar remotamente a velocidade da passadeira para proporcionar uma corrida completamente natural. Para emparelhar o controle remoto, pressione simultaneamente o botão STOP e + no controle remoto por 5 segundos.

FREQUÊNCIA CARDÍACA

A passadeira RUN100E está equipada com um recetor cardíaco Bluetooth compatível com todas as bandas de monitorização do ritmo cardíaco. Estas são vendidas em separado.

INÍCIO RÁPIDO

O modo de início rápido permite-lhe fazer exercício sem seguir um programa específico e controlar a velocidade e a distância. Selecione o modo de início rápido: Prima o botão START/PAUSE (INICIAR/PAUSA) e a sessão começa automaticamente a 1 km/h.

PROGRAMAS

A passadeira de corrida RUN100E possui 30 programas pré-registados para variar os seus treinos e atingir os seus objetivos. (Ver detalhes no folheto em anexo)

Os programas estão divididos em 3 categorias de objetivos:

- 10 programas de PERDA DE CALORIAS de C1 a C10: permitem perder massa gorda durante ou após o esforço
- 10 programas de RESISTÊNCIA de E1 a E10: permitem desenvolver a capacidade aeróbica e melhorar a sua resistência geral. Ideal para se preparar para corridas longas ou para desportos de resistência.
- 10 programas de TREINO INTERVALADO de T1 a T10: permitem melhorar a capacidade aeróbica para desenvolver a sua força durante mais tempo.

Cada programa está dividido em vários segmentos. Cada segmento corresponde a uma definição de duração e velocidade. Dois segmentos consecutivos podem ter as mesmas definições.

Em qualquer momento, antes do início do programa ou durante o programa, pode modificar a velocidade, premindo os botões + ou -, para se adaptar ao seu nível.

SELEÇÃO DE PROGRAMAS:

A seleção de um programa pode ser efetuada apenas quando a passadeira estiver parada.



Selecione o seu objetivo, premindo as imagens correspondentes

O mostrador indica o número do programa, a duração total e a velocidade máxima prevista durante o programa. Prima o mesmo botão de objetivo para percorrer os programas de 1 a 10. Os botões + e - permitem ajustar a velocidade do programa selecionado. Estes novos dados serão aplicados proporcionalmente durante todo o programa.

Prima o botão START (INICIAR) para iniciar o programa. Para sair do menu do programa e voltar ao ecrã de boas-vindas, prima o botão STOP (PARAR).

COMPATÍVEL COM A APLICAÇÃO DOMYOS E-CONNECTED

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

CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

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

Manutenção/Aquecimento: esforço progressivo a partir de 10 minutos

Para manutenção ou reabilitação, faça exercício todos os dias, durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício ajuda a desenvolver os músculos e as articulações com maior suavidade e pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física mais exigente. Para melhorar a tonificação muscular das pernas, selecione uma inclinação superior e aumente a duração do exercício.

Exercício aeróbio para perda de peso: esforço moderado entre 35 a 60 minutos

Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil forçar-se e ultrapassar os seus limites, pois são a frequência (pelo menos, 3 vezes por semana) e a duração das sessões (de 35 a 60 minutos) que permitem obter os melhores resultados. Faça exercício a uma velocidade média (esforço moderado sem dificuldade em respirar). Para perder peso, além de praticar uma atividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado.

Melhorar o desempenho: esforço contínuo durante 20 a 40 minutos

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

Recuperação

Após cada treino, ande durante alguns minutos a baixa velocidade para colocar progressivamente o organismo em repouso. Esta fase de recuperação assegura que os sistemas cardiovascular e respiratório, o fluxo sanguíneo e os músculos regressem ao ritmo normal. Tal permite eliminar efeitos secundários, tais como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas das dores musculares e cáibras.

Alongamentos:

Recomendamos que faça alongamentos entre séries, para relaxar os músculos e permitir a recuperação.

MANUTENÇÃO

Apresentação a cada 200 km percorridos. Quando a passadeira apresenta a mensagem «GO SERVICE», é necessário efetuar a manutenção da passadeira: tensão do tapete da passadeira de caminhada, lubrificação, verificação dos parafusos... Pode consultar os nossos conselhos de manutenção no nosso site da Internet.

Para remover a mensagem «SERVICE», introduza a chave de segurança e prima simultaneamente os botões STOP e +.

TENSÃO DO TAPETE

A tensão da passadeira deve estar a 1,7 (+/- 0,1). É a tensão da corrente do motor.

Após a verificação da tensão na consola:

- Se o valor for inferior, é necessário apertar a passadeira. (Deve apertar a passadeira utilizando os 2 parafusos do cilindro traseiro no sentido dos ponteiros do relógio).
- Se o valor for superior, é necessário desapertar a passadeira. (Deve desapertar a passadeira utilizando os 2 parafusos do cilindro traseiro no sentido inverso dos ponteiros do relógio).

Meia-volta da chave = 0,03

Para regular: selecione o separador «tension de la bande de course» (tensão da passadeira) na secção ENTRETIEN (MANUTENÇÃO).

Como verificar a tensão na consola:

Coloque os pés nas partes laterais da passadeira.

Com a chave de segurança retirada, prima e mantenha premido os botões «START» (Iniciar) e «STOP» (Parar) durante 3 segundos.

É apresentado START (Iniciar) na consola. Prima o botão «START» (Iniciar) e introduza a chave de segurança.

O tapete começa a funcionar a 5 km/h e, em seguida, é apresentada a tensão da passadeira. (Se necessário, efetue a regulação).

Prima o botão «STOP» (Parar) para concluir a operação.

Dziękujemy za zaufanie i zakup produktu DOMYOS. Bez względu na to czy jesteś osobą początkującą czy zaawansowanym sportowcem, DOMYOS zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu formy i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeżeli masz jakiegokolwiek uwagi, sugestie lub pytania, jesteśmy gotowi na nie odpowiedzieć na naszej stronie internetowej decathlon.com. W tym miejscu znajdziesz również porady dotyczące swoich ćwiczeń i pomoc w razie potrzeby.

PREZENTACJA

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
- utrzymanie formy
- trening z zastosowaniem dostosowanych ćwiczeń
- obniżenie masy ciała w połączeniu z odpowiednią dietą

DANE TECHNICZNE

Bieżnię zaprojektowano do biegania z prędkością od 1 do 14 km/h Powierzchnia biegowa bieżni wynosi 45 cm x 120 cm. Bieżnię wyposażono w wyświetlacz z następującymi funkcjami: czas, dystans, prędkość, rytm, kalorie, tętno; wartości można odczytywać bezpośrednio z konsoli. Aby ułatwić trening, na konsoli zapisano 30 programów i podzielono na kategorie: 10 programów spalania kalorii, 10 programów wytrzymałościowych i 10 programów treningu interwałowego. Moc bieżni może sięgać od 750 do 850 W dla użytkownika o masie ciała 90 kg i przy szybkości 14 km/h. Poziom ciśnienia akustycznego zmierzonego w odległości 1 m od maszyny i na wysokości 1,60 m nad ziemią wynosi 70 dBA (przy maksymalnej prędkości 14 km/h, bez ćwiczącego). Poziom dźwięku emitowany w warunkach bez obciążenia jest niższy niż poziom dźwięku emitowany w warunkach z obciążeniem. Bieżnia przeznaczona jest do użytku maksymalnie przez 5 godzin tygodniowo.

URUCHAMIANIE

- Podłączyć kabel zasilający.
- Przesłać wyłącznik znajdujący się w pobliżu kabla zasilającego do położenia „I”. Stańc na podnóżkach bieżni.
- Przywiązać zaczep klucza bezpieczeństwa do odzieży.
- Umieścić klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli
- Ekran włącza się i wyświetla napis GO
- **Bieżnia jest gotowa do użytku!**

DZIAŁANIE KONSOLI

	Regulacja prędkości z dokładnością do 0,1 km/h i z dokładnością do 0,5 km/h po naciśnięciu i przytrzymaniu		Spalone kalorie
	Skróty pozwalające szybciej osiągnąć żądaną prędkość		Liczba uderzeń serca na minutę Pas kardio sprzedawany osobno.
	gniazdo USB do ładowania telefonu lub tabletu		Dystans pokonany
	Przycisk START / PAUZA do włączenia sesji i włączenia pauzy		Czas trwania sesji
	Klucz bezpieczeństwa. Bieżnia działa po przyłączeniu klipsa bezpieczeństwa do swojego ubrania. W nagłym wypadku, należy odczepić klips, a bieżnia się zatrzyma.		Tempo w min/km
	Przycisk STOP do wyłączenia sesji treningowej		Prędkość w km/h
	Wybór programów SPALANIE KALORII od C1 do C10		Konserwacja bieżni
	Wybór programów WYTRZYMAŁOŚĆ od E1 do E10		Wybór programów TRENING INTERWAŁOWY od T1 do T10

ZMIANA JEDNOSTEK MI/KM, SPRAWDZANIE ODLEGŁOŚCI I CZASU UŻYTKOWANIA

Aby przejść do ekranu ustawień, należy nacisnąć jednocześnie przyciski STOP i +, nie włożono klucza bezpieczeństwa.

Ekran 1: wskazuje łączny czas użytkowania bieżni.

Ekran 2: wskazuje łączną liczbę kilometrów przebiegniętych na bieżni.

Ekran 3: wskazuje jednostkę MI lub KM.

Aby zmienić jednostkę, należy nacisnąć przycisk + lub -.

Aby przełączyć między ekranami, należy nacisnąć jeden z przycisków programów.
W dowolnym momencie można powrócić do ekranu głównego, naciskając przycisk STOP.

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE SYGNAŁU DŹWIĘKOWEGO KONSOLI:

Po naciśnięciu przycisku na konsoli włącza się sygnał dźwiękowy, aby poinformować użytkownika, że polecenie zostało przyjęte. Ten dźwięk można wyłączyć: Przejdź do ekranu uruchamiania/głównego konsoli, naciskając kilkakrotnie przycisk STOP, przy włożonym kluczu zabezpieczającym, Nacisnąć przycisk +, aby włączyć sygnał dźwiękowy/Nacisnąć przycisk -, aby wyłączyć sygnał dźwiękowy.

ZDALNE STEROWANIE

Bieżnia RUN100E wyposażona w pilot zdalnego sterowania. Pilot pozwala zdalnie sterować prędkością bieżni, umożliwiając bieganie w sposób całkowicie naturalny. Aby sparować pilota, naciśnij jednocześnie przyciski STOP i + na pilocie i przytrzymaj je przez 5 sekund.

TĘTNO

Bieżnia RUN100E wyposażona jest w odbiornik Bluetooth kompatybilny ze wszystkimi sprzedawanymi osobno pasami do pomiaru tętna.

SZYBKIE URUCHOMIENIE

Tryb szybkiego uruchomienia pozwala ćwiczyć bez uruchamiania programu i z własnymi ustawieniami prędkości i czasu. Wybór trybu szybkiego uruchomienia: Nacisnąć przycisk START/PAUZA, aby automatycznie rozpocząć trening z prędkością 1 km/h.

PROGRAMY

Bieżnia RUN100E oferuje 30 wstępnie ustawionych programów pozwalających zróżnicować treningi i osiągać założone cele. (patrz szczegóły w dołączonej broszurze)

Programy podzielono na 3 kategorie celów:

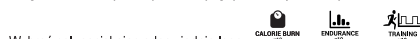
- 10 programów SPALANIE KALORII od C1 do C10: programy ukierunkowane na spalanie tłuszczu w czasie wysiłku i po zakończeniu treningu
- 10 programów WYTRZYMAŁOŚĆ od E1 do E10: programy ukierunkowane na zwiększenie wydolności tlenowej i poprawę zasadniczej wytrzymałości. Programy te sprawdzają się podczas przygotowań do długich biegów i uprawiania sportów wytrzymałościowych.
- 10 programów TRENING INTERWAŁOWY od T1 do T10: programy ukierunkowane na poprawę wytrzymałości aerobowej w celu zapewnienia dłuższej sprawności.

Każdy program podzielony jest na segmenty. Każdemu segmentowi odpowiada ustawienie czasu i prędkości. Dwa segmenty następujące po sobie mogą mieć takie same ustawienia.

W każdej chwili – przed włączeniem programu lub w trakcie programu – można dopasować prędkość, naciskając przyciski + lub -, tak by odpowiadała ona twojemu poziomowi zaawansowania.

WYBÓR PROGRAMÓW:

Program można wybrać tylko wtedy, gdy bieżnia jest zatrzymana.



Wybrać cel, naciskając odpowiednie logo

Na wyświetlaczu pojawi się numer programu, łączny czas trwania programu i maksymalna prędkość osiągnięta podczas programu. Naciskać ten sam przycisk celu, aby przełączyć między programami od 1 do 10. Przyciski + i - pozwalają dopasować maksymalną prędkość wybranego programu. Nowe dane będą stosowane w stopniu proporcjonalnym do całego programu.

Nacisnąć przycisk START, aby uruchomić program. Aby opuścić menu programów i powrócić do ekranu początkowego, należy nacisnąć przycisk STOP.

KOMPATYBILNOŚĆ Z APLIKACJĄ DOMYOS E-CONNECTED

Możesz połączyć swoją bieżnię przez Bluetooth z aplikacją Domyos E-Connected oraz z aplikacjami partnerskimi dostępnymi na tablecie i smartfonie. Połączenie Bluetooth między bieżnią a telefonem jest realizowane z poziomu aplikacji.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

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. Podczas treningu należy pamiętać, by pomieszczenie, w którym ustawione jest urządzenie było dobrze przewietrzane.

Ćwiczenie/Rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach

W celu podtrzymania lub przywrócenia formy należy ćwiczyć codziennie przez przynajmniej 10 minut. Ten rodzaj ćwiczenia zapewni 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 wysiłek przez 35 do 60 minut

Ten typ ćwiczenia pozwala skutecznie spalać kalorie. Nie ma potrzeby wykraczania poza swoje możliwości. To częstotliwość (przynajmniej 3 treningi w tygodniu) i długość sesji (od 35 do 60 minut) pozwalają uzyskać najlepsze wyniki. Należy ćwiczyć w średnim tempie (umiarkowany wysiłek bez zadyszki). Aby zmniejszyć masę ciała, oprócz aktywności fizycznej konieczne jest przestrzeganie zrównoważonej diety.

Poprawa wytrzymałości: Wysiłek podtrzymywany przez 20 do 40 minut

Ten rodzaj treningu pozwala wzmocnić mięsień sercowy i poprawić pracę układu oddechowego. Należy ćwiczyć przynajmniej 3 razy w tygodniu stałym tempem (szybki oddech). W miarę wykonywania ćwiczeń można wydłużyć czas wysiłku i zwiększać rytm. Ćwiczenie z większym rytmem (trening anaerobowy i szczególnie intensywny) jest przeznaczone dla sportowców i wymaga odpowiedniego przygotowania.

Powrót do stanu spoczynku

Po każdym treningu należy spacerować powoli przez kilka minut, aby stopniowo wprowadzić organizm w stan spoczynku. Faza powrotu do stanu spoczynku pozwala przywrócić normalną pracę układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, przepływu krwi i mięśni. To z kolei umożliwi wyeliminowanie niekorzystnych skutków, takich jak gromadzenie się w mięśniach kwasu mlekowego, co jest główną przyczyną bólów mięśniowych (skurcze i zakwasy).

Rozciąganie:

Zalecamy wykonanie rozciągania po każdej sesji, aby rozluźnić mięśnie i ułatwić regenerację.

KONSERWACJA

Co 200 km, Wszelkie porady na temat konserwacji można znaleźć na naszej stronie internetowej, napięcie bieżni, smarowanie, dokręcenie śrub... Wszelkie porady na temat konserwacji można znaleźć na naszej stronie internetowej.

Aby skasować komunikat „SERVICE” przy włożonym kluczu zabezpieczającym, naciśnij jednocześnie przyciski STOP i +.

NAPRĘŻENIE TAŚMY

Napięcie pasa bieżni powinno wynosić 1,7 (+/- 0,1). Jest to napięcie prądu silnika.

Po sprawdzeniu napięcia na konsoli:

- Jeśli wartość jest niższa, pas bieżni musi zostać ponownie napięty, (Dokręcanie odbywa się na 2 śrubach tylnej rolki w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara).
- Jeśli wartość jest wyższa, pas bieżni należy poluzować. (Odkręcanie odbywa się na 2 śrubach tylnej rolki w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara).

Pół obrotu klucza = 0,03

Regulacja: wybierz zakładkę „napięcie pasa bieżni” w sekcji KONSERWACJA.

Jak sprawdzić napięcie na konsoli:

Postaw stopy mocno na stopniach.

Po wyjściu klucza bezpieczeństwa, naciśnij i przytrzymaj przyciski „START” i „STOP” przez 3 sekundy.

Gdy na konsoli wyświetli się Start, naciśnij przycisk „START” i włóż klucz zabezpieczający.

Bieżnia uruchamia się z prędkością 5 km/h i wyświetla napięcie pasa bieżni. (W razie potrzeby wykonaj odpowiednie regulacje).

Naciśnij przycisk „STOP”, aby zakończyć.

Köszönjük, hogy DOMYOS márkájú terméket választott. Függetlenül attól, hogy Ön kezdő vagy haladó sportoló, a DOMYOS segítségével lesz, hogy formában maradjon vagy javítson a fizikai állóképességén. Csapatunk folyamatosan arra törekszik, hogy a legjobb termékeket bocsássák az Ön rendelkezésére. Ha ennek ellenére Önnek megjegyzése, javaslata vagy kérdése lenne, keresse fel a decathlon.com oldalt. Az oldalon a sporttevékenységre vonatkozó tanácsokat is talál, valamint szükség esetén támogatást is tudunk nyújtani.

BEMUTATÁS

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

- Jótékony hatással van a légzésre és a szív- és érrendszerre
- Megfelelő gyakorlatokkal végzett rehabilitáció
- Formában tart
- Fogyás megfelelő étrenddel társítva

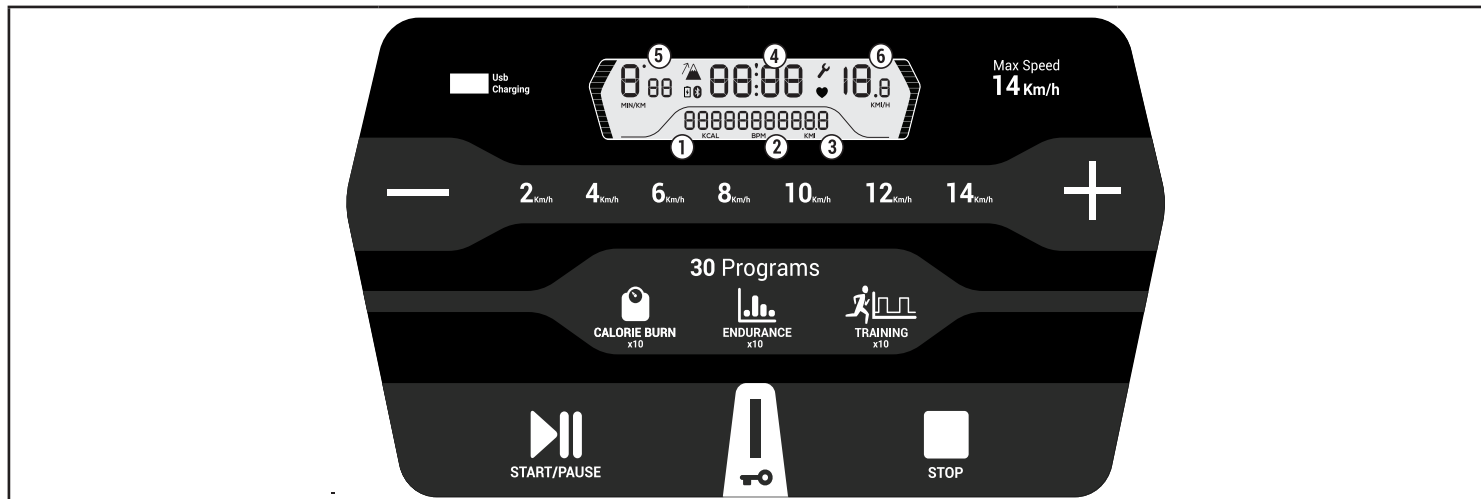
MŰSZAKI JELLEMZŐK

A futópád futáshoz készült 1-14 km/órás sebességen A futófelület 45 cm x 120 cm. A futópád rendelkezik kijelző funkciókkal: idő, távolság, sebesség, ritmus, kalória, pulzusszám – közvetlenül a konzolon. A sporttevékenységhez 30 program van előre elmentve a konzolon, a következő kategóriák szerint: 10 „kalória” program, 10 „állóképesség” program és 10 „interval training” program. A futópád energiafogyasztása 750 és 850 watt között van 90 kg testsúlyú felhasználó esetén, 14 km/óra sebesség mellett. A készülék felületétől 1 m-re, a talajszintől 1,60 m magasságban mért hangnyomásszint 70 dBA (a maximális sebesség 14 km/óra, ha nem tartózkodik senki a futószalagon). Ha a futópád üresen jár, a kibocsátott zaj szintje alacsonyabb, mint amikor terhelés alatt van. A futópád heti legfeljebb 5 óra otthoni használatra készült.

BEÜZEMELÉS

- Dugja be a tápkábelt.
- A tápkábel melletti kapcsolót állítsa „I” állásba. Lépjön fel a futópád lábtartójára.
- A biztonsági kulcs csatját csiptesse a ruhájára.
- Tegye a biztonsági kulcsot a konzolon erre kijelölt nyílásba
- A képernyő bekapcsol, és a GO felirat jelenik meg rajta
- **A futópád használatra kész!**

A KONZOL MŰKÖDTETÉSE



	A sebesség 0,1 km/óránként és 0,5 km/óránként állítható hosszú megnyomással		Elégett kalóriák
	Gyorsgombok a kívánt sebesség gyorsabb eléréséhez		Szívverés per perc A pulzusszámmérő öv nem tartozék.
	USB-port mobiltelefon vagy táblagép akkumulátorának töltéséhez		Megtett távolság
	START/PAUSE gomb az edzés indításához és szüneteltetéséhez		Edzés időtartama
	Biztonsági kulcs. A futópád biztonsági kulccsal működik, amely ruhára akasztható. Vész helyzetben a kulcs eltávolításával megállítható a futópád.		Gyaloglás: perc/km
	STOP gomb az edzés befejezéséhez		Sebesség: km/óra
	A „CALORIE BURN” (kalóriaégető) programok (C1-től C10-ig) kiválasztása		A futópád elvégzendő karbantartása
	Az „ENDURANCE” (állóképesség-javító) programok (E1-től E10-ig) kiválasztása		Az „INTERVAL TRAINING” programok (T1-től T10-ig) kiválasztása

MÉRFÖLD-KM ÁTVÁLTÁSA, A TÁVOLSÁG ÉS A HASZNÁLATI IDŐ ELLENŐRZÉSE

A paramétereket kijelző képernyők eléréséhez nyomja meg egyszerre a STOP és a + gombokat, biztonsági kulcs nincs behelyezve.

1. képernyő: a futópád összes használati idejét mutatja.
 2. képernyő: a futópádon megtett összes kilométer számát mutatja.
 3. képernyő: az MI (mérőföld) vagy a KM mértékegységet mutatja.
- A mértékegység átváltásához nyomja meg a + vagy a - gombot.

Az egyik képernyőről a másikra történő váltáshoz nyomja meg a program egyik gombját.

A STOP gomb megnyomásával bármikor visszatérhet a kezdőképernyőre.

A HANGJELZÉS BE-KIKAPCSOLÁSA A KONZOLON:

Amikor lenyomja a konzolon lévő egyik gombot, egy hangjelzés figyelmezteti Önt arra, hogy a készülék figyelembe vette az instrukciót. Kikapcsolhatja a hangjelzést: Térjen vissza a konzol kezdőképernyőjére a STOP gomb többszöri lenyomásával, biztonsági kulcs beillesztve, A hangjelzés bekapcsolásához nyomja meg a + gombot/A hangjelzés kikapcsolásához nyomja meg a - gombot.

TÁVIRÁNYÍTÓ

A RUN100E futópadhoz távirányító tartozik. A távirányító segítségével távolról is szabályozható a futópad sebessége, ami a teljesen természetes futás élményét teszi lehetővé. A távirányító párosításához nyomja meg egyszerre a távirányító STOP és + gombját 5 másodpercig.

PULZUSSZÁM

A RUN100 futópad olyan Bluetooth vevőkészülékkel van felszerelve, amely kompatibilis az összes pulzusszámmérő pánttal (ezek nem tartozékok).

GYORSINDÍTÁS

A gyorsindítás üzemmód lehetővé teszi, hogy saját tempójában és a kívánt ideig használja az eszközt, specifikus program kiválasztása nélkül. A gyorsindítás üzemmód kiválasztása: Nyomja meg a START/PAUSE gombot. Az edzés automatikusan 1 km/óra sebességen indul.

PROGRAMOK

A RUN100E futópad 30 előre mentett programot tartalmaz a változatos testmozgás és a kitűzött célok elérése érdekében. (a részleteket lásd a mellékelt kézikönyvben)

A programok a célkitűzés szerint 3 különböző kategóriába vannak sorolva:

- 10 „CALORIE BURN” (kalóriaégető) program (C1-től C10-ig): olyan edzést tesznek lehetővé, melynek célja a testmozgás közben vagy után történő zsírégetés
- 10 „ENDURANCE” (állóképesség-javító) program (E1-től E10-ig): lehetővé teszi az aerob állóképesség fejlesztését és az általános állóképesség javítását. Ideális a hosszútávú futóversenyekre való felkészüléshez vagy az állóképességet igénylő sportokhoz.
- 10 „INTERVAL TRAINING” program (T1-től T10-ig): lehetővé teszi az aerob állóképesség javítását, hogy a szervezet hosszabb ideig bírja az intenzív igénybevételt.

Az egyes programok több szegmensre vannak osztva. Minden egyes szegmenshez egyedi idő és sebesség tartozik. Előfordulhat, hogy két egymást követő szegmensnek ugyanazok a paraméterei.

A program indítása előtt vagy a program használata közben bármikor lehetősége van a sebességet az Ön saját tempója szerint módosítani a + és a - gombok megnyomásával.

A PROGRAMOK KIVÁLASZTÁSA:

Program csak akkor választható ki, ha a futópad áll.



Válassza ki a célt a megfelelő logó megnyomásával

A kijelzőn megjelenik a programot jelző szám, a program teljes időtartama és a program során elért legnagyobb sebesség. Nyomja meg ugyanazt a gombot (célkitűzés) az 1-től 10-ig tartó programok között történő léptetéshez. A + és a - gombokkal állítható a kiválasztott program maximális sebessége. Ezeket az új adatokat arányosan alkalmazni fogja a rendszer a program többi részére is.

Nyomja meg a START gombot a program indításához. A program menüjéből való kilépéshez és a kezdőképernyőre történő visszatéréshez nyomja meg a STOP gombot.

KOMPATIBILITÁS A Domyos E-CONNECTED APPLIKÁCIÓVAL

Önnek lehetősége van Bluetooth segítségével csatlakoztatni a gyaloglópadoat a táblagépen és okostelefonon elérhető Domyos E-Connected applikációhoz és partnerapplikációkhoz. A gyaloglópado és a telefon közötti Bluetooth-kapcsolat az applikáción keresztül hozható létre.

HASZNÁLATI TANÁCSOK

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

Karbantartás/bemelegítés: Javuló erőfeszítés 10 perctől

Szinten tartáshoz vagy rehabilitáláshoz eddzen mindennap legalább 10 perctel. Az ilyen típusú gyakorlatok lehetővé teszik az izmok és az ízületek kíméletes megmozgatását, és alkalmazhatók bemelegítésként intenzívebb fizikai erőfeszítés előtt. A lábak tónusának javításához válasszon nagyobb dőlésszöveget, és növelje meg az edzés időtartamát.

Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt erőfeszítés 35-60 percig

Ez a fajta edzés lehetővé teszi, hogy hatékonyan égessen el kalóriát. Nincs szükség a saját korlátain túlra kényszerítenie önmagát, az edzések gyakorisága (hetente legalább 3-szor) és időtartama (35-60 perc) a legjobb eredményekhez vezet. Eddzen közepes sebességen (mérsékelt erőfeszítés, légszomj nélkül). A súlycsökkentés érdekében a rendszeres fizikai aktivitás mellett elengedhetetlen a kiegyensúlyozott étrend követése.

Állóképesség javítása: Magas erőfeszítéssel 20-40 percen át

Az ilyen típusú edzés szívizom-erősítő, és növeli a tüdőkapacitást. Eddzen hetente legalább 3-szor, intenzív tempóban (gyors légzés). Az edzések előrehaladtával egyre hosszabb ideig és egyre gyorsabb tempóban lesz majd képes az erőfeszítésre. A gyorsabb tempójú edzés (anaerob, „piros zónás” erőfeszítés) a hivatásos sportolókna szöl, és megfelelő felkészülést igényel.

Levezetés

Minden edzés után gyalogoljon egy pár percig alacsony sebességgel, hogy fokozatosan lenyugtassa a testét. A levezető fázis révén a szív- és érrendszer, a légzőszervek, a vérkeringés és az izmok visszatérnek a normál működésbe. Ez lehetővé teszi az olyan elhatalások kiküszöbölését, mint a tejsavak képződése, amelyeknek a felhalmozódása az izomfájdalmak (görcsök és izomláz) egyik fő okozója.

Nyújtás:

Javasoljuk, hogy minden edzés után nyújtson, izmai pihentetése és helyreállítása érdekében.

KARBANTARTÁS

Minden 200. megtett km után Amikor a pad kijelzi a „GO SERVICE” feliratot, el kell végezni a pad karbantartását: állítani kell a gyaloglószalag feszességén, el kell végezni a megkenést, a csavarok meghúzását... A karbantartásra vonatkozó összes tanács megtalálható a honlapunkon.

A „SERVICE” felirat eltüntetéséhez három másodpercen keresztül egyszerre tartsa lenyomva a(z) STOP és a(z) +.

A JÁRÓSZALAG FESZESSÉGE

A futószalag feszességének 1,7 (+/- 0,1) értékűnek kell lennie. Ez a motor feszültségének felel meg.

Miután ellenőrizted a feszességet a konzolon:

- Ha az érték kisebb, feszesebbre kell állítani a futószalagot. (A megfeszítéshez húzza a hátsó görgő 2 beállítócsavarján az óramutató járásával megegyező irányban!)
- Ha az érték nagyobb, lazítani kell a futószalagot. (A lazításához húzza a hátsó görgő 2 beállítócsavarján az óramutató járásával ellenkező irányban!)

Fél fordulat a kulccsal = 0,03

A beállításához: válassza „a futófelület feszessége” c. fület a „KARBANTARTOM” c. részben!

Hogyan ellenőrizd a feszességet a konzolon:

Lépj a lábtartókra!

Vedd ki a biztonsági kulcsot, majd nyomd meg és tartsd lenyomva a „START” és „STOP” gombokat 3 másodpercig!

Mikor a „start” felirat megjelenik a konzolon, nyomd meg a „START” gombot, és tedd vissza a biztonsági kulcsot!

A futópad 5 km/óra sebességgel elindul, a kijelzőn megjelenik a futószalag feszessége. (Szükség esetén végezd el a beállítást!)

A befejezéshez nyomd meg a „STOP” gombot!

Ați ales un produs marca DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată. Fie că sunteți începător sau sportiv de înalt nivel, DOMYOS este aliatul dvs. pentru a vă menține în formă sau a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă totuși aveți observații, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru decathlon.com. Aici veți găsi și sfaturi pentru exersare și asistență la nevoie.

PREZENTARE

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

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

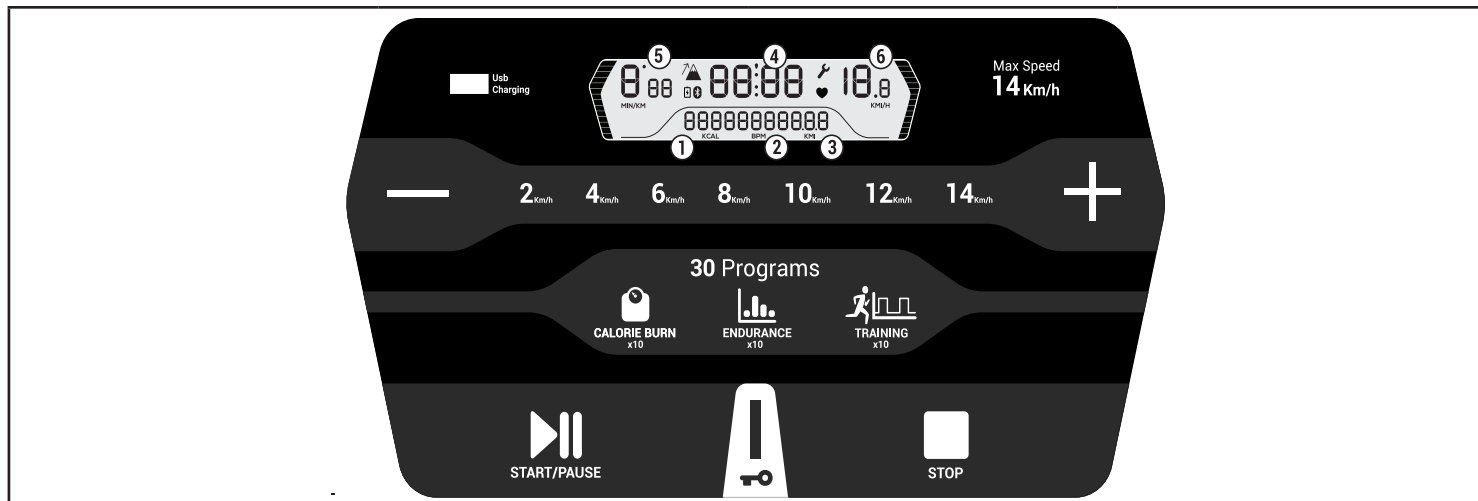
CARACTERISTICI TEHNICE

Această bandă de alergare a fost concepută pentru alergare de 1 până la 14 km/h. Suprafața de alergare este de 45 cm x 120 cm. Banda dvs. de alergare dispune de funcții de afișare: timp, distanță, viteză, ritm, calorii, frecvență cardiacă direct pe consolă. Pentru a vă ajuta, sunt salvate în memorie 30 de programe în consolă, fiind împărțite pe categorii: 10 programe „calorii”, 10 programe „durantă”, 10 programe „interval training”. Consumul electric al benzii de alergare poate varia de la 750 la 850 de wați, pentru un utilizator de 90 de kg la 14 km/h. Nivelul de presiune acustică măsurat la 1 m de suprafața aparatului și la o înălțime de 1,60 m deasupra solului este de 70 dbA (o viteză maximă de 14 km/h, nu alergător). Nivelul sonor emis în condiții de funcționare în gol este mai puțin ridicat decât cel emis în timpul funcționării încărcate. Această bandă de alergare este prevăzută pentru o utilizare casnică de până la 5 h pe săptămână.

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE

- Conectați cablul de alimentare.
- mutați intrerupătorul situat lângă cablul de alimentare în poziția „I”. Poziționați-vă pe suporturile pentru picioare ale benzii de alergare.
- Atașați cheștele cheii de securitate de îmbrăcăminte dumneavoastră.
- Introduceți cheia de securitate în locul special prevăzut pe consolă
- Ecranul pomște și afișează mesajul GO
- Banda dumneavoastră este gata de utilizare!

FUNCȚIONAREA CONSOLEI



	Reglarea vitezei în trepte de 0,1 km/h și în trepte de 0,5 km/h, printr-o apăsare lungă		Calorii consumate
	Comandă rapidă de viteză pentru a atinge mai rapid viteză dorită		Numărul de bătăi ale inimii pe minut. Curea HRM vândută separat.
	Port USB pentru reîncărcarea bateriei unui telefon sau a unei tablete		Distanța parcursă
	Buton PORNIRE/PAUZĂ, pentru pornirea și întreruperea sesiunii		Durata sesiunii
	Cheile de securitate. Banda de alergare funcționează cu o cheie de securitate care poate fi agățată de îmbrăcăminte. În caz de urgență, scoateți cheia pentru ca banda să se oprească.		Ritm min/km
	Buton STOP pentru oprirea sesiunii		Viteză în km/h
	Selectarea programelor „CALORIE BURN” de la C1 la C10		Întreținerea care trebuie realizată la bandă
	Selectarea programelor „ENDURANCE” de la E1 la E10		Selectarea programelor „INTERVAL TRAINING” de la T1 la T10

SCHIMBAREA UNITĂȚILOR MI/KM, VERIFICAREA DISTANȚELOR ȘI A TIMPULUI DE UTILIZARE

Puteți accesa ecranele de parametri apăsând simultan pe butonul STOP și +, cheia de securitate nu este introdusă.

Ecranul 1: indică timpul total de utilizare a benzii.

Ecranul 2: indică numărul total de kilometri parcursi pe bandă.

Ecranul 3: Indică unitatea MI sau KM.

Pentru a modifica această unitate, apăsați pe tasta + sau -.

Pentru a trece de la un ecran la altul, apăsați pe una dintre tastele de program.

Puteți să reveniți în orice moment la ecranul principal apăsând butonul STOP.

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 pornire/primire al consolei apăsând de mai multe ori pe butonul STOP, când cheia de securitate este introdusă, Apăsați pe butonul + pentru a activa semnalul sonor /Apăsați pe butonul - pentru a dezactiva semnalul sonor.

TELECOMANDĂ

Banda de alergare RUN100E este echipată cu telecomandă. Telecomanda vă permite să controlați de la distanță viteza benzii de alergare, pentru a permite alergarea complet naturală. Pentru a împerechea telecomanda, apăsați simultan butonul STOP și + de pe telecomandă timp de 5 secunde.ROL> FRECVENȚĂ CARDIACĂ

Banda de alergare RUN100E este echipată cu un receptor Bluetooth care este compatibil cu toate benzile de monitorizare a ritmului cardiac, care se vând separat.

PORNIREA RAPIDĂ

Modul de pornire rapidă vă permite să exersați fără să urmați un program specific, gestionând chiar dvs. viteza și durata. Selectarea modulului de pornire rapidă: Apăsați pe START/PAUZĂ și sesiunea dumneavoastră începe automat la 1 km/h.

PROGRAME

Banda de alergare RUN100E propune 30 de programe preînregistrate pentru a varia antrenamentele și a vă atinge obiectivele. (a se vedea detaliile în broșura atașată)

Programele sunt împărțite în 3 categorii în funcție de obiectiv:

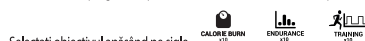
- 10 programe de PIERDERE DE CALORII de la C1 la C10: permit dirijarea efortului spre pierderea masei grase în timpul sau după efort
- 10 programe ENDURANCE de la E1 la E10: Permit dezvoltarea capacității aerobice și îmbunătățirea anduranței fundamentale. Ideala pentru pregătirea pentru cursele lungi sau pentru sporturile de anduranță.
- 10 programe INTERVAL TRAINING de la T1 la T10: permit îmbunătățirea puterii aerobice pentru a fi mai puternic o perioadă mai lungă.

Fiecare program este împărțit în mai multe segmente. Fiecărui segment îi corespunde o setare a duratei și a vitezei. Două segmente consecutive pot avea aceleași reglaje.

În orice moment, înainte de pornirea programului sau în timpul realizării programului, aveți posibilitatea de a modifica viteza apăsând pe butoanele + sau - pentru a o ajusta la nivelul dumneavoastră.

SELECTAREA PROGRAMELOR:

Selectarea unui program se poate face numai când banda este oprită.



Selectați obiectivul apăsând pe sigle

Afișajul indică numărul programului, durata totală a programului și viteza maximă atinsă în timpul programului. Apăsați pe același buton obiectiv pentru a face să defileze programele de la 1 la 10. Butoanele + și - permit ajustarea vitezei maxime a programului selectat. Aceste setări noi vor fi aplicate proporțional pe toată durata programului.

Apăsați pe butonul START pentru a porni programul. Pentru a ieși din meniul program și a reveni la ecranul principal, apăsați pe butonul STOP.

COMPATIBILITATEA CU APLICAȚIA Domyos E-CONNECTED

Aveți posibilitatea de a conecta banda prin Bluetooth la aplicația Domyos E-Connected și la aplicațiile partener, disponibile pe tabletă și smartphone. Conexiunea Bluetooth între bandă și telefon se efectuează din aplicație.

SFATURILE DE UTILIZARE

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 începând de la 10 minute

Pentru menținere sau reducere, 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 aerob pentru slăbit: efort moderat timp de 35-60 de minute

Acest tip de antrenament permite consumul de calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, frecvența (cel puțin de 3 ori pe săptămână) și durata sesiunilor (între 35 și 60 de minute) vor permite obținerea rezultatelor optime. Exersați la viteză medie (efort moderat fără să respirați puternic). Pentru a pierde în greutate, pe lângă practicarea unei activități fizice regulată, este indispensabil să respectați un regim alimentar echilibrat.

Îmbunătățirea anduranței: Efort susținut timp de 20 până la 40 de minute

Acest tip de antrenament permite întărirea mușchilor cardiac și îmbunătățirea activității cardiace. Exersați cel puțin de 3 ori pe săptămână într-un ritm susținut (respirație rapidă). Pe măsură ce faceți antrenamentul, puteți menține acest efort mai mult timp și într-un ritm mai bun. Antrenamentul într-un ritm mai rapid (activitate aerobică în zona roșie) este rezervat atleților și necesită o pregătire adaptată.

Revenirea la normal

După fiecare antrenament, mergeți câteva minute la viteză redusă pentru a reduce treptat organismul în stare de repaus. Această fază de revenire la starea normală asigură revenirea la normal a sistemelor cardiovascular și respirator, a fluxului sanguin și a mușchilor. Acest lucru permite eliminarea efectelor adverse cum ar fi acizii lactice, a căror acumulare este una dintre cauzele majore ale durerilor musculare (crampe și deformări).

Mișcări de întindere:

Vă recomandăm să faceți mișcări de întindere după fiecare ședință pentru a destinde mușchii și a favoriza recuperarea.

ÎNȚEȚINERE

O dată la 200 de km parcurși, Atunci când banda afișează "GO SERVICE", este necesar să efectuați întreținerea benzii dumneavoastră: Tensiunea benzii de alergare, lubrifierea, strângerea șuruburilor... Găsiți toate recomandările noastre de întreținere pe site-ul nostru internet.

Pentru a face să dispară cuvântul „SERVICE”, când cheia de securitate este introdusă, apăsați simultan pe tastele STOP și +.

TENSIUNEA BENZII DE MERS

Tensiunea benzii de alergare trebuie să fie de 1,7 (+/- 0,1). Este tensiunea motorului electric.

După verificarea tensiunii pe consolă:

- Dacă valoarea este mică, trebuie să fie retensionată banda de alergare. (Strângerea se face pe cele 2 șuruburi ale rolei spate, în sensul acelor de ceasornic).
- Dacă valoarea este mare, trebuie să se detensioneze banda de alergare. (Slăbirea se face la cele 2 șuruburi ale rolei spate, în sens invers acelor de ceasornic).

O jumătate de tur de cheie = 0,03

Pentru reglaj: Selectați fila „tensiunea benzii de alergare” din rubrica ÎNȚEȚINERE.

Cum se verifică tensiunea pe consolă:

Așezați bine picioarele pe treptele pentru picioare.

Atunci când cheia de securitate este scoasă, apăsați și mențineți apăsată butoanele „START” și „STOP” timp de 3 secunde.

Pe consolă se afișează Start. Apăsați pe butonul „START” și introduceți cheia de securitate.

Banda pornește la 5 km/h și afișează tensiunea benzii de alergare. (Faceți reglajul dacă este necesar).

Apăsați pe butonul „STOP” pentru a finaliza.

Vybrali ste si produkt značky DOMYOS, ďakujeme vám preto za vašu dôveru. Či už ste začiatčovník alebo športovec na vysokej úrovni, DOMYOS je vašim spojencom na ceste za zdravím alebo dobrou kondíciou. V súvislosti s našim vybavením sa vždy usilujeme o vytvorenie tých najlepších produktov na používanie. Ak však máte akékoľvek pripomienky, návrhy alebo otázky, sme vám k dispozícii na našej webovej stránke deathlon.com. Nájдете tam aj rady, čo sa týka cvičenia, a v prípade potreby našu asistenciu.

OPIS

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

- Zlepšenie dýchania a kardiovaskulárnej sústavy
- Ako sa udržiavať vo forme
- Rehabilitácia pomocou príslušných cvičení
- Zníženie hmotnosti v kombinácii s vhodným stravovaním

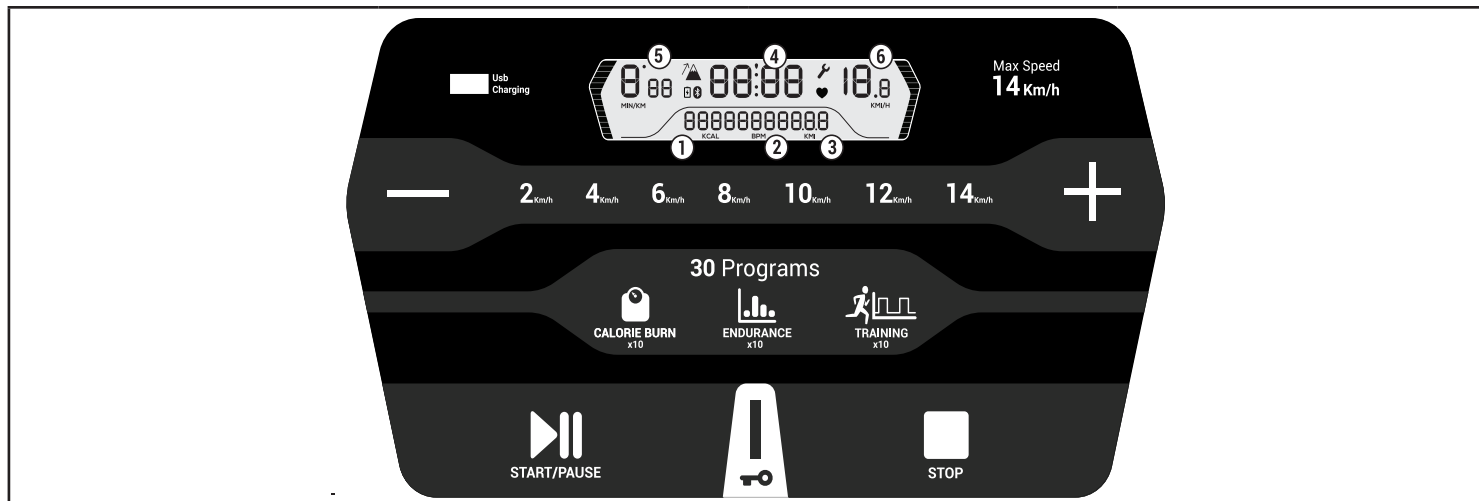
TECHNICKÉ VLASTNOSTI

Tento bežecký trenažér bol navrhnutý na beh rýchlosťou 1 až 14 km/h. Bežecký povrch má rozмеры 45 cm x 120 cm. Bežecký pás má zobrazovacie funkcie: čas, vzdialenosť, rýchlosť, tempo, kalórie, srdcová frekvencia priamo na ovládacom paneli. Aby sa vám lepšie cvičilo, na ovládacom paneli je štandardne nahraných 30 programov, ktoré sú rozdelené podľa kategórie: 10 programov „kalórií“, 10 programov „výdrž“, 10 programov „intervalového tréningu“. Elektrická spotreba bežeckého pásu sa môže meniť od 750 do 850 wattov v prípade používateľa, ktorý váži 90 kg, a pri rýchlosti 14 km/h. Hladina akustického tlaku meraná vo vzdialenosti 1 m od povrchu prístroja a vo výške 1,60 m nad zemou je 70 dBA (pri maximálnej rýchlosti 14 km/h, bez bežcov). Úroveň zvuku vysielaná v prevádzkových podmienkach bez zaťaženia je nižšia ako úroveň vysielaná pri zaťažení. Tento bežecký pás je určený na domáce použitie až do 5 hodín týždenne.

SPUSTENIE

- Zapojte napájací kábel.
- Prepnite prepínač umiestnený v blízkosti napájacieho kábla do polohy „I“. Postavte sa na pedále bežeckého pásu.
- Prípevnite sponu bezpečnostného kľúča k vášmu odevu.
- Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru na ovládacom paneli určeného na tento účel
- Obrazovka sa zapne a zobrazí sa na nej GO (ÍŠŤ)
- Pás je pripravený na použitie!

FUNKCIA OVLÁDACIEHO PANELA



	Nastavenie rýchlosti dlhým stlačením s postupným pridávaním o 0,1 km/h a s postupným pridávaním o 0,5 km/h		Spálené kalórie
	Rýchlostné krátenie na rýchlejšie dosiahnutie požadovanej rýchlosti		Tep po minúte Kardio pás sa predáva samostatne.
	USB port na nabíjanie batérie telefónu alebo tabletu		Prejedená vzdialenosť
	Tlačidlom START / PAUSE sa spustí a preruší cvičenie		Trvanie relácie
	Bezpečnostný kľúč. Bežecký pás pracuje s bezpečnostným kľúčom, ktorý si zavesíte na oblečenie. V prípade núdze vytiahnite kľúč tak, aby sa bežecký pás zastavil.		Tempo v min/km
	Na ukončenie relácie stlačte tlačidlo STOP		Rýchlosť v km/h
	Výber programov na SPÁLOVANIE KALÓRIÍ („CALORIE BURN“) od C1 po C10		Nutná údržba pásu
	Výber programov na VÝDRŽ („ENDURANCE“) od E1 po E10		Výber programov INTERVALOVÉHO TRÉNINGU („INTERVAL TRAINING“) od T1 po T10

ZMENA JEDNOTIEK MI/KM, SKONTROLUJTE VZDIALENOSTI A ČAS POUŽÍVANIA

Obrazovky s parametrami môžete otvoriť súčasným stlačením tlačidla STOP a +, bezpečnostný kľúč nie je vložený.

Obrazovka 1: označuje celkový čas používania pásu.

Obrazovka 2: udáva celkový počet prejdenej kilometrov na páse.

Obrazovka 3: označuje jednotku MI alebo KM.

Ak chcete zmeniť túto jednotku, stlačte tlačidlo + alebo -.

Ak chcete prepnúť z jednej obrazovky na druhú, stlačte jedno z programových tlačidiel.

Na hlavnú obrazovku sa môžete kedykoľvek vrátiť stlačením tlačidla STOP.

ZAPNÚT / VYPNÚT PÍPANIE OVLÁDACIEHO PANELA:

Keď stlačíte tlačidlo na ovládacom paneli, pípaním budete upozomení, že prístroj zaznamenal vašu činnosť. Pípanie môžete vypnúť: Prejdite na úvodnú/domovskú obrazovku ovládacieho panela niekoľkonásobným stlačením tlačidla STOP, zapnutým bezpečnostným kľúčom, Stlačením tlačidla + aktivujete pípanie /Stlačením tlačidla - vypnete pípanie.

ĎIALKOVÉ OVLÁDANIE

Bežecký pás RUN100E je vybavený diaľkovým ovládaním. Diaľkové ovládanie vám umožňuje diaľkovo ovládať rýchlosť bežeckého pásu, aby bol možný úplne prirodzený chod. Diaľkový ovládač spárujete súčasným stlačením tlačidiel STOP a + na diaľkovom ovládači na 5 sekúnd.

SRDCOVÁ FREKVENCIA

Bežecký pás RUN100E je vybavený Bluetooth prijímačom kompatibilným so všetkými remienkami na sledovanie srdcovej frekvencie, ktoré sa predávajú samostatne.

RÝCHLE SPUSTENIE

Režim rýchleho spustenia vám umožní cvičiť bez toho, aby ste nasledovali konkrétny program s tým, že si sami budete nastavovať rýchlosť aj trvanie. Voľba režimu rýchleho spustenia: Stlačením tlačidla ŠTART/PAUZA sa automaticky spustí relácia s rýchlosťou 1 km/h.

PROGRAMY

Bežecký tréner RUN100E obsahuje 30 prednastavených programov na prepínanie tréningových programov a dosiahnutie vašich cieľov. (podrobnosti nájdete v priloženej brožúre)

Programy sú rozdelené do 3 cieľových kategórií: 1 t:

- 10 programov na STRATU KALÓRIÍ od C1 po C10: umožňujú prácu zameranú na stratu tukovej hmoty počas cvičenia alebo po ňom
- 10 programov na VÝDRŽ od E1 po E10: umožňujú rozvoj aeróbnej kapacity a zlepšenie základnej výdrže. Ideálne na prípravu na dlhé preteky alebo na vytrvalostné športy.
- 10 programov INTERVALOVÉHO TRÉNINGU od T1 po T10: umožňujú zvýšenie aeróbnej kapacity, aby ste boli výkonnejší, a to dlhšiu dobu.

Každý program je rozdelený do niekoľkých segmentov. Každý segment zodpovedá nastaveniu času a rýchlosti. Dva po sebe idúce segmenty môžu mať rovnaké nastavenia.

Pred spustením programu alebo počas vykonávania programu môžete kedykoľvek zmeniť rýchlosť stlačením tlačidiel + alebo -, aby ste ju nastavili na svoju úroveň.

VÝBER PROGRAMOV:

Výber programu je možné vykonať len pri zastavenom páse.



Vyberte svoj cieľ stlačením loga

Na displeji sa zobrazí číslo programu, celkový čas programu a maximálna rýchlosť dosiahnutá počas programu. Stlačením rovnakého cieľového tlačidla môžete prepínať medzi programami 1 až 10. Tlačidlá + a - umožňujú nastavenie maximálnej rýchlosti zvoleného programu. Tieto nové údaje sa použijú primerane k celému programu.

Program spustíte stlačením tlačidla ŠTART. Ak chcete opustiť ponuku programu a vrátiť sa na domovskú obrazovku, stlačte tlačidlo STOP.

KOMPATIBILITA S APLIKÁCIOU E-CONNECTED DOMYOS

Bežecký pás môžete pripojiť cez bluetooth k aplikácii Domyos E-Connected a k partnerským aplikáciám dostupným na tablete a smartfóne. Bluetooth spojenie medzi pásom a telefónom sa uskutočňuje z aplikácie.

ODPORÚČANIA RI POUŽÍVANÍ

Ak ešte len začínate, niekoľko dní začnite s tréningom pri nízkej rýchlosti bez namáhania a v prípade potreby si oddýchnite. Postupne zvyšujte počet alebo trvanie tréningov. Počas cvičenia ventrajte miestnosť, v korej sa nachádza bežecký pás.

Udržiavanie / Zahrievanie: Postupne sa zvyšujúca námaha od 10 minút

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

Aeróbne cvičenie na zníženie hmotnosti: Stredná namáhavosť počas 35 až 60 minút

Tento typ cvičenia efektívne spaľuje kalórie. Nie je potrebné tlačiť za hranice, je to frekvencia (aspoň 3 krát týždenne) a trvanie tréningov (35 až 60 minút), pomocou ktorých dosiahnete najlepšie výsledky. Cvičte pri mierej rýchlosti (mierne úsilie bez zadychania). Ak chcete schudnúť, okrem pravidelnej fyzickej aktivity je nevyhnutné dodržiavať vyvážené stravovanie.

Zvýšenie výdrže: Námaha trvá 20 až 40 minút

Tento typ tréningu pomáha posilniť srdcový sval a zlepšiť respiračnú funkciu. Cvičte aspoň 3-krát týždenne nemenným tempom (rýchle dýchanie). Ako budete trénovať, budete schopní si udržať túto námahu dlhšie a s lepším tempom. Cvičenie rýchlejším tempom (anaeróbny tréning a tréning v červenej zóne) je vyhradené športovcom a vyžaduje si primeranú prípravu.

Spomaľovanie

Po každom tréningu prejdite niekoľko minút pri nízkej rýchlosti, aby ste postupne priviedli telo k odpočinku. Táto pokojná fáza zabezpečuje návrat k normálnym kardiovaskulárnym a dýchacím systémom, ako aj prietoku krvi a svalov. To eliminuje protichodné účinky, ako je kyselina mliečna, ktorej nahradenie je hlavnou príčinou bolesti svalov (krče a únava).

Strečing:

Odporúča sa, aby ste sa po každom cvičení ponahavali, čím si uvoľníte svaly a napomôžete zotaveniu.

ÚDRŽBA

Zobrazí sa každých prejdých 200 km napnutie pohyblivého pásu, mazanie, dotiahnutie skrutiek .. Všetky naše tipy na údržbu nájdete na našej internetovej stránke.

Ak chcete odstrániť slovo „SERVICE“ so zasunutým bezpečnostným kľúčom stlačte súčasne na tri sekundy tlačidlo STOP a +.

NAPNUTIE NA CHODIACEHO PÁSA

Napnutie bežeckého pásu by malo byť 1,7 (+/- 0,1). Toto je napnutie bežiaceho pohonu.

Po skontrolovaní napnutia na ovládacom paneli:

- Ak je hodnota nižšia, musí sa bežecký pás znovu napnúť, (Uťahovanie sa vykonáva na 2 skrutkách zadného valčeka v smere hodinových ručičiek).
- Ak je hodnota vyššia, bežecký pás sa musí povoliť. (Uvoľnenie sa vykoná na 2 skrutkách zadného valčeka proti smeru hodinových ručičiek).

Pol otáčky kľúča = 0,03

Pri nastavovaní: zvolte záložku „napnutie bežeckého pásu“ v časti ÚDRŽBA.

Ako skontrolovať napnutie na ovládacom paneli:

Nohy pevne položte na schodíky.

Po vytiahnutí bezpečnostného kľúča stlačte a na 3 sekundy podržte tlačidlá „ŠTART“ a „STOP“.

Na ovládacom paneli sa zobrazí Štart, stlačte tlačidlo „ŠTART“ a vložte bezpečnostný kľúč.

Bežecký pás sa spúšťa pri rýchlosti 5 km/h a zobrazuje napnutie bežeckého pásu. (Podľa potreby upravte).

Dokončíte stlačením tlačidla „STOP“.

Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a my vám děkujeme za vaši důvěru. Ať už jste začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS vám pomůže zůstat ve formě nebo zdokonalit fyzickou kondici. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše použití. Máte-li jakékoli připomínky, návrhy, či dotazy, můžete se na nás kdykoli obrátit přes webové stránky decathlon.com. Najdete tam rovněž rady na cvičení a pomoc v případě potřeby.

POPIS

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 v kondici
- Rehabilitace pomocí vhodných cvičení
- Snížení váhy v kombinaci s vhodnou dietou

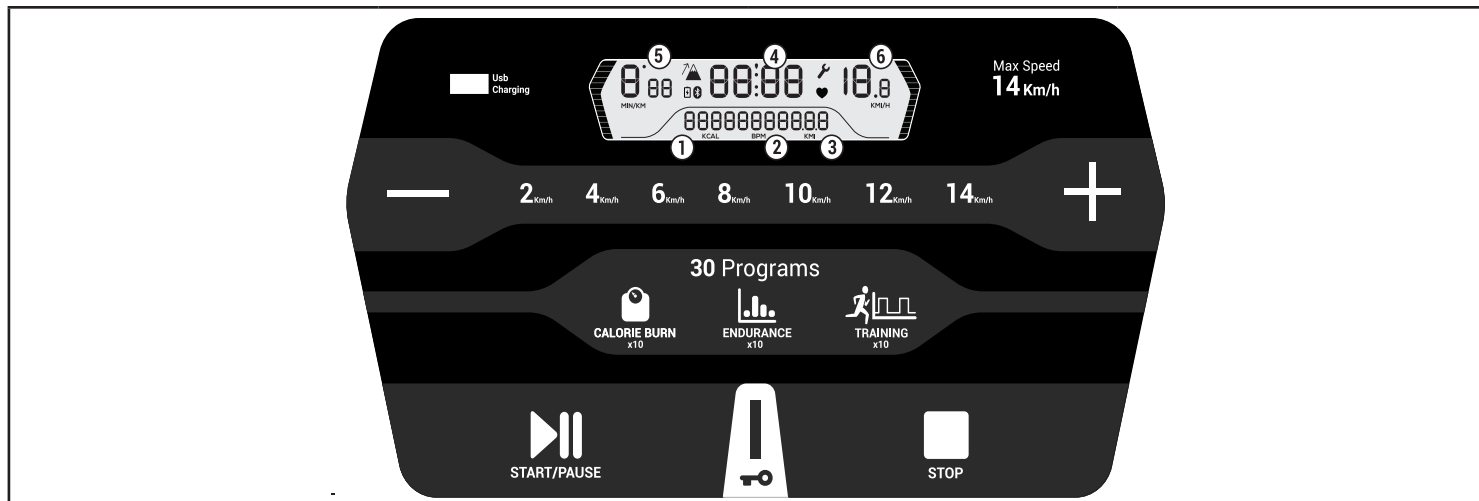
TECHNICKÉ ÚDAJE

Tento běžecký pás je určen na běhání rychlostí 1 až 14 km/h. Povrch pásu má rozměry 45 cm x 120 cm. Na běžeckém pásu se zobrazují následující funkce: doba tréninku, uběhnutá vzdálenost, rychlost, tempo, spálené kalorie, tepová frekvence, a to přímo na ovládacím panelu. S tréninkem vám pomůže 30 programů, které jsou přednastaveny v ovládacím panelu a jsou rozděleny do kategorií: 10 programů pro „spalování kalorií“, 10 programů pro „výdrž“ a 10 programů pro „intervalový trénink“. Spotřeba elektrické energie běžeckého pásu pro uživatele s 90 kg při rychlosti 14 km/h je 750 až 850 wattů. Hladina hluku naměřená 1 m od povrchu stroje a ve výšce 1,6 m nad zemí je 70 dBa (při maximální rychlosti 14 km/h, bez běžce). Hladina hluku při chodu na prázdně je nižší než při chodu se zátěží. Běžecký pás je určen k domácímu používání po dobu až 5 hodin týdně.

UVEDENÍ DO PROVOZU

- Zapojte napájecí kabel do sítě.
- Přepněte spínač umístěný vedle napájecího kabelu do polohy «». Stoupněte si na boční stupátka běžeckého pásu.
- Připevněte si sponu bezpečnostního klíče k oblečení.
- Vložte bezpečnostní klíč do k tomu určené zdičky na ovládacím panelu
- Obrazovka se rozsvítí a zobrazí se na ní GO
- Nyní je běžecký pás připraven k použití!

OVLÁDÁNÍ PANELU



	Nastavení rychlosti postupně po 0,1 km/h nebo po 0,5 km/h při dlouhém stisknutí		Spálené kalorie
	Zrychlené volby rychlosti, díky nimž se dostanete na požadovanou hodnotu rychleji		Tepová frekvence za minutu Pás na měření tepové frekvence se prodává samostatně.
	USB port na nabíjení baterie telefonu či tabletu		Uběhnutá vzdálenost
	Tlačítko START / pro zahájení a pozastavení tréninku		Doba trvání tréninku
	Bezpečnostní klíč. Běžecký pás funguje při zapojení bezpečnostního klíče, který si zavěsíte na oblečení. V nouzové situaci klíč vytáhněte a běžecký pás se zastaví.		Tempo v min/km
	Tlačítkem STOP ukončíte trénink		Rychlost v km/h
	Volba programu C1 až C10 z kategorie „SPALOVÁNÍ KALORIÍ“		Upozornění na provedení údržby pásu
	Volba programu E1 až E10 z kategorie „VÝDRŽ“		Volba programu T1 až T10 z kategorie „INTERVALOVÝ TRÉNINK“

ZMĚNIT JEDNOTKU MI/KM, ZKONTROLOVAT VZDÁLENOST A DOBU POUŽÍVÁNÍ

Do menu s parametry se dostanete současným stisknutím tlačítek STOP a +, bezpečnostní klíč není vložen.

Obrazovka 1: Udává celkovou dobu používání pásu.

Obrazovka 2: Udává celkový počet kilometrů uběhnutých na pásu.

Obrazovka 3: Udává jednotku MI nebo KM.

Pro změnu jednotky použijte tlačítka + a -.

Pro procházení mezi jednotlivými obrazovkami stiskněte jedno z tlačítek programů.

Stisknutím tlačítka STOP se můžete kdykoli vrátit do hlavní nabídky.

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: Navratte se na úvodní/uvítací obrazovku náhodným stisknutím tlačítka STOP, Zapnutým bezpečnostním klíčem, Zvukový signál aktivujete stisknutím tlačítka + /Zvukový signál deaktivujete stisknutím tlačítka -.

OVLADÁČ

Běžecký pás RUN100E je vybaven dálkovým ovládáním. Pomocí dálkového ovládání můžete na dálku ovládat rychlost běžeckého pásu, abyste mohli běžet zcela přirozeně. Chcete-li spárovat dálkový ovladač, stiskněte současně na 5 sekund tlačítka STOP a + na dálkovém ovladači.

TEPOVÁ FREKVENCE

Běžecký pás RUN100E je vybaven Bluetooth přijímačem, který je kompatibilní se všemi samostatně prodávanými pásy na snímání tepové frekvence.

RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ

Režim rychlého spuštění umožňuje začít cvičit bez konkrétního programu, sami si nastavíte rychlost a délku trvání. Výběr režimu rychlého spuštění: Stiskněte tlačítka START/PAUSE a automaticky zahájíte trénink o rychlosti 1 km/h.

PROGRAMY

Běžecký pás RUN100E nabízí 30 přednastavených programů, abyste mohli tréninky střídát a lépe dosáhnout svých cílů. (více podrobností naleznete v příložené příručce)

Programy jsou rozděleny do 3 kategorií podle hlavního cíle:

- 10 programů SPALOVÁNÍ KALORIÍ, C1 až C10: Nastavují výkon tak, aby se tělo během námahy či po nánáze zbavovalo tukových zásob
- 10 programů VÝDRŽ, E1 až E10: Umožňují rozvinout aerobní kapacitu a zlepšit celkovou výdrž. Ideální pro trénink na dlouhé běhy a pro vytrvalostní sporty.
- 10 programů INTERVALOVÝ TRÉNINK, T1 až T10: Umožňují zlepšit aerobní kapacitu, aby měl běžec vyšší výkon po delší dobu.

Každý program je rozdělen do několika segmentů. Každému segmentu odpovídá konkrétní nastavení délky trvání a rychlosti. Dva po sobě jdoucí segmenty mohou mít stejné parametry.

Před zahájením programu nebo v průběhu programu si můžete kdykoli upravit rychlost pomocí tlačítek + a -, aby co nejlépe vyhovovala vaší výkonnosti.

VÝBĚR PROGRAMŮ:

Programy si lze vybírat pouze tehdy, když se běžecký pás nehýbe.



Stisknutím příslušného loga si vyberte požadovaný cíl

Na displeji se vám zobrazí číslo programu, jeho celková doba trvání a maximální rychlost, které v průběhu programu dosáhnete. Stisknutím stejného tlačítka s cílem si můžete procházet programy od 1 do 10. Pomocí tlačítek + a - si můžete upravit maximální rychlost u vybraného programu. Nově nastavené údaje budou proporzorně aplikovány na celý program.

Pro zahájení programu stiskněte tlačítka START. Pro návrat z nabídky programů na úvodní obrazovku stiskněte tlačítka STOP.

KOMPATIBILITA S APLIKACÍ Domyos E-CONNECTED

Pás si můžete pomocí Bluetooth propojit s aplikací Domyos E-Connected či partnerskými aplikacemi, které jsou dostupné na tabletech a smartphonech. Propojení pásu s aplikací pomocí Bluetooth provedete na telefonu přímo v aplikaci.

UŽIVATELSKÁ DOPORUČENÍ

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

Udržení kondice / rozehrání: Postupné zvyšování námahy po 10 minutách

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 rozvíčka 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

Při tomto typu cvičení dochází k účinnému spalování kalorií. Není třeba jít až za hranice svých možností, dobrých výsledků dosáhnete jediné tehdy, když budete cvičit pravidelně (minimálně 3krát týdně) a po určitou dobu (35 až 60 minut). Zvolte střední rychlost (střední námaha, při níž se nezačínáte). Při hubnutí je kromě pravidelné fyzické aktivity nezbytné, abyste přijímali vyváženou stravu.

Zlepšení výdrže: Nepřetržitá zátěž po 20 až 40 minut

Tento typ tréninku pomáhá posílit srdeční sval a zlepšit činnost dýchací soustavy. Cvičte alespoň 3krát týdně ve stálém rychlejším tempu (rychlé dýchání). Postupem času budete schopni vydržet zátěž tréninku déle a v lepším tempu. Trénink v rychlejším tempu (anaerobní činnost v červené zóně) je určen pro sportovce a vyžaduje řádnou přípravu.

Přechod do klidové fáze

Po každém tréninku věnujte několik minut přechodu do klidové fáze a šlapejte čím dál pomaleji, aby organismus přešel do odpočinku. Během pozvolného přechodu do klidové fáze se činnost kardiovaskulární soustavy, dýchání, krevního oběhu a svalů navrátí do normálu. Zamezte se tím nežádoucím účinkům, např. nahromadění kyseliny mléčné, která je hlavní příčinou bolesti svalů (křečí a namožení svalů).

Protahování:

Po každém tréninku by se měl uživatel dobře protáhnout, aby se mu uvolnily svaly a dobře se nastartovala fáze regenerace.

ÚDRŽBA

Po každých 200 km Jakmile se na displeji objeví nápis „GO SERVICE“, je třeba provést údržbu pásu: zkontrolovat napnutí pásu, promazat ho, utáhnout šrouby apod. Veškeré tipy na údržbu najdete na našich webových stránkách.

Aby z displeje zmizelo slovo „SERVICE“, podržte po dobu 3 vteřin stisknutá tlačítka STOP a +.

NAPNUTÍ CHODICÍHO PÁSU

Napnutí běžeckého pásu musí být 1,7 (+/- 0,1). Tato hodnota značí napětí motorového proudu.

Po ověření napnutí pásu na ovládacím panelu:

- Je-li hodnota nižší, je potřeba běžecký pás více vypnout. (Pás utáhnete pootočením 2 šroubů na zadním válečku po směru hodinových ručiček).
- Je-li hodnota vyšší, je potřeba běžecký pás povolit. (Pás povolíte pootočením 2 šroubů na zadním válečku proti směru hodinových ručiček).

Jedna púlotáčka klíčem = 0,03

Seřízení: v nabídce ÚDRŽBA vyberte záložku „napnutí běžeckého pásu“.

Jak na ovládacím panelu zjistit hodnotu napnutí pásu:

Stoupněte si na boční stupátka.

Po vyjmutí bezpečnostního klíče podržte 3 vteřiny stisknutá tlačítka „START“ a „STOP“.

Na ovládacím panelu se zobrazí „start“, stiskněte tlačítka „START“ a vložte bezpečnostní klíč.

Pás se spustí rychlostí 5 km/h a na ovládacím panelu se zobrazí napnutí běžeckého pásu. (Proveďte potřebná seřízení).

Postup dokončíte stisknutím tlačítka „STOP“.

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi vill tacka dig för ditt förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller elitidrottare, finns DOMYOS vid din sida för att hjälpa dig hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning. Om du har synpunkter, förslag eller frågor tar vi gärna emot dem på vår webbplats deathlon.com. Där hittar du även råd och tips för din träning och hjälp vid behov.

PRESENTATION

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

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

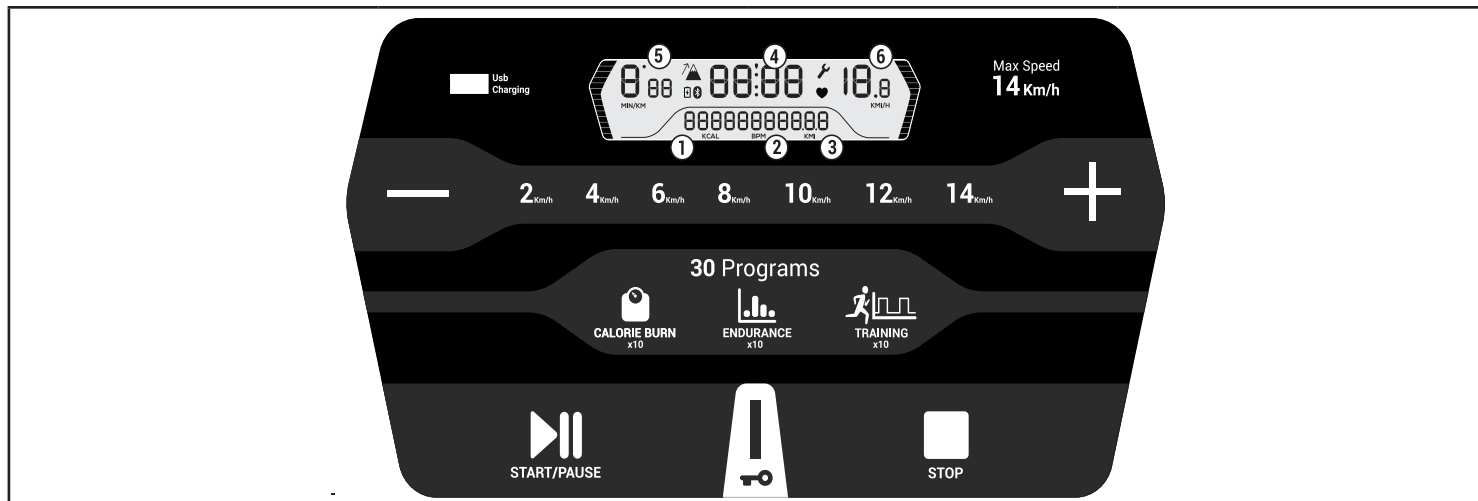
SPECIFIKATIONER

Det här löpbandet är avsett för gång- och löpträning i 1 till 14 km/h. Löpbandets yta är 45 cm x 120 cm. Löpbandet är utrustat med funktioner för visning av: tid, sträcka, hastighet, kalorier och hjärtfrekvens direkt på konsolen. För att ledsaga dig i din träning finns 30 program förprogrammerade på konsolen och indelade i kategorier: 10 program för "kaloriförbränning", 10 program för "uthållighet", 10 program för "intervallträning". Löpbandets elförbrukning kan variera mellan 750 och 850 W för en användare på 90 kg vid 14 km/h. Ljudtrycksnivån uppmätt 1 m från maskinens yta och 1,60 m ovanför marknivå är 70 dBA (vid max hastighet 14 km/h, utan löpare). Ljudnivån uppmätt under funktion utan belastning är lägre än med belastning. Detta löpband för användning i hemmet är konstruerat för att användas högst 5 timmar i veckan.

UPPSTART

- Sätt i strömsladden.
- Vrid brytaren som ligger nära nätsladden till «I». Ställ dig på löpbandets fotstöd.
- Fäst klämman på säkerhetsnyckeln på dina kläder.
- Sätt in säkerhetsnyckeln i konsolen
- Skärmen startas och visar GO
- **Bandet är klart att användas!**

KONSOLENS FUNKTION



	Inställning av hastigheten i steg om 0,1 km/h och i steg om 0,5 km/h genom ett långt tryck		Antal förbrukade kalorier
	Snabbkommandon för att snabbare uppnå önskad hastighet		Hjärtslag per minut HRM-bälte säljs separat.
	USB-port för att ladda batteriet på en telefon eller surfplatta		Tillryggslagd sträcka
	Knappen START/PAUSE för att starta och pausa träningspasset		Passets varaktighet
	Säkerhetsnyckel. Löpbandet fungerar med en säkerhetsnyckel att hänga på dina kläder. Ta bort nyckeln i en nödsituation så stannar bandet.		Hastighet i min/km
	STOPP-knapp för att avsluta sessionen		Hastighet i km/h
	Val av program «CALORIE BURN» från C1 till C10		Dags för underhåll av löpbandet
	Val av program "ENDURANCE" från E1 till E10		Val av program "INTERVAL TRAINING" från T1 till T10

ÄNDRA ENHET MI/KM, KONTROLLERA DISTANS OCH ANVÄNDARTID

Du får åtkomst till inställningsskärmarna genom att samtidigt hålla in knapparna STOP och +, säkerhetsnyckel inte isatt.

Skärm 1: visar total användningstid av löpbandet.

Skärm 2: visar totalt antal kilometer som avverkats på löpbandet.

Skärm 3: visar längdenheten MI eller KM.

Tryck på knappen + eller - för att ändra denna enhet.

Tryck på en av programknapparna för att växla från en skärm till en annan.

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

AKTIVERA/AVAKTIVERA KONSOLENS PIPSIGNAL:

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/välkomstskärmen på konsolen genom att trycka flera gånger på knappen STOP, genom att sätta i säkerhetsnyckeln. Tryck på knappen + om du vill aktivera pipsignalen Tryck på knappen - om du vill stänga av pipsignalen.

FJÄRRKONTROLL

Löpbandet RUN100E är utrustat med en fjärrkontroll. Fjärrkontrollen låter dig fjärrstyra löpbandets hastighet för att möjliggöra en helt naturlig löpning. För att para ihop fjärrkontrollen, tryck samtidigt på STOP- och + -knappen på fjärrkontrollen i 5 sekunder.

PULS

Löpbandet RUN100E är utrustat med en Bluetooth-mottagare som är kompatibel med alla remmar för pulsmätare som säljs separat.

SNABBSTART

Med snabbstartsläget tränar du utan att följa något särskilt program, och sköter själv hastigheten och träningens tidslängd. Välj snabbstartsläget: Tryck på START/PAUS så startar passet automatiskt vid 1 km/h.

PROGRAM

Löpbandet RUN100E har 30 förinspelade program för att variera dina träningspass och uppnå dina mål. (se detaljer i den medföljande instruktionshandboken)

Programmen är indelade i tre olika målkategorier:

- 10 program för KALORIFÖRBRÄNNING från C1 till C10: möjliggör arbete som syftar till förlust av fettmassa under eller efter träningspasset
- 10 program för "UTHÅLLIGHET" från E1 till E10: möjliggör ökning av aerob kapacitet och förbättring av sin grundläggande uthållighet. Perfekt för att förbereda sig för långa lopp eller uthållighetssporter.
- 10 program "INTERVALLTRÄNING" från T1 till T10: förbättrar den aerobiska kraften för att orka längre.

Varje program är indelat i flera segment. Varje segment motsvarar en inställning för tidslängd och hastighet. Två segment i följd kan ha samma inställningar.

Du kan när som helst, innan programmets start eller under programmets gång, ändra hastigheten genom att trycka på knapparna + eller - för att anpassa träningen efter din nivå.

VAL AV PROGRAM:

Val av program kan endast göras när löpbandet är stoppat.



Välj ditt mål genom att trycka på ikonerna

På displayen visas programmets nummer, programmets totala tidslängd och maximal hastighet som uppnåts under detta program. Tryck på samma mål-knapp för att visa de olika programmen från 1 till 10. Med hjälp av knapparna + och - kan man justera högsta hastighet för det valda programmet. Dessa nya data kommer att användas proportionellt i hela programmet.

Tryck på knappen START för att starta programmet. När du vill avsluta programmen och gå tillbaka till startskärmen trycker du på STOP-knappen.

KOMPATIBILITET MED APPLIKATIONEN DOMYOS E-CONNECTED

Du har möjlighet att använda Bluetooth för att ansluta bandet till applikationen Domyos E-Connected och till partnerapplikationer som finns på surfplattor och smartphones. Bluetooth-anslutningen mellan bandet och telefonen görs från applikationen.

ANVÄNDNINGSANVISNINGAR

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

Träning/uppvärmning: Gradvis ökad intensitet 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 typen av träning bränner effektivt kalorier. Det är onödigt att ta ut sig för mycket, det är frekvensen (minst 3 gånger i veckan) och hur länge träningspassen varar (35 till 60 minuter) som ger det bästa resultatet. Träna på medelhastighet (medelmåttig ansträngning utan att bli andfädd). För att gå ner i vikt, förutom regelbunden fysisk aktivitet, är det viktigt att följa en balanserad kost.

Förbättra din uthållighet: Intensiv träning i 20-40 minuter

Den här träningsformen syftar till att stärka hjärtmuskeln och förbättra konditionen. Träna minst 3 gånger i veckan i snabb takt (snabb andning). Allteftersom du tränar kan du hålla en snabbare takt under längre tid. Träning i snabbare takt (anaerob träning och träning i den röda zonen) rekommenderas endast för atleter och kräver lämpliga förberedelser.

Lugn avslutning

Gå några minuter efter varje träning i låg hastighet för att gradvis få kroppen att gå tillbaka i vila. Denna lugn fas säkerställer återgången till normal aktivitet av hjärta, andning, blodflöde och muskler. Detta eliminerar kontraeffekter såsom mjölksyra vars ackumulering är en viktig orsak till muskelsmärta (kramper och värk).

Stretchning:

Vi rekommenderar dig att stretcha efter varje pass för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

SKÖTSEL

Visas efter 200 km När "GO SERVICE" visas betyder det att underhåll behövs utföras på bandet: spänning av promenadbandet, smörjning, åtdragning av skruvar.. Du hittar alla våra underhållstips på vår webbplats.

Du kan radera ordet "SERVICE" genom att sätta i säkerhetsnyckeln och hålla ned knapparna STOP och +.

SPÄNNING AV LÖPBANDET

Löpbandets spänning bör vara 1,7 (+/- 0,1). Detta är motorströms spänning.

Efter att ha kontrollerat spänningen på konsolen:

- Om värdet är lägre måste löpbandet dras åt. (Åtdragning görs medurs på de bakre valsarnas två skruvar).
- Om värdet är högre måste löpbandet lossas. (Man lossar på bandet i motsols riktning på de bakre valsarnas två skruvar).

Ett halvt nyckelvarv = 0,03

För justering: välj filen «Löpbandsspänning» i avsnittet UNDERHÅLL.

*Så här kontrollerar man spänningen på konsolen:

Sätt dina fötter stadigt på fotstödet.

När säkerhetsnyckeln tas bort, tryck och håll ned knapparna «START» och «STOP» i 3 sekunder.

Start visas på konsolen, tryck på «START» -knappen och sätt in säkerhetsnyckeln.

Löpbandet startar vid 5 km/h och visar löpbandets spänning. (Justera vid behov).

Tryck på «STOPP» för att slutföra.

Odabrali ste proizvod marke DOMYOS te vam zahvaljujemo što ste nam poklonili svoje povjerenje. Bez obzira jeste li početnik ili iskusni sportaš, DOMYOS je vaš saveznik u naporima da ostanete u formi ili poboljšate svoju tjelesnu formu. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, na raspolaganju smo vam na web-adresi decathlon.hr. Tu ćete također pronaći savjete za vježbanje i pomoć u slučaju da vam zatreba.

PREZENTACIJA

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

- Poboľjšava disanje i kardiovaskularni sustav
- Budite u formi
- Tijelo se obnavlja izvođenjem prilagođenih vježbi
- Gube se kilogrami zbog primjene prilagođenog plana prehrane

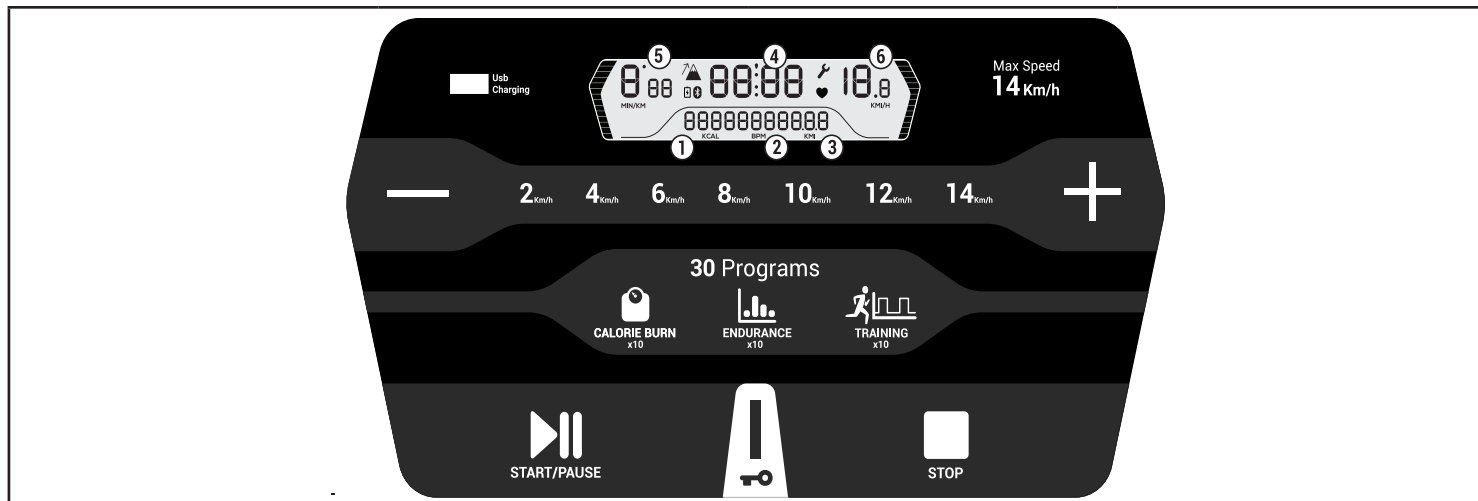
TEHNIČKE ZNAČAJKE

Traka za trčanje namijenjena je za trčanje od 1 do 14 km/h. Većina površine za trčanje je 45 cm x 120 cm. Vaša traka za trčanje opremljena je uređajem za prikazivanje sljedećih parametara: vremena, udaljenosti, brzine, ritma, kalorija, kardiofrekvencije, i to izravno na konzoli. Kako bi se pratilo vaš napredak u vježbanju, 30 programa već je učitano na konzoli i podijeljeno na kategorije: 10 programa za sagorijevanje kalorija, 10 programa za povećanje izdržljivosti, 10 programa za intervalni trening. Traka za trčanje troši između 750 i 850 W s korisnikom težine 90 kg pri 14km/h. Razina zvučnog tlaka mjerena 1 m od površine sprave i pri visini od 1,60 m iznad tla iznosi 70 dBa (pri max. brzini od 14 km/h, bez vodlice). Sprava bez opterećenja proizvodi puno manje buke nego kada radi s opterećenjem. Ova traka za trčanje namijenjena je za kućnu upotrebu do 5 sati tjedno.

POKRETANJE

- Priključite kabel za napajanje.
- Pritisnite prekidač u blizini kabela za napajanje na „I“. Stanite na mjesto za postavljanje nogu na traci za trčanje.
- Pričvrstite nastavak sigurnosnog ključa na svoju odjeću.
- Sigurnosni ključ umetnite u predviđeni otvor na konzoli
- Vaš zaslon uključuje se i prikazuje se poruka GO
- Vaša traka spremna je za korištenje!

DJELOVANJE KONZOLE



	Brzina se prilagođava u koracima od 0,1 km/h, odnosno u koracima 0,5 km/h dugim pritiskom tipke		Sagorene kalorije
	Prečac za promjenu brzine kako bi se željena brzina dosegla što brže		Broj otkucaja u minuti Remen za praćenje otkucaja srca prodaje se zasebno.
	USB ulaz za punjenje baterije telefona ili tableta		Pretrčana udaljenost
	Tipke START / PAUSE za pokretanje i pauziranje vježbanja		Trajanje vježbe
	Sigurnosni ključ. Traka za trčanje ima sigurnosni ključ koji možete zakvačiti na odjeću. U slučaju nužde uklonite ključ kako bi se traka za trčanje zaustavila.		Tempo u min/km
	Tipka STOP za prekidanje sesije		Brzina u km/h
	Odabir programa „SAGORIJEVANJE KALORIJA“ od C1 do C10		Održavanje trake
	Odabir programa „IZDRŽLJIVOST“ od E1 do E10		Odabir programa „INTERVALNI TRENING“ od T1 do T10

PROMJENA MJERNIH JEDINICA MI/KM, POTVRDA UDALJENOSTI I VREMENA UPOTREBE

Zaslonima za postavljanje parametara možete pristupiti istovremenim pritiskom na gumbе STOP i +, sigurnosni ključ nije umetnut.

Zaslon 1: prikazuje ukupno vrijeme korištenja trake.

Zaslon 2: prikazuje ukupni broj prijeđenih kilometara na traci.

Zaslon 3: Prikazuje mjernе jedinice MI (milje) ili KM (kilometre).

Za promjenu tih mjernih jedinica pritisnite tipke + ili -.

Za prijelaz s jednog zaslona na drugi pritisnite bilo koju programsku tipku.

U svakom se trenutku možete vratiti na početni zaslon tako da pritisnete gumb STOP.

UKLJUČI/ISKLJUČI ZVUČNI SIGNAL NA KONZOLI:

Kada pritisnete tipku na konzoli, zvučni signal obavještava vas da je radnja zabilježena. Zvučni signal možete isključiti: Početni zaslon konzole možete otvoriti višestrukim pritiskom gumba STOP, umetnutim sigurnosnim ključem, Pritisnite gumb + za aktivaciju zvučnog signala /Pritisnite gumb - za deaktivaciju zvučnog signala.

DALJINSKI UPRAVLJAČ

Traka za trčanje RUN100E opremljena je daljinskim upravljačem. Daljinski upravljač omogućuje vam da daljinski upravljate brzinom trake za trčanje kako bi se omogućilo potpuno prirodno trčanje. Da biste uparili daljinski upravljač, istovremeno pritisnite tipku STOP i + na daljinskom upravljaču 5 sekundi.

KARDIOFREKVENCIJA

Traka za trčanje RUN100E opremljena je Bluetooth-prijamnikom kompatibilnim sa svim trakama sa senzorom otkucaja srca, koje se prodaju zasebno.

BRZO POKRETANJE

Način rada Brzo pokretanje omogućava vam izvođenje aktivnosti bez određenog programa tako da sami određujete brzinu i trajanje. Odabiranje načina rada Brzo pokretanje: Pritisnite START/PAUSE i vaša će vježba automatski započeti pri brzini od 1 km/h.

PROGRAMI

Traka za trčanje RUN100E pruža 30 unaprijed učitanih programa koji omogućuju izmjene vježbi i postizanje ciljeva. (detalje pronađite u knjižici isporučenoj s uređajem)

Programi su podijeljeni u 3 kategorije ciljeva:

- 10 programa za SAGORJEVANJE KALORIJA od C1 do C10: omogućuju sagorijevanje masnih naslaga tijekom ili nakon vježbe
- 10 programa za IZDRŽLJIVOST od E1 do E10: omogućuju razvijanje dišnog volumena i poboljšanje osnovne izdržljivosti. Idealno za pripremu za dugo trčanje ili sportove za povećanje izdržljivosti.
- 10 programa za INTERVALNI TRENING od T1 do T10: omogućuju povećanje dišnog volumena za duže zadržavanje snage.

Svaki je program podijeljen u više segmenata. Svaki segment ima postavku namještanja trajanja i brzine. Dva uzastopna segmenta mogu imati iste postavke.

U svakom je trenutku prije pokretanja programa ili tijekom njegovog izvođenja moguće promijeniti brzinu pritiskom na gumb + ili - i tako je prilagoditi vašoj razini vježbe.

ODABIR PROGRAMA:

Odabir programa može se izvršiti jedino kada je traka zaustavljena.



Odaberite cilj pritiskom na sličice

Zaslon prikazuje broj programa, ukupno trajanje programa i maksimalnu postignutu brzinu tijekom izvođenja programa. Pritisnite isti gumb za određivanje cilja kako biste odabrali programe od 1 do 10. Gumbi + i - omogućuju prilagođavanje maksimalne brzine odabranog programa. Novi podaci primjenjuju se proporcionalno cjelovitosti programa.

Pritisnite gumb START da biste pokrenuli program. Pritisnite gumb STOP da biste izašli iz izbornika programa i vratili se na početni zaslon.

KOMPATIBILNOST S APLIKACIJOM DOMYOS E-CONNECTED

Traku za hodanje možete povezati putem sustava Bluetooth s aplikacijom Domyos E-Connected i partnerskim aplikacijama dostupnim na tabletu i pametnom telefonu. Bluetooth veza između trake i telefona uspostavlja se putem aplikacije.

SAVJETI ZA UPOTREBU

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

Istezanje/zagrijavanje: Progressivne vježbe 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 vježbe je učinkovit način za topljenje kalorija. Nema smisla da pretjerujete; za najbolje rezultate najvažnija je učestalost vježbe (bar 3 puta tjedno) i trajanje (35 do 60 minuta). Vježbajte umjerenom intenzivnošću (umjeren napor da ne ostanete bez daha). Kako biste smršavili, uz redovitu vježbu, važno je da se ispravno prehranjujete.

Poboljšajte izdržljivost: Ravnomjeran napor 20 do 40 minuta

Ova vrsta vježbe ojačava srčani mišić i poboljšava respiratorne kapacitete. Vježbajte bar 3 puta tjedno ravnomjernih tempom (ubrzano disanje). Kako vaš trening napreduje, moći ćete održavati takav tempo dulje vrijeme u bržem tempu. Trening u bržem tempu (anaerobno i u crvenoj zoni) prikladno je samo za športaše te zahtjeva posebne pripreme.

Ohladivanje

Nakon svake vježbe polako hodajte nekoliko minuta kako biste doveli tijelo postepeno do mirovanja. Faza ohlađivanja pomaže vašem kardiovaskularnom i respiratornom sustavu te cirkulaciji krvi i mišićima da se vrate u normalno stanje. Također ohlađivanje uklanja stranske učinke kao što je sakupljanje mliječne kiseline koja je jedan od najvećih uzroka za bolove u mišićima (grčevi i ukočenost).

Istezanje:

Nakon svakog treninga savjetujemo vam da se istegnute kako biste opustili mišiće i ubrzali oporavak.

ODRŽAVANJE

Nakon svakih 200 km Kada se na traci prikaže „GO SERVICE“, potrebno je provjeriti stanje vaše trake: napetost trake za hodanje, podmazivanje, zategnutost vijaka.. Sve savjete za održavanje možete pronaći na našoj internetskoj stranici.

Da biste uklonili riječ „SERVICE“, zajedno s umetnutim sigurnosnim ključem istovremeno pritisnite tipke STOP i +.

ZATEGNUTOST TRAKE ZA HODANJE

Zategnutost trake za trčanje treba biti 1,7 (+/- 0,1). To je otpor struje motora.

Nakon provjere zategnutosti na konzoli:

- Ako je vrijednost niža od navedene, traku treba dotegnuti. (Zatezanje se provodi pomoću 2 vijka na stražnjem koloturu zakretanjem u smjeru kazaljki na satu).
- Ako je vrijednost viša od navedene, traku treba popustiti. (Opuštanje se provodi pomoću 2 vijka na stražnjem koloturu zakretanjem u smjeru suprotnom od kazaljki na satu).

Polu okreta ključa = 0,03

Za podešavanje: Odaberite karticu „zatezanje trake za trčanje“ u odjeljku ODRŽAVANJE.

Kako na konzoli provjeriti zategnutost trake:

Stanite stopalima na stepenice.

Izvadite sigurnosni ključ i pritisnite pa zadržite pritiska na tipkama „START“ i „STOP“ 3 sekunde.

Na konzoli će se prikazati start, pritisnite tipku „START“ i vratite sigurnosni ključ na mjesto.

Traka za trčanje krenut će brzinom od 5 km/h i prikazat će se vrijednost zategnutosti. (Napravite potrebne promjene).

Za kraj pritisnite tipku „STOP“.

Izbrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za vaše zaupanje. Če ste začetnik ali izkušen športnik vam znamka DOMYOS pomaga ostati v dobri fizični pripravljenosti oziroma vam pomaga le-to razviti. Naše ekipe si prizadevajo, da bi vam ponudile najboljše izdelke. Za morebitne pripombe, vprašanja ali predloge smo vam na voljo na naši spletni strani decathlon.com. Tam boste našli tudi nasvete za vadbo ali pomoč, če jo potrebujete.

PREDSTAVITEV

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

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

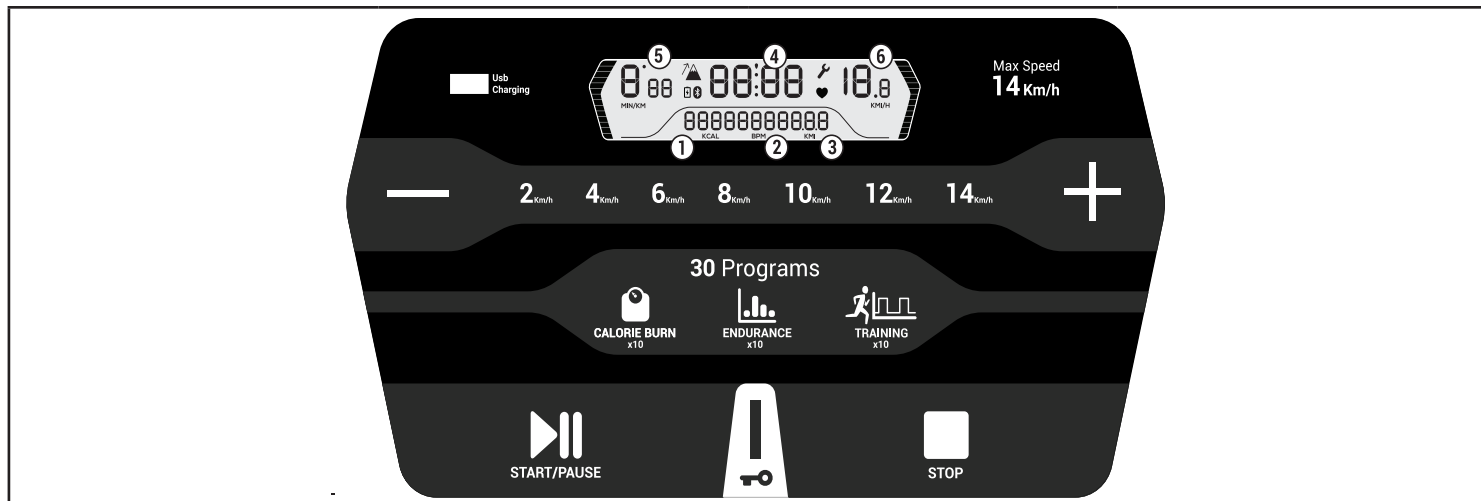
TEHNIČNE INFORMACIJE

Tekalna steza je zasnovana za tek od 1 do 14 km/h. Tekalni trak meri 45 cm x 120 cm. Tekalna steza omogoča prikaz naslednjih funkcij: Čas, razdalja, hitrost, tempo, poraba kalorij, srčni utrip neposredno na konzoli. Vadite lahko s pomočjo 30 programov. Ki so naloženi na konzoli in so razdeljeni v naslednje kategorije: 10 programov »poraba kalorij«, 10 programov »vzdržljivost« in 10 programov »intervalna vadba«. Poraba električne energije tekalne steze za uporabnika, ki tehta 90 kg, pri 14 km/h znaša med 750 in 850 vatov. Glasnost, merjena 1 m od naprave na višini 1,6 m je 70 dBa (pri max hitrost 14 km/h, brez tekača). Glasnost pri uporabi brez obremenitve je manjša od glasnosti pri uporabi z obremenitvijo. Tekalna steza je zasnovana za domačo uporabo do 5 ur na teden.

VKLOP NAPRAVE

- Priključite napajalni kabel.
- Stikalo, ki se nahaja poleg napajalnega kabla obrnite na »I«. Stopite na oporo za noge na tekalni stezi.
- Na oblačilo pritrdite sponko varnostnega ključa.
- Ključ vstavite v za to predvideno odprtino na konzoli
- Vaš zaslon se bo prižgal in prikazal GO
- Steza je pripravljena za uporabo!

DELOVANJE KONZOLE



	Nastavitev hitrosti po stopnjah 0,1 km/h, z dolgim pritiskom pa po stopnjah 0,5 km/h		Porabljene kalorije
	Bližnjice za hitrost omogočajo hitrejšo nastavitev želene hitrosti		Srčni utrip a minuto Pas za merjenje srčnega utripa je na prodaj posebej.
	Vhod USB za polnjenje baterije pametnega telefona ali tabličnega računalnika		Pretečena razdalja
	Gumb START/PAUSE (ZAGON/PREKINITEV) za začetek ali prekinitev vadbe		Trajanje vadbe
	Varnostni ključ. Tekalna steza deluje s pomočjo varnostnega ključa, ki ga pripnete na oblačila. V nujnih primerih odstranite ključ in tekalna steza se bo zaustavila.		Tempo v min/km
	Vadbo zaključite s pritiskom na tipko STOP.		Hitrost v km/h
	Izbira programov »PORABA KALORIJ« od C1 do C10		Vzdrževanje tekalne steze
	Izbira programov »VZDRŽLJIVOST« od E1 do E10		Izbira programov »INTERVALNA VADBA« od T1 do T10

SPREMINJANJE ENOT IZ MI/KM, OGLEJTE SI RAZDALJO IN ČAS UPORABE

Do zaslonov parametrov lahko dostopate tako, da hkrati pritisnete gumba STOP in +, varnostni ključ ni vstavljen.

Zaslon 1 : Prikazuje skupni čas uporabe tekalne steze.

Zaslon 2 : Prikazuje skupni čas pretečenih kilometrov na tekalni stezi.

Zaslon 3 : Prikazuje enoto MI ali KM.

Enoto spremenite s pritiskom na gumb + ali -.

Za prehod med zasloni pritisnite enega od gumbov na programih.

S pritiskom na gumb STOP se lahko kadarkoli vrnete na začetni zaslon.

VKLOP/IZKLOP ZVOČNEGA SIGNALA NA KONZOLI:

Ob pritisku na gumb na konzoli vas zvočni signal obvesti, da je bila vaša izbira potrjena. Zvočni signal lahko izklopite: Na začetni zaslon konzole se vrnete z večkratnim pritiskom na gumb STOP, vstavljen varnostni ključ. Za vklop zvočnega signala pritisnite gumb + Za izklop zvočnega signala pritisnite na gumb - .

DALJINSKI UPRAVLJALNIK

Tekalna steza RUN100E ima daljinski upravljalnik. Daljinski upravljalnik omogoča daljinsko upravljanje hitrosti tekalne steze, zato je tek lahko popolnoma naraven. Za seznanitev daljinskega upravljalnika istočasno za 5 sekund pritisnite tipko STOP in + na daljinskem upravljalniku.

SRČNI UTRIP

Tekalna steza RUN100E je opremljena s Bluetooth-sprejemnikom, ki je združljiv z vsemi pasovi za merjenje srčnega utripa, ki se prodajajo ločeno.

HITER ZAGON

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

PROGRAMI

Tekalna steza RUN100E ima 30 naloženih programov, ki omogočajo spremljanje vadbe in doseganje ciljev. (podrobnosti si oglejte v priloženi knjižici)

Programi so glede na cilj razdeljeni v 3 kategorije:

- 10 programov IZGUBA KALORIJ od C1 do C10: Omogočajo vadbo, ki je namenjena izgubi telesne maščobe med ali po vadbi
- 10 programov VZDRŽLJIVOST od E1 do E10: Omogočajo razviti aerobno zmogljivost in izboljšajo vzdržljivost. Odlični so za pripravo na tek na dolge proge in vzdržljivostne športe.
- 10 programov INTERVALNA VADBA od T1 do T10: Omogočajo izboljšanje aerobne moči, da poskrbite za daljšo moč.

Vsak program je razdeljen na več segmentov. Vsak segment ima nastavljeno hitrost in čas. Dva zaporedna segmenta imata lahko enake nastavitve.

Pred začetkom ali med izvedbo programa lahko kadarkoli prilagodite hitrost s pritiskom na gumba + in – in tako hitrost prilagodite svoji zmogljivosti.

IZBIRA PROGRAMOV:

Program lahko izberete le, ko je tekalna steza ustavljena.



S pritiskom na logotip izberite cilj

Zaslon prikazuje številko programa, skupno trajanje programa in največjo hitrost, ki jo boste dosegli med izvajanjem programa. Za prehod med programi od 1 do 10 pritisnite gumb cilja. Z gumbi + in – lahko prilagodite največjo hitrost izbranega programa. Te nove nastavitve bodo vpeljane sorazmerno s celotnim programom.

Program zapustite s pritiskom na gumb START. Za izhod iz menija programov in vrnitev na začetni zaslon pritisnite na gumb STOP.

ZDRUŽLJIVOST Z APLIKACIJO DOMYOS E-CONNECTED

Stezo lahko prek povezave Bluetooth povežete z aplikacijo Domyos E-Connected ali partnerskimi aplikacijami, ki so na voljo na pametnih telefonih in tabličnih računalnikih. Povezava Bluetooth med stezo in telefonom je vzpostavljena prek aplikacije.

NASVETI ZA UPORABO

Če ste začetnik/-ica pričnite vaditi nekaj dni na teden pri nizki hitrosti, ne da bi se preveč naprezali, in si vzemite čas za počitek. Postopoma povečujte število in trajanje vadb. Med vadbo poskrbite za dobro zračenje sobe, v kateri se nahaja tekalna steza.

Ohranjanje pripravljenosti/ogrevanje: Postopen napor več kot 10 minut

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

Takšna vrsta vadbe omogoča učinkovito porabo kalorij. Ne naprezajte se izven svojih zmožnosti, saj najboljše rezultate prinese pogostost (najmanj 3-krat tedensko) in trajanje (od 35 do 60 minut) vadbe. Vadite pri srednji intenzivnosti (srednji napor, ne da bi postali zadihani). Če želite zmanjšati telesno težo, motate poleg redne fizične aktivnosti poskrbeti tudi za uravnotežen način prehranjevanja.

Izboljšajte vzdržljivost: Visoka intenzivnost od 20 do 40 minut

Takšna vrsta vadbe okrepi srčno mišico in izboljša delovanje respiratornega sistema. Vsaj 3-krat tedensko vadite pri višji stopnji intenzivnosti (hitrejša dihanje). Postopoma boste med vadbo lahko zdržali napor dlje časa, z boljšim ritmom. Vadba s hitrejšim ritmom (anaerobna vadba in vadba v rdečem območju) je namenjena športnikom in zahteva ustrezno pripravo.

Ohlajanje

Po vsaki vadbi nekaj minut počasi hodite in tako postopoma umirite telo. Ohlajanje zagotavlja, da se kardiovaskularni in respiratorni sistem, krvni obtok in mišice vrnejo v normalno stanje. S tem se preprečijo škodljivi učinki, kot je kopičenje mlečne kisline, ki predstavlja enega izmed glavnih vzrokov za bolečine v mišicah (krči in togost).

Raztezne vaje:

Priporočamo, da bo vsaki vadbi izvedete raztezne vaje, da sprostito mišice, kar bo pospešilo regeneracijo.

VZDRŽEVANJE

Vsakih 200 km Ko steza prikazuje »GO SERVICE« to pomeni, da morate poskrbeti za vzdrževanje: napetost traku, podmazovanje, zategovanje vijakov itd Vse naše nasvete za vzdrževanje najdete na naši spletni strani.

Za odstranitev besede »SERVICE« morate imeti vstavljen varnostni ključ, hkrati pritisniti tipki STOP in +.

NAPETOST TEKALNEGA TRAKU

Napetost tekalnega traku mora znašati 1,7 (+/- 0,1). To predstavlja napetost toka motorja.

Po preverjanju napetosti na konzoli:

- Če je vrednost nižja, morate tekalni trak napeti. (Trak zategnete tako, da dva vijaka na zadnji strani valja obrnete v smeri urinega kazalca).
- Če je vrednost višja, morate trak popustiti. (Trak popustite tako, da dva vijaka na zadnji strani valja obrnete v nasprotni smeri urinega kazalca).

Polovični obrat s ključem = 0,03

Prilagajanje: V delu VZDRŽEVANJE izberite zavitek »napetost tekalnega traku«.

Preverjanje napetosti na konzoli:

Stopala postavite na rob.

Ko je varnostni ključ odstranjen, pritisnite in 3 sekunde držite gumba »START« in »STOP«.

Na konzoli se bo prikazal Start (pričetek). Pritisnite gumb »START« in vstavite varnostni ključ.

Tekalna steza se bo prižgala pri 5 km/h in prikazala napetost tekalnega traku. (Po potrebi ga prilagodite).

Za zaključek pritisnite gumb »STOP«.

DOMYOS markasının ürünlerinden birini seçtiniz; bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster yeni başlamış ister iyi düzeyde bir sporcu olun, formda kalmak veya fiziksel kondisyonunuzu geliştirmek için DOMYOS yanınızdadır. Ekiplerimiz, kullanımınız için daima daha iyi ürünler tasarlamaya çalışmaktadır. Ürünlerimize ilişkin eleştirileriniz, önerileriniz veya sorularınız olması durumunda, bize decathlon.com üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca ihtiyaç duyduğunuzda yaptığınız aktiviteye ilişkin tavsiyeler ve destek de bulacaksınız.

SUNUM

İster yeni başlamış ister iyi düzeyde sporcular için koşu bandında yürüyüş veya koşu yapmak, kalp ve kaslarınız için ideal bir antrenmandır. Bu sporun faydaları şunlardır:

- Nefes alışı ve kardiyovasküler sistemi düzenlemek
- Uygun egzersizlerle vücudu yeniden eğitmek
- Formunu korumak
- Uygun bir beslenme düzeni ile birlikte kilo kaybetmek

TEKNİK ÖZELLİKLER

Koşu bandının tasarlandığı koşu kapasitesi 1 ila 14km/saat Koşu için yüzey 45cm x 120cm. Koşu bandınız, şu ekran fonksiyonlarına sahiptir: doğrudan konsol üzerinden takip edilen zaman, mesafe, hız, ritm, kalori, kalp frekansı. Spor aktivitenizde size eşlik etmesi için 30 program konsolunuzda kayıtlı bulunmaktadır. Programlar kategorilerine ayrılmıştır: 10 «kalori» programı, 10 «dayanıklılık» programı, 10 «aralıklı eğitim» programı. Koşu bandının elektrik tüketimi, 14km/saat hızdaki 90 kg bir kullanıcı için, 750 ila 850 watt arasında değişiklik gösterebilir. Makinenin yüzeyden 1 metre yukarıda ve zeminden 1,60 m yükseklikte ölçülen ses basıncı 70 dBa'dır (kullanıcı olmaksızın, maksimum 14 km/saat hızda). Boş çalışma koşullarında yayılan ses düzeyi, yük varken çalışma sırasında yayılan ses düzeyinden daha azdır. Bu koşu bandı, evde haftada en fazla 5 saat kullanım için tasarlanmıştır.

ÇALIŞTIRMA

- Güç kablosunu fişe takın.
- Güç kablosunun yanında bulunan düğmeyi «I» konumuna getirin. Koşu bandının ayak dayama yeri üzerinde konumunuzu alın.
- Güvenlik anahtarının mandalını kıyafetinize iliştin.
- Güvenlik anahtarını konsolda kendisi için ayrılmış yere yerleştirin
- Ekranınız açılacak ve ekranda GO görüntülenecektir
- Koşu bandınız kullanıma hazırdır!

KONSOLUN İŞLEYİŞİ

	Saatte 0,1 km ve uzun basıldığında saatte 0,5km artışlarla hız ayarı		Harcanan kalori
	İstenilen hıza çabucak ulaşmak için hız kısayolu		Dakika başına kalp atışı Kardiyovasküler kemeri aynı satılır.
	Telefon veya tablet pilinin şarjı için USB port		Katedilen mesafe
	Seansınızı başlatmak ve duraklatmak için START / PAUSE düğmesi		Seans süresi
	Emniyet anahtarını, Koşu bandı, gıysinize takabileceğiniz bir emniyet anahtarını ile çalıştır. Acil durumda, koşu bandının durması için anahtarını çıkarın.		Dak/km olarak hız
	Oturumu sonlandırmak için STOP butonu		Km/s olarak hız
	C1 ila C10 arası "CALORIE BURN" program seçimi		Koşu bandının bakımı
	E1 ila E10 arası "ENDURANCE" program seçimi		T1 ila T10 arası "INTERVAL TRAINING" program seçimi

MİL/KM BİRİM DEĞİŞİMİ, MESAFE VE KULLANIM SÜRESİ KONTROLÜ

Parametre ekranına erişmek için STOP ve + düğmesine aynı anda basın, güvenlik anahtarını takılmamış.

Ekran 1: koşu bandının toplam kullanım süresini gösterir.

Ekran 2: koşu bandında katedilen toplam kilometre sayısını gösterir.

Ekran 3: MİL veya KM birimini gösterir.

Birimi değiştirmek için + veya - tuşuna basın.

Bir ekrandan diğereine geçmek için program tuşlarından birine basın.
İstedığınız an STOP düğmesine basarak ana ekrana geri dönebilirsiniz.

SESİ KONSOL UYARISINI AÇMA/KAPAMA:

Konsol üzerinde bir düğmeye bastığınızda, işlemin dikkate alındığını bildirmek üzere sesli bir uyarı verilir. Bu sesli uyarıyı kapatmak için: STOP düğmesine birkaç defa basarak, konsolun başlatma/ana ekranına gidin, güvenlik anahtarı takılıyken, Sesli uyarıyı etkin hale getirmek için + düğmesine basın /Sesli uyarıyı devre dışı bırakmak için - düğmesine basın.

UZAKTAN KUMANDA

RUN100E koşu bandı, uzaktan kumanda ile donatılmıştır. Uzaktan kumanda ile, tamamiyle doğal bir koşu için koşu bandının hızını uzaktan kontrol edebilirsiniz. Uzaktan kumandayı eşleştirmek için, uzaktan kumanda üzerindeki STOP ve + düğmesine aynı anda 5 saniye boyunca basın.

KALP FREKANSI

RUN100E koşu bandı, ayrı olarak satılan tüm nabız ölçüm kayışları ile uyumlu bir Bluetooth alıcı ile donatılmıştır.

HIZLI BAŞLATMA

Hızlı başlatma modu, özel bir program takip etmezsiniz, hızı ve süreyi kendiniz ayarlayarak egzersiz yapmanızı sağlar. Hızlı başlatma modu seçimi: START/PAUSE tuşuna basın ve seansınız otomatik olarak 1km/saat ile başlar.

PROGRAMLAR

RUN100E koşu bandı, antrenmanlarınızı çeşitlendirmek ve hedeflerinize ulaşmak için önceden kaydedilmiş 30 program sunar. (ayrıntılar için ekteki kitapçığa bakın)

Programlar 3 hedef kategorisine ayrılmıştır:

- C1 ile C10 arası 10 KALORİ KAYBI programı: egzersiz sırasında veya sonrasında vücudtaki yağ kaybını hedefleyerek çalışmanızı sağlar
- E1 ile E10 arası 10 DAYANIKLILIK programı: aero bi kapasitenizi geliştirmenizi ve temel dayanıklılığınızı artırmanızı sağlar. Uzun koşulara veya dayanıklılık sporlarına hazırlanmak için idealdir.
- T1 ile T10 arası 10 ARALIKLI EĞİTİM programı: daha uzun süre daha güçlü kalabilmek için aero bi gücünüzü artırmanızı sağlar.

Her program, birkaç segmente ayrılmıştır. Her segment, bir süre ve hız ayarlamasına karşılık gelir. Birbirini takip eden iki segment, aynı ayarlara sahip olabilir.

Programı başlatmadan önce veya programı uygularken istediğiniz an, kendi seviyenize göre ayarlamak için + veya - tuşuna basarak hızı değiştirebilirsiniz.

PROGRAM SEÇİMİ:

Program seçimi yalnızca koşu bandı durur vaziyetteyken yapılabilir.



Ekranda programın numarası, toplam süresi, bu program sırasında erişilmiş maksimum hız bilgisi görüntülenir. 1'den 10'a kadar programları görüntülemek için aynı hedef düğmesine basın. + ve _ tuşları, seçilen programın maksimum hızının ayarlanmasını sağlar. Bu yeni veriler, programın tamamına oransal olarak uygulanır.

Programı başlatmak için START düğmesine basın. Program menüsünden çıkmak ve ana ekrana dönmek için STOP düğmesine basın.

DOMYOS E-CONNECTED UYGULAMASI İLE UYUM

Yürüyüş bandınızı Bluetooth ile Domyos E-Connected uygulamasına ve tablet ve akıllı telefonunuzda mevcut partner uygulamalara bağlayabilirsiniz. Yürüyüş bandı ve telefon arasındaki Bluetooth bağlantısı uygulamadan yapılır.

KULLANIM ÖNERİLERİ

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

Egzersiz / Isınma: 10 dakikadan sonra efor giderek arttırılır

Form koruma veya reedükasyon egzersizi için her gün en az 10 dakika antrenman yapın. Bu tip egzersizler, kasları ve eklem yerlerini yavaş yavaş çalıştırır ve daha yoğun fiziksel bir aktivite öncesinde ısınma olarak da yapılabilir. Bacakları güçlendirmek için, daha yüksek bir eğitim seçin ve egzersiz süresini artırın.

Kilo kaybı için aerobik antrenman: 35 ila 60 dakika boyunca ölçülü efor

Bu tip antrenman, etkili biçimde kalori yakılmasını sağlar. Kendizi zorlamanıza gerek yoktur, seansların sıklığı (haftada en az 3 defa) ve süresi (35 ila 60 dakika) en iyi sonuçları elde etmenizi sağlar. Orta hızda antrenman yapın (nefes nefese kalmadan ölçülü efor). Kilo vermek için düzenli olarak fiziksel bir aktivite yapmanın dışında, dengeli beslenmek de önemlidir.

Dayanıklılığınızı artırın: 20 ila 40 dakika boyunca aynı şekilde devam eden efor

Bu tip egzersiz ile kalp kasının güçlendirilmesi ve solunumun iyileştirilmesi hedeflenir. Ölçülü bir tempoda haftada en az 3 defa egzersiz yapın (hızlı solunum). Egzersiz sırasında bu eforu daha uzun süre ve daha iyi bir tempo ile devam ettirebilirsiniz. Daha hızlı bir tempodaki antrenmanı (aerobik çalışması ve kırmızı bölgede çalışma) sadece atletler yapabilir ve uygun bir hazırlık gerektirir.

Soğuma

Her antrenmandan sonra, bedeni yavaş yavaş rahatlatmak için düşük hızda birkaç dakika yürüyün. Bu soğuma evresi sayesinde kardiyovasküler ve solunum sistemleri, kan dolaşımı ve kaslar normale döner. Kas ağrıların (kramp ve vücut ağrıları) önemli sebeplerinden biri olan laktik asit gibi ters etkilerin ortadan kalkmasını sağlar.

Esneme egzersizleri:

Kaslarınızı rahatlatmanız ve yeniden form kazanmayı kolaylaştırmanız için, esneme egzersizlerini tavsiye ediyoruz.

BAKIM

Aşılan her 200 km.de, Yürüyüş bandında "GO SERVICE" görüntülediğinde bakım yapılması gereklidir: yürüme bandının gerginliği, yağlama, vidaların sıkılması... Tüm bakımı tavsiyelerini internet sitemizde bulabilirsiniz.

"SERVICE" ifadesini silmek için, güvenlik anahtarı takılıyken üç saniye boyunca aynı anda STOP ve +.

YÜRÜME BANDININ GERGINLİĞİ

Koşu bandının gerginliği 1,7 (+/- 0,1) olmalıdır. Bu, motor akımının gerginliğidir.

Gerginliği konsolde kontrol ettikten sonra:

- Değer düşük ise, koşu bandı tekrar gerilmelidir. (Sıkıştırma, arka rulodaki 2 vidanın saat yönünde çevrilmesiyle yapılır).
- Değer yüksek ise, koşu bandı gevşetilmelidir. (Gevşetme, arka rulodaki 2 vidanın saat yönünün tersinde çevrilmesiyle yapılır).

Anahtarı yanm tur çevirme = 0,03

Ayar için: BAKIM kısmındaki "koşu bandının gerginliği" sekmesini seçin.

Gerginlik konsolden nasıl kontrol edilir:

Ayaklarınızı düzgün biçimde ayak koyma yerine yerleştirin.

Emniyet anahtarı çıkarıldıktan sonra, "START" ve "STOP" butonlarına 3 saniye basılı tutun.

Konsolda Start görüntülenenecektir, "START" butonuna basın ve emniyet anahtarını takın.

Koşu bandı, 5 km/saat hızda başlar ve bandın gerginliği görüntülenir. (Gerekirse ayar yapın).

İşlemi bitirmek için "STOP" butonuna basın.

Jūs pasirinkote DOMYOS prekių ženklą gaminį – dėkojame už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėsite sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos nenuilstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasirošę išklausyti jus savo svetainėje decaathlon.com. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos.

APRAŠYMAS

Ėjimas ar bėgimas ant bėgimo takelio leidžia visapusiškai treniuoti širdį ir raumenis ir pradedantiesiems, ir patyrusiems sportininkams. Šių treniuočių teikiama nauda:

- Kvėpavimo gerinimas, širdies ir kraujagyslių sistemos stiprinimas
- Reabilitacija atliekant pritaikytus pratimus
- Fizinės formos palaikymas
- Svorio mažinimas kartu laikantis pritaikytos dietos

TECHNINĖS SAVYBĖS

Šis bėgimo takelis skirtas bėgti 1–14 km/val. greičiu Bėgimo paviršius matmenys yra 45 cm x 120 cm. Jūsų bėgimo takelio pultelis turi šias rodymo funkcijas: laikas, atstumas, greitis, ritmas, sudegintos kalorijos, širdies ritmo dažnis. Kad jums būtų patogiau treniuotis, pultelyje įrašyta 30 programų, kurios suskirstytos į kategorijas: 10 „kalorijų“ programų, 10 „ištvėrimo“ programų, 10 „intervalinių treniuočių“ programų. Bėgimo takelio elektros energijos sąnaudos gali būti nuo 750 iki 850 W 90 kg svorio naudotojui, bėgančiam 14 km/val. greičiu. 1 m nuo prietaiso paviršiaus ir 1,60 m virš grindų išmatuotas garso slėgis yra 70 dBA (didžiausias 14 km/val. greičiu, be bėgimo). Veikiančio prietaiso be naudotojo sklaidžiamo triukšmo yra mažesnis, nei kelia su apkrova veikiančio prietaiso. Šis bėgimo takelis sukurtas naudoti namuose, iki 5 val per savaitę.

JUNGIMAS

- Įjunkite laidą į elektros tinklą.
- Perjunkite prie maitinimo laido esantį jungiklį padėtį „I“. Atsistokite ant bėgimo takelio pėdų atramų.
- Prisisiekite saugos raktą segtuką prie drabužių.
- Įkiškite saugos raktą į jam skirtą skylutę pultelyje
- Ekranas įsijiebia, jame atsiranda užrašas „GO“
- Bėgimo takelis paruoštas naudoti!

PULTELIO VEIKIMAS



	Greičio reguliavimas 0,1 km/val. ir 0,5 km/val. žingsniais ilgu paspaudimu		Sudegintos kalorijos
	Greičio didinimas pakopomis, kad būtų galima greičiau pasiekti norimą greitį		Širdies dūžių skaičiaus per minutę Pulso dažnio matavimo diržas parduodamas atskirai.
	USB prievadas telefono ar planšetinio kompiuterio baterijai įkrauti		Nubėgtas atstumas
	Mygtukas START / PAUSE įjungia treniuotę ir treniuotės pauzę		Treniuotės trukmė
	Apsaugos raktas. Bėgimo takelis veikia su apsaugos raktu, kurį galima pakabinti ant drabužių. Kritiniu atveju ištraukite raktą, kad bėgimo takelis sustotų.		Temas min/km
	STOP mygtukas, kad baigtumėte sesiją		Greitis km/val
	„CALORIE BURN“ programų pasirinkimas nuo C1 iki C10		Atlikti bėgimo takelio priežiūrą
	„ENDURANCE“ programų pasirinkimas nuo E1 iki E10		„INTERVAL TRAINING“ programų pasirinkimas nuo T1 iki T10

MATAVIMO VIENETŲ MI/KM KEITIMAS, ATSTUMO IR NAUDOJIMO LAIKO TIKRINIMAS

Nustatymų ekranas galite atverti nuspaudę vienu metu mygtukus STOP ir +, saugos raktas neįdėtas.

- 1 ekranas: rodo bendrą bėgimo takelio naudojimo laiką.
- 2 ekranas: rodo bendrą bėgimo takeliu nubėgtų kilometrų skaičių.
- 3 ekranas: rodo matavimo vienetus MI arba KM.

Norėdami pakeisti matavimo vienetą, spauskite mygtuką + arba -.

Norėdami pereiti nuo vieno ekrano prie kito, spauskite kurį nors programų mygtuką.

Jūs bet kada galite grįžti į pradinį ekraną paspaudę STOP mygtuką.

PULTELIO GARSO SIGNALO ĮJUNGIMAS / IŠJUNGIMAS:

Paspaudus kurį nors pultelio mygtuką pasigirsta pytelėjimas, reiškiantis, kad komanda buvo tinkamai duota. Jūs galite išjungti garso signalą: Atverkite įjungimo / pradinį pultelio ekraną kelis kartus paspausdami mygtuką STOP, įkiškite saugos raktą, Paspauskite mygtuką +, kad įjungtumėte garso signalą / Paspauskite mygtuką -, kad išjungtumėte garso signalą.

NUOTOLINIO VALDYMO PULTAS

„RUN100E“ bėgimo takelyje yra nuotolinio valdymo pultas. Nuotolinio valdymo pultas leidžia nuotoliniu būdu valdyti bėgimo takelio greitį, kad būtų galima bėgti visiškai natūraliai. Norėdami suporuoti nuotolinio valdymo pultą, vienu metu 5 sekundes paspauskite nuotolinio valdymo pulto mygtukus STOP ir +.

ŠIRDIES RITMO DAŽNIS

„RUN100E“ bėgimo takelyje yra įmontuotas „Bluetooth“ imtuvas, suderinamas su visais širdies ritmo monitoriaus dirželiais, kurie parduodami atskirai.

GREITASIS PALEIDIMAS

Greitojo paleidimo režimas leidžia jums treniruotis nepasirinkus jokios programos ir patiems valdant treniruotės greitį ir trukmę. Greitojo paleidimo režimo pasirinkimas: Paspauskite START / PAUSE ir jūsų treniruotė automatiškai prasidės 1km/val. greičiu.

PROGRAMOS

Bėgimo takelis RUN100E turi 30 parengtų programų, kad treniruotės būtų įvairios ir galėtumėte pasiekti savo tikslų. (išsamią informaciją žr. pridėtoje knygelėje)

Programos yra suskirstytos į 3 tikslų kategorijas:

- 10 KALORIŲ DEGINIMO programų nuo C1 iki C10: jos skirtos treniruotėms, kurių tikslas yra riebalų masės mažinimas treniruotės metu ar po jos
- 10 IŠTVERMĖS programų nuo E1 iki E10: skirtos aerobiniams gebėjimams tobulinti, bendrajai ištvermei gerinti. Puikai tinka pasirušti ilgiems bėgimams ir ištvermės reikalaujančioms sporto šakoms.
- 10 INTERVALINIŲ TRENIRUOČIŲ programų nuo T1 iki T10: leidžia gerinti aerobinius gebėjimus ir ilgiau išlaikyti galią.

Kiekviena programa suskirstyta į keletą segmentų. Kiekvienas segmentas turi savo nustatytą trukmę ir greitį. Dviejų vienas paskui kitą einančių segmentų nustatymai gali būti vienodi.

Bet kada, prieš paleisdami programą ar jos metu, jūs galite keisti greitį spausdami mygtukus + arba -, kad pritaikytumėte jį savo lygiui.

PROGRAMŲ PASIRINKIMAS:

Programas pasirinkti galima tik tuomet, kai bėgimo takelis stovi.



Pasirinkite savo tikslą paspausdami logotipus

Ekране rodomas programos numeris, bendroji programos trukmė ir didžiausias programos metu pasiektas greitis. Norėdami paeiliui peržiūrėti programą nuo 1 iki 10, spauskite tą patį tikslo mygtuką. Mygtukais + ir - galima keisti didžiausią pasirinktos programos greitį. Šie nauji duomenys proporcingai pritaikomi visai programai.

Paspauskite mygtuką START, kad pradėtumėte programą. Norėdami išeiti iš meniu „Programos“ ir grįžti į pradinį ekraną, paspauskite mygtuką STOP.

SĄVEIKUMAS SU PROGRAMĖLE „DOMYOS E-CONNECTED“

„Bluetooth“ ryšiu galite prijungti savo ėjimo takelį prie «Domyos E-Connected» programėlės ar partnerių programėlių išmaniajame telefone ar planšetiniame kompiuteryje. „Bluetooth“ ryšiu treniruoklį ir telefoną sujungsite per programėlę.

NAUDOJIMO PATARIMAI

Jei dar tik pradėdote sportuoti, keletą dienų treniruokitės nedideliu greičiu, nepersitempdami ir, jei reikia, pailsėdami. Palaipsniui didinkite seansų skaičių arba trukmę. Pasirūpinkite, kad treniruotės metu kambarys, kuriame yra bėgimo takelis, būtų gerai vėdinamas.

Fizinės formos palaikymas / apšilimas :Nuo 10 minučių, palaipsniui didinant apkrovą

Fizinės formos palaikymo ir reabilitacijos reikmėms treniruokitės kiekvieną dieną mažiausiai 10 minučių. Tokios treniruotės švelniai išjudina raumenis ir sąnarius ir gali būti naudojamos kaip apšilimas prieš intensyvesnę fizinę veiklą. Norėdami padidinti kojų tonusą, pasirinkite didesnę pasvirimą ir padidinkite treniruotės trukmę.

Aerobinė treniruotė svariui mažinti: Nuosaiki apkrova 35–60 minučių

Šio tipo treniruotės leidžia veiksmingai deginti kaloras. Visiškai nenaudinga stengtis viršyti savo jėgas, geriausių rezultatų pasieksite jei treniruositės dažnai (mažiausiai 3 kartus per savaitę) ir treniruotės bus ne trumpos (nuo 35 iki 60 minučių). Treniruokitės vidutiniu greičiu (nuosaiki apkrova be uždusimo). Norint sumažinti svorį, be reguliarios fizinės veiklos labai svarbi yra ir subalansuota mityba.

Ištvermės didinimas: Palaikoma apkrova 20–40 minučių

Tokios treniruotės leidžia sustiprinti širdies raumenį ir gerinti kvėpavimo takų darbą. Treniruokitės mažiausiai 3 kartus per savaitę geru tempu (greitas kvėpavimas). Nuolat treniruodamiesi galėsite išlaikyti šį krūvį vis ilgiau ir geru ritmu. Treniruotis didesniu ritmu (aerobinė treniruotė ir treniruotė raudonojoje zonoje) gali tik patyrę sportininkai, tam reikia tinkamo pasirengimo.

Atsipalaidavimas

Po kiekvienos treniruotės pažingsniukite keletą minučių nedideliu greičiu, kad organizmas palaipsniui nurimtų. Ši atsipalaidavimo fazė padeda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo ir kraujotakos sistemoms, raumenims grįžti prie normalaus darbo. Jis padeda išvengti nepageidaujamo poveikio, tokio kaip pieno rūgšties susidarymas, kurios susikaupimas yra viena pagrindinių raumenų skausmo (mėšlungio ir maudimo) priežasčių.

Tempimo pratimai:

Po kiekvienos treniruotės patariame atlikti tempimo pratimų, kad raumenys atsipalaiduotų ir greičiau atsigaugtų.

PRIEŽIŪRA

Kas 200 neuitų kilometrų Kai treniruoklio ekrane parodomas pranešimas „GO SERVICE“, reikia atlikti takelio priežiūros darbus: įtempti juostą, sutepti, priveržti varžtus ir pan Visus priežiūros patarimus rasite mūsų interneto svetainėje.

Norėdami pašalinti pranešimą „SERVICE“, įkiškite saugos raktą ir palaikykite ris sekundes kartu nuspaustus mygtukus STOP ir +.

ĖJIMO JUOSTOS ĮTEMPIMAS

Bėgimo juostos įtempimo vertė turi būti 1,7 (+/- 0,1). Tai variklio įtampa.

Patikrinkite įtempimą pulte:

- Jei vertė mažesnė, reikia įtempti juostą. (Įtempama sukant 2 užpakalinio veleno varžtus pagal laikrodžio rodyklę).
- Jei vertė didesnė, reikia atlaisvinti juostą. (Atlaisvinama sukant 2 užpakalinio veleno varžtus prieš laikrodžio rodyklę).

Pusė rakto apsisukimo = 0,03

Reguliuojamas: skiltyje PRIEŽIŪRA pasirinkite laukelį „bėgimo juostos įtempimas“.

Kaip patikrinti įtempimą pulte:

Atsistokite ant pėdų atramų.

Ištraukę saugos raktą 3 sekundes palaikykite nuspaudę mygtukus START ir STOP.

Pulte parodomas užrašas „Start“, paspauskite mygtuką START ir įkiškite saugos raktą.

Takelis ima judėti 5km/val. greičiu ir parodomas juostos įtempimas. (Jei reikia, sureguliuokite).

Norėdami užbaigti, paspauskite mygtuką STOP.

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naše ekipe se uvek trude kako bi osmislili najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na web sajtu decathlon.com. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe.

PREZENTACIJA

Hodanje ili trčanje na traci omogućavaju kompletan kardio trening i trening mišića, za početnike kao i za afirmisane sportiste. Prednosti trake su sledeće:

- Poboljšanje disanja i kardio vaskularnog sistema
- Održavanje forme
- Oporavak sa odgovarajućim vežbama
- Mršavljenje uz odgovarajući režim ishrane

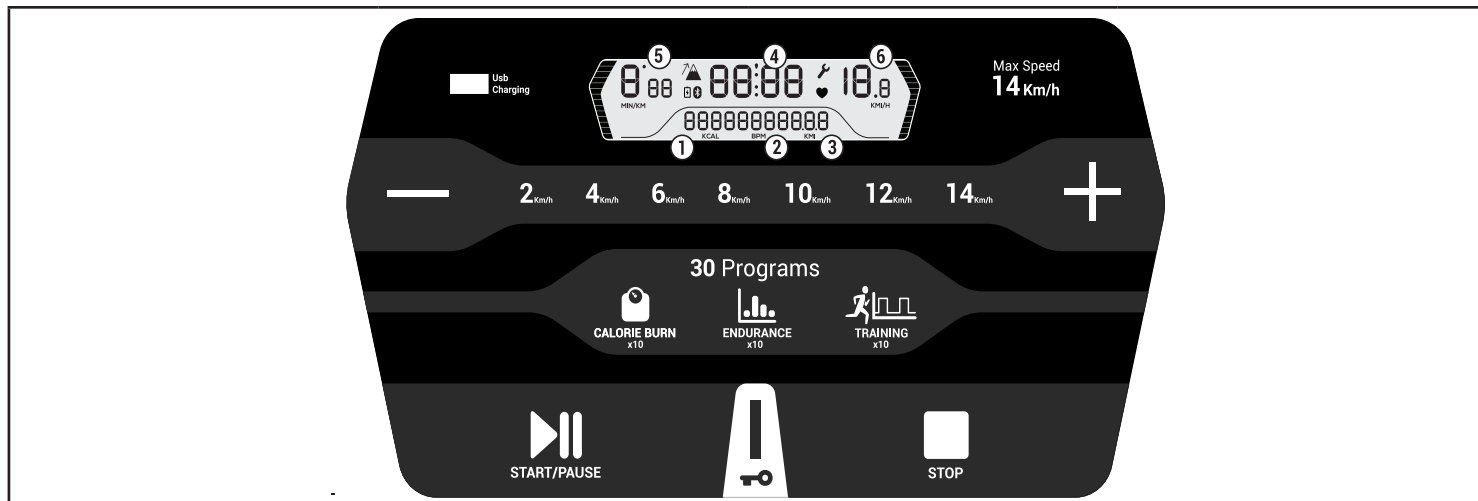
TEHNIČKE KARAKTERISTIKE

Ova traka za trčanje je namenjena za trčanje od 1 do 14km/h Površina trčanja je od 45cm x 120cm. Vaša traka za trčanje ima funkcije prikazivanja: vreme, razdaljina, brzina, ritam, kalorije, srčana frekvencija direktno na konzoli. Kako bi vas pratili tokom vežbanja, 30 programa su prethodno memorisana u konzoli i podeljena po kategorijama: 10 programa «kalorije», 10 programa «izdržljivost», 10 programa «intervalni trening». Potrošnja električne energije trake može da varira od 750 do 850 vati, za korisnika od 90 kg na 14km/h. Nivo akustičnog pritiska izmerenog na 1m površine sprave i na visini od 1,60 m iznad poda je od 70 dBa (na maksimalnoj brzini od 14 km/h, bez trkača). Nivo buke koji se emituje dok radi na prazno je manji nego onaj koji se emituje tokom rada sa opterećenjem. Ova traka za trčanje je namenjena za kućnu upotrebu do 5 sati nedeljno.

POKRETANJE

- Povežite kabl za napajanje.
- Prebacite prekidač koji se nalazi u blizini kabla za napajanje na «I». Postavite nogu na oslonce za noge na traci.
- Povežite štipaljku sigurnosnog ključa na odeću.
- Ubacite sigurnosni ključ u otvor koji je za to namenjen na konzoli
- Vaš ekran se uključuje i prikazuje KRENI
- **Vaša traka je spremna za upotrebu!**

RAD KONZOLE



	Podešavanje brzine sa povećanjem od 0,1km/h i sa povećanjem od 0,5km/h sa dugim pritiskom		Potrošene kalorije
	Prečice brzine kako bi se brže postigla željena brzina		Otkucaji srca u minutu Pojas za merenje pulsa koji se prodaje zasebno.
	USB ulaz za punjenje baterije telefona ili tableta		Pređena razdaljina
	Taster START / PAUZA za pokretanje i pauziranje vaše seanse		Trajanje seanse
	Sigurnosni ključ. Traka radi sa sigurnosnim ključem koji se može zakačiti za odeću. U hitnom slučaju, izvuci ključ kako bi se traka zaustavila.		Tempo u min/km
	Pritisnuti taster STOP za kraj sesije		Brzina u km/h
	Biranje programa «SAGOREVANJE KALORIJA» od C1 do C10		Održavanje trake
	Biranje programa «IZDRŽLJIVOST» od E1 do E10		Biranje programa «INTERVALNI TRENING» od T1 do T10

PROMENITI JEDINICE MI/KM, PROVERITI RAZDALJINE I VREME UPOTREBE

Možete pristupiti ekranima parametara pritiskajući istovremeno taster STOP i +, sigurnosni ključ nije umetnut.

Ekran 1: prikazuje ukupno vreme korišćenja trake.

Ekran 2: Prikazuje ukupni broj pređenih kilometra na traci.

Ekran 3: prikazuje jedinicu MI ili KM.

Za menjanje jedinice, pritisnuti taster + ili -.

Za prelaženje sa jednog na drugi ekran, pritisnuti na jedan taster programa.

Možete se u svakom trenutku vratiti na glavni ekran pritiskajući taster STOP.

AKTIVIRATI / DEAKTIVIRATI ZVUČNI SIGNAL KONZOLE:

Kada pritisnete taster konzole, emituje se zvučni signal koji vas obaveštava da se vaš postupak ispravno uzeo u obzir. Možete isključiti zvučni signal: Na početnom ekranu / početnoj strani konzole pritiskajući nekoliko puta taster STOP, ubacite sigurnosni ključ. Pritisnite taster + za aktivaciju zvučnog signala /Pritisnite taster - za deaktiviranje zvučnog signala.

DALJINSKI UPRAVLJAČ

RUN100E traka je opremljena daljinskim upravljačem. Daljinski upravljač vam omogućava da na daljinu kontrolirate brzinu trake kako bi se omogućilo potpuno prirodno trčanje. Da biste uparili daljinski upravljač, istovremeno pritisnite dugme STOP i + na daljinskom upravljaču 5 sekundi.

SRČANA FREKVENCIJA

Traka za trčanje RUN100E opremljena je sa Bluetooth prijemnikom kompatibilnim sa svim trakama za praćenje pulsa koje se prodaju odvojeno.

BRZO POKRETANJE

Način brzog pokretanja omogućava da koristite traku bez biranja specijalnog programa i da sami izaberete brzinu i trajanje. Biranje načina brzo pokretanje: Pritisnite na START/PAUZA i vaša seansa započinje automatski na 1km/h.

PROGRAMI

Traka za trčanje RUN100E nudi 30 prethodno memorisanih programa kako bi se menjali treninzi i postigli ciljevi. (pogledati detalje u priloženom uputstvu)

Programi su podeľeni na 3 kategorije ciljeva:

- 10 programa MRŠAVLJENJE od C1 do C10: koji omogućavaju rad koji ima za cilj gubljenje masti tokom ili nakon napora
- 10 programa IZDRŽLJIVOSTI od E1 do E10 : koji omogućavaju razvijanje aerobnog kapaciteta i poboljšanje osnovne izdržljivosti. Idealno za pripremu dugih trka ili za sportove izdržljivosti.
- 10 programa INTERVALNIH TRENINGA od T1 do T10 : koji omogućuju poboljšanje aerobne snage za postizanje veće snage dugotrajno.

Svaki program je podeľen na nekoliko segmenata. Svaki segment odgovara jednom podešavanju trajanja i brzine. Dva uzastopna segmenta mogu imati iste postavke.

U svakom trenutku, pre započinjanja programa ili tokom realizacije programa, imate mogućnost da promenite brzinu pritiskajući tastere + ili -, kako bi ih prilagodili vašem nivou.

IZBOR PROGRAMA:

Izbor jednog programa se može obaviti isključivo kada je traka zaustavljena.



Izaberite vaš cilj pritiskajući na logoe

Na ekranu se prikazuje broj programa, ukupno trajanje programa i maksimalna brzina koja je postignuta tokom programa. Pritisnite isti taster za prikazivanje programa od 1 do 10. Tasteri + i – omogućuju podešavanje maksimalne brzine izabranog programa. Ovi novi podaci će se primeniti proporcionalno na celokupni program.

Pritisnite taster START za započinjanje programa. Da biste izašli iz menija programa i vratili se na početni ekran pritisnite taster STOP.

KOMPATIBILNOST SA APLIKACIJOM DOMYOS E-CONNECTED

Imate mogućnost da povežete vašu traku putem Bluetooth-a sa aplikacijom Domyos E-Connected i sa drugim partnerskim aplikacijama na tabletu ili smartfonu. Bluetooth povezivanje trake i telefona se vrši putem aplikacije.

SAVETI ZA UPOTREBU

Ako ste početnik, prvo nekoliko dana vozite sporo, bez naprezanja i ako je potrebno, pravite pauze za odmor. Postepeno povećavajte broj ili trajanje ciklusa. Tokom treninga, dobro provetrite prostoriju u kojoj se nalazi traka.

Održavanje / Zagrevanje: Postepeno povećavanje napora od 10. minuta

Za održavanje kondicije ili fizikalnu terapiju, možete vežbati svakog dana najmanje 10 minuta. Ove vežbe omogućuju da polako mišići i zglobovi polako rade i mogu se koristiti kao zagrevanje pre intenzivnije fizičke aktivnosti. Za povećanje tonusa nogu, izaberite znatniji nagib i povećajte trajanje vežbi.

Aerobni trening za mršavljenje: Umereni napor tokom 35 do 60 minuta

Ova vrsta treninga omogućava efikasno sagorevanje kalorija. Bespotrebno je forsirati iznad svojih granica, učestalost (manje od 3 puta nedeljno) i trajanje seansi (od 35 do 60 minuta) omogućuju da se postignu najbolji rezultati. Vežbajte na srednjoj brzini (umereni napor bez otežanog disanja). Za mršavljenje, osim redovnog bavljenja fizičkom aktivnošću, neophodno je imati uravnoteženu ishranu.

Poboljšati izdržljivost: Konstantni napor tokom 20 do 40 minuta

Ova vrsta treninga omogućava jačanje srčanog mišića i poboljšanje disanja. Trenirajte najmanje 3 puta nedeljno ubrzanim ritmom (brzo disanje). Postepeno sa treninzima, moći ćete da izdržite ovaj napor duže vreme i sa boljim ritmom. Trening sa bržim ritmom (anaerobni trening i trening u crvenoj zoni) je namenjen sportistima kojima je potrebna odgovarajuća priprema.

Vraćanje u stanje mirovanja

Nakon svakog treninga, hodajte nekoliko minuta umerenom brzinom kako biste vratili postepeno telo u stanje mirovanja. Ova faza vraćanja u stanje mirovanja omogućava vraćanje u normalu kardio vaskularnog i respiratornog sistema, protoka krvi i mišića. To omogućava da se smanje kontraefekti kao što su mlečne kiseline čija akumulaciju predstavlja jedan od najčešćih razloga pojave bolova u mišićima (grčeva i bolova).

Istezanje:

Savetujemo vam da se nakon svake seanse istegnute kako bi se mišići opustili i brže oporavili.

ODRŽAVANJE

Na svakih pređenih 200 km, Kada traka prikazuje "GO SERVICE", potrebno je izvršiti održavanje vaše trake: napon trake za hodanje, podmazivanje, zatezanje šrafova... Pogledajte naše savete za održavanje na našem Internet sajtu.

Za uklanjanje reči "SERVICE", ubacite sigurnosni ključ i istovremeno pritisnite tastere STOP i +.

NAPON TRAKE ZA TRČANJE

Napon trake za trčanje mora biti na 1,7 (+/- 0,1). To je napon struje motora.

Nakon provere napona na konzoli:

- Ako je vrednost manja, treba zategnuti traku za trčanje. (Zatezanje se mora izvršiti na 2 šrafa zadnjeg valjka u smeru kazaljki na satu).
- Ako je vrednost iznad, treba olabaviti traku. (Otpuštanje se vrši na 2 šrafa zadnjeg valjka u suprotnom smeru kazaljki na satu).

Okretanje ključa na pola = 0,03

Za podešavanje: Izaberite funkciju „napon trake za trčanje” u rubrici ODRŽAVANJE.

Kako proveriti napon konzole:

Dobro postaviti noge na oslonac za noge.

Kada se izvuče sigurnosni ključ, pritisnuti i držati dugme «START» i «STOP» tokom 3 sekunde.

Start se prikazuje na kontroli «START», i ubaciti sigurnosni ključ.

Traka se pokreće na 5 km/h prikazuje napon trake za trčanje. (Podesiti ako je neophodno).

Pritisnuti taster "STOP" za isključivanje.

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DOMYOS και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο decaathlon.com. Εκεί, θα βρείτε επίσης συμβουλές γυμναστικής καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

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

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

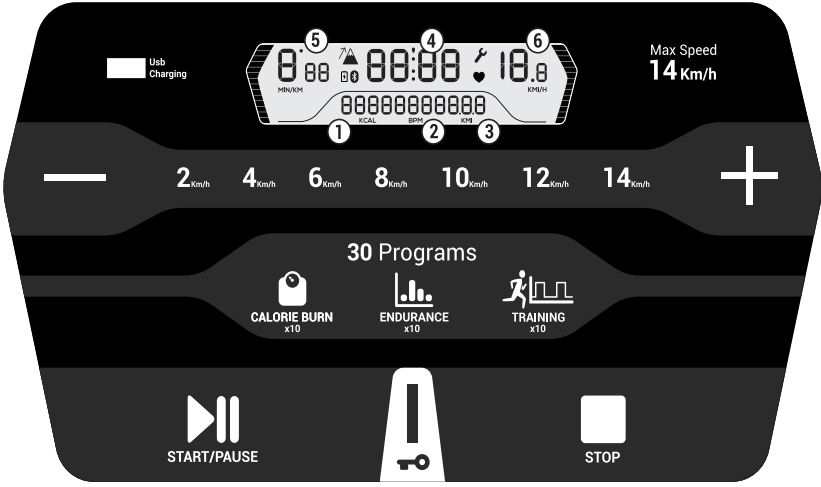
















ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Αυτός ο διάδρομος γυμναστικής σχεδιάστηκε για τρέξιμο με ταχύτητα 1 έως 14 χλμ/ώ. Η επιφάνεια τρεξίματος είναι 45 cm x 120 cm. Ο διάδρομος σας διαθέτει λειτουργίες ένδειξης: χρόνου, απόστασης, ταχύτητας, ρυθμού, θερμίδων, καρδιακής συχνότητας που εμφανίζονται καταγεγραμμένα στην κονσόλα. 30 προγράμματα είναι προεγκατεστημένα στην κονσόλα και καταμετρημένα ανά κατηγορίες: 10 προγράμματα για «καύση θερμίδων», 10 προγράμματα «αντοχής», 10 προγράμματα «διαλειμματικής προπόνησης». Η κατανάλωση ηλεκτρικής ενέργειας του διαδρόμου μπορεί να ποικίλλει μεταξύ 750 και 850 W, για χρήστη βάρους 90 κιλώ και ταχύτητα 14 χλμ/ώ. Η στάθμη της ηχητικής πίεσης μετρημένη στο 1 μέτρο από την επιφάνεια του μηχανήματος και σε ύψος 1,60 μέτρων από το έδαφος ανέρχεται σε 70 dBa (σε μέγιστη ταχύτητα 14 χλμ/ώ, χωρίς δρομείς). Η στάθμη θορύβου σε συνθήκες λειτουργίας εν κενώ είναι χαμηλότερη από αυτήν που εκπέμπεται κατά τη διάρκεια λειτουργίας με φορτίο. Αυτός ο διάδρομος προβλέπεται για οικιακή χρήση έως 5 ώρες την εβδομάδα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.
- Γυρίστε τον διακόπτη που βρίσκεται κοντά στο καλώδιο τροφοδοσίας στη θέση «I». Σταθείτε επάνω στα υποπόδια του διαδρόμου.
- Τοποθετήστε το κλιπ του κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
- Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην υποδοχή που βρίσκεται στην κονσόλα.
- Η οθόνη σας ανάβει και εμφανίζει την ένδειξη GO
- **Ο διάδρομος είναι έτοιμος προς χρήση!**

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

			
	Ρύθμιση της ταχύτητας ανά βήματα των 0,1 χλμ/ώ και ανά βήματα των 0,5 χλμ/ώ με παρατεταμένο πάτημα		Κατανάλωση θερμίδων
	Συντομεύσεις ταχύτητας για πιο γρήγορη ρύθμιση της επιθυμητής ταχύτητας		Καρδιακοί παλμοί ανά λεπτό. Η ζώνη παρακολούθησης καρδιακής συχνότητας πωλείται χωριστά.
	θύρα USB για φόρτιση της μπαταρίας τηλεφώνου ή τάμπλετ		Διανυθείσα απόσταση
	Πλήκτρο START / PAUSE για εκκίνηση και παύση της συνεδρίας σας		Διάρκεια συνεδρίας
	Κλειδί ασφαλείας. Ο διάδρομος τρεξίματος λειτουργεί με ένα κλειδί ασφαλείας, το οποίο μπορείτε να φυλάξετε στα ρούχα σας. Σε περίπτωση ανάγκης, τραβήξτε το κλειδί και ο διάδρομος θα σταματήσει.		Ρυθμός σε λεπτά/χλμ
	Κουμπι STOP για διακοπή της περιόδου εκγύμνασης		Ταχύτητα σε χλμ/ώ
	Επιλογή προγραμμάτων «ΚΑΥΣΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ» από C1 έως C10		Συντήρηση διαδρόμου
	Επιλογή προγραμμάτων «ΑΝΤΟΧΗΣ» από E1 έως E10		Επιλογή προγραμμάτων «ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ» από T1 έως T10

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

Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις οθόνες παραμέτρων, πιέζοντας ταυτόχρονα τα κουμπιά STOP και +, το κλειδί ασφαλείας δεν έχει εισαχθεί.

Οθόνη 1: υποδεικνύει τον συνολικό χρόνο χρήσης του διαδρόμου.

Οθόνη 2: υποδεικνύει τον συνολικό αριθμό χιλιομέτρων που διανύθηκαν στο διάδρομο.

Οθόνη 3: υποδεικνύει τη μονάδα ΜΙ (μίλια) ή ΚΜ (χιλιόμετρα).

Για να αλλάξετε τη μονάδα, πατήστε στο κουμπι + ή -.

Για να αλλάξετε από τη μία οθόνη στην άλλη, πατήστε τα κουμπιά προγραμματισμού.
Μπορείτε να επιστρέψετε στην κύρια οθόνη ανά πάσα στιγμή πατώντας το πλήκτρο STOP.

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ / ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΗΧΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ:

Όταν πιέσετε ένα πλήκτρο στην κονσόλα, η ηχητική προειδοποίηση σας ενημερώνει ότι η ενέργειά σας έχει ληφθεί υπόψη. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε αυτήν την ηχητική προειδοποίηση: Για να μεταβείτε στην οθόνη έναρξης στην κονσόλα, πιέστε αρκετές φορές το πλήκτρο STOP, το κλειδί ασφαλείας έχει εισαχθεί. Πιέστε το πλήκτρο + για να ενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση / Πιέστε το πλήκτρο - για να απενεργοποιήσετε την ηχητική προειδοποίηση.

ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ

Ο διάδρομος τρέξιμτος RUN100E διαθέτει τηλεχειριστήριο. Με το τηλεχειριστήριο, μπορείτε να ελέγξετε απομακρυσμένα την ταχύτητα του διαδρόμου, για άνετο τρέξιμο. Για να αντιστοιχίσετε το τηλεχειριστήριο, ταυτόχρονα πατήστε το κουμπί STOP και + στο τηλεχειριστήριο για 5 δευτερόλεπτα.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

Το RUN100E είναι εξοπλισμένο με συμβατό δέκτη Bluetooth με όλες τις οθόνες καρδιακού ρυθμού που πωλούνται ξεχωριστά.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Ο τρόπος λειτουργίας γρήγορης εκκίνησης σας επιτρέπει να ασκείστε χωρίς να ακολουθήσετε κάποιο ειδικό πρόγραμμα, καθώς διαχειρίζεστε εσείς την ταχύτητα και την διάρκεια. Επιλογή του τρόπου λειτουργίας γρήγορης εκκίνησης: Πατήστε στο κουμπί START/ PAUSE και η συνεδρία ξεκινά αυτόματα με 1 χλμ/ώ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ο διάδρομος RUN100E διαθέτει 30 προ-εγγεγραμμένα προγράμματα για να διαφοροποιήσετε τις προπονήσεις σας και να πετύχετε τους στόχους σας. (βλ. λεπτομέρειες στο συνημμένο φυλλάδιο)

Τα προγράμματα διαιρούνται σε 3 κατηγορίες στόχου:

- 10 προγράμματα ΚΑΥΣΗΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ από C1 έως C10: επιτρέπουν προπόνηση με στόχο την απώλεια λίπους κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση
- 10 προγράμματα ΑΝΤΟΧΗΣ από E1 έως E10: αναπτύσσουν την αερόβια ικανότητα και βελτιώνουν τη βασική αντοχή. Αυτά τα προγράμματα είναι ιδανικά για την προετοιμασία συμμετοχής σε μαραθώνιο ή σε αθλήματα αντοχής.
- 10 προγράμματα ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ από T1 έως T10: βελτιώνουν την αερόβια ισχύ για να διαρκεί περισσότερο.

Κάθε πρόγραμμα χωρίζεται σε διάφορα τμήματα. Σε κάθε τμήμα αντιστοιχεί μια ρύθμιση διάρκειας και ταχύτητας. Δυο διαδοχικά τμήματα ενδέχεται να έχουν τις ίδιες ρυθμίσεις.

Οποιαδήποτε στιγμή, πριν από την έναρξη του προγράμματος ή κατά την εκτέλεση του προγράμματος, μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα πιέζοντας τα πλήκτρα + ή - για να ρυθμίσετε το επιθυμητό επίπεδο άσκησης.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:

Η επιλογή ενός προγράμματος μπορεί να γίνει μόνο όταν σταματήσει ο διάδρομος.



Επιλέξτε τον στόχο σας πατώντας τα λογότυπα

Η ένδειξη υποδεικνύει τον αριθμό του προγράμματος, τη συνολική διάρκεια του προγράμματος και τη μέγιστη ταχύτητα για το πρόγραμμα. Πατήστε το ίδιο κουμπί στόχου για να επιλέξετε κυκλικά τα προγράμματα 1 έως 10. Τα κουμπιά + και - επιτρέπουν τη ρύθμιση της μέγιστης ταχύτητας του επιλεγμένου προγράμματος. Τα νέα αυτά δεδομένα θα εφαρμοστούν αναλογικά στο σύνολο του προγράμματος.

Πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσει το πρόγραμμα. Για να βγείτε από το μενού προγραμματισμού και να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη, πατήστε το κουμπί STOP.

ΣΥΜΒΑΤΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ DOMYOS E-CONNECTED

Έχετε τη δυνατότητα να συνδέσετε τον διάδρομό σας μέσω Bluetooth με την εφαρμογή Domyos E-Connected και με τις συνεργαζόμενες εφαρμογές, διαθέσιμες σε tablet και smartphone. Η σύνδεση Bluetooth μεταξύ του διαδρόμου και του τηλεφώνου πραγματοποιείται μέσω της εφαρμογής.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ

Εάν είστε αρχάριοι, ξεκινήστε με μικρές ταχύτητες προπονήσεις για αρκετές ημέρες, χωρίς να πιέζετε και κάνοντας τις απαιτούμενες παύσεις. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό ή τη διάρκεια των συνεδριών. 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 ασκείστε 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 κινήσεις σας, επιλέξτε μεγαλύτερη κλίση και αυξήστε τη διάρκεια της άσκησης.

Αερόβια άσκηση για χύσιμο βάρους: Άσκηση μέτριας προσπάθειας για 35 έως 60 λεπτά

Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμιδών. Δεν υπάρχει λόγος να πιέζετε τον εαυτό σας υπερβολικά, δεδομένου ότι τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται χάρη στη συχνότητα (τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα) και τη διάρκεια των προπονήσεων (από 35 έως 60 λεπτά). Να ασκείστε με 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 επιτρέπει την αποτελεσματική λειτουργία. Ασκείστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα με σταθερό ρυθμό (γαργαλιάνο). Με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, θα είστε σε θέση να παρατείνετε τη διάρκεια της άσκησης και να βελτιώσετε τον ρυθμό σας. Η άσκηση με ταχύτερους ρυθμούς (ανασερόβια άσκηση και άσκηση στην κόκκινη ζώνη) προορίζεται για αθλητές και απαιτεί ειδική προετοιμασία.

Χαλάρωση

Μετά από κάθε προπόνηση, βυθίστε 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 εξαλείφονται οι δυσμενείς συνέπειες της άσκησης, όπως η συσσώρευση γαλακτικού οξέος, μιας από τις αιτίες των μυϊκών πόνων (κράμπες και δισκαμπίες).

Διατάσεις:

Μετά από κάθε προπόνηση συνιστάται να κάνετε διατάσεις προκειμένου να τεντώσετε τους μυς σας και να διευκολύνετε την αποθεραπεία.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Κάθε φορά που έχουν διανυθεί 200 χιλιόμετρα, Όταν ο διάδρομος εμφανίζει την ένδειξη «GO SERVICE» (ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ), είναι απαραίτητο να πραγματοποιήσετε συντήρηση του διαδρόμου σας: τόνση του μάντα, λίπανση, σφίξιμο των βιδών... Δείτε όλες τις συμβουλές συντήρησης στη διαδικτυακή τοποθεσία μας.

Για να απαλειψετε τη λέξη «SERVICE» (ΣΕΡΒΙΣ), έχοντας πρώτα εισαγάγει το κλειδί ασφαλείας, πατήστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα STOP και +.

ΤΑΣΗ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΒΑΔΙΣΗΣ

Η τάση του ιμαντα πρέπει να είναι 1,7 (+/- 0,1). Αυτή είναι η τάση του μοτέρ.

Αφού ελέγξετε την τάση στην κονσόλα:

- Αν η τιμή είναι μικρότερη, πρέπει να τεντώσετε ξανά τον ιμάντα. (Η σύσφιξη γίνεται με τους 2 κοχλίες του πίσω ραούλου, στρίβοντας δεξιάστροφα).
- Αν η τιμή είναι μεγαλύτερη, πρέπει να χαλαρώσετε τον ιμάντα. (Η χαλάρωση γίνεται με τους 2 κοχλίες του πίσω ραούλου, στρίβοντας αριστερόστροφα).

Μισή στροφή του κλειδιού = 0,03

Για την προσαρμογή: επιλέξτε την καρτέλα «τάση ιμαντα» στην ενότητα ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ.

Πώς να ελέγξετε την τάση στην κονσόλα:

Βάλτε τα πόδια σας σταθερά στα πατήματα.

Όταν βγάλετε το κλειδί ασφαλείας, πατήστε παρατεταμένα τα κουμπιά «START» και «STOP» για 3 δευτερόλεπτα.

Στην κονσόλα εμφανίζεται η ένδειξη έναρξης START, πατήστε το κουμπί «START» και βάλτε το κλειδί ασφαλείας.

Ο διάδρομος ξεκινά με ταχύτητα 5 χλμ/ώρα και δείχνει την τάση του ιμαντα. (Ρυθμίστε όπως είναι απαραίτητο).

Πατήστε το κουμπί «STOP» για να οριστικοποιήσετε τις ρυθμίσεις.

Вие избрахте продукт на марка DOMYOS и Ви благодарим за доверието. Независимо дали сте начинаещ, или спортист на високо ниво, DOMYOS е ваш съюзник, за да останете във форма или да развиете физическото си състояние. Нашите екипи се стараят винаги да разработят най-добрите продукти за Ваша употреба. Ако все пак имате забележки, предложения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на сайта ни decathlon.com. Там ще намерите също съвети за Вашите упражнения и обслужване при необходимост.

ПРЕДСТАВЯНЕ

Заниманието с ходене или тичане на пътека за бягане 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
- Намаляване на телното благодарение на комбинация с подходящ хранителен режим

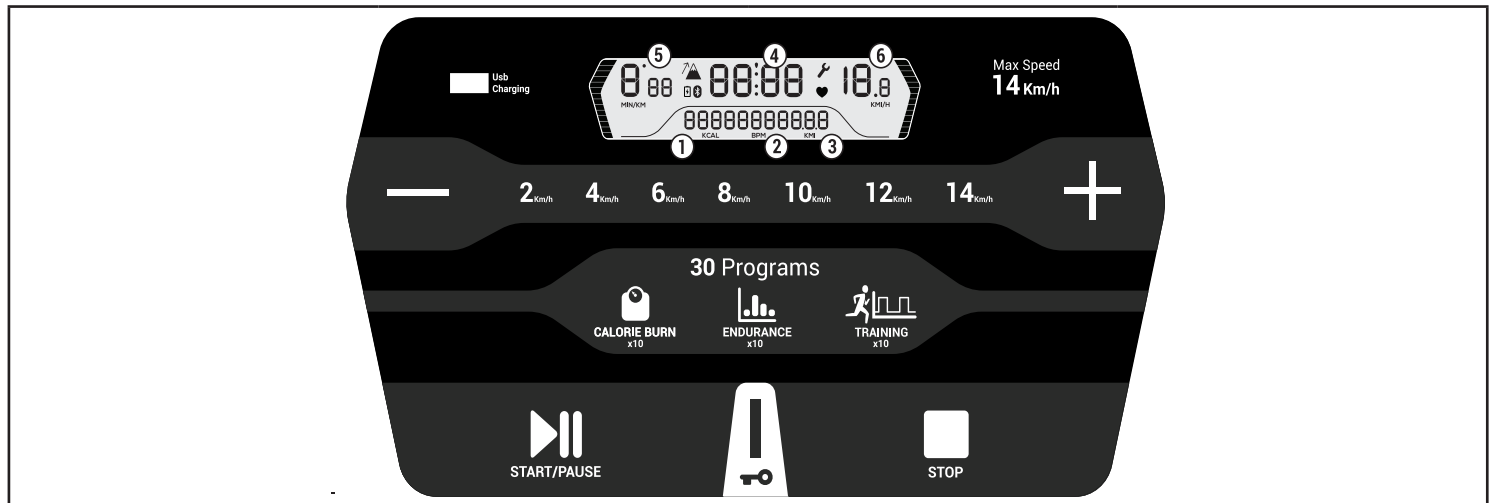
ТЕХНИЧЕСКА ИНФОРМАЦИЯ

Тази пътека за бягане е предназначена за тичане със скорост от 1 до 14 км/ч. Повърхността за бягане е 45 см x 120 см. Вашата пътека за бягане разполага с функции, показващи: времето, разстоянието, скоростта, ритъма, калориите и сърдечния пулс директно на конзолата. За да подпомагат Вашата работа, 30 програми са предварително записани на конзолата и са разпределени по категории: 10 програми за „калории“, 10 програми за „издръжливост“ и 10 програми за „интервална тренировка“. Консумацията на електроенергия на пътеката за бягане може да варира от 750 до 850 вата за потребител с тегло 90 кг при скорост на бягане 14 км/ч. Ниво на акустично налягане, измерено на 1 м от повърхността на машината и на височина 1,6 м над земята е 70 dBa (при максимална скорост 14 км/ч, без бегач). Нивото на излъчвания шум при условия на работа на празен ход е по-ниско от нивото на шума при работа с товар. Тази пътека за бягане е предвидена за домашно ползване до 5 часа на седмица.

ВКЛЮЧВАНЕ

- Свържете захранващия кабел.
- Завъртете прекъсвача, намиращ се до захранващия кабел, в позиция „I“. Застанете върху опорите за почивка на краката на пътеката за бягане.
- Закачете щипката на ключа за безопасност за дрехата си.
- Пъхнете ключа за безопасност в определеното за целта място на конзолата
- Вашият екран се включва и показва GO (начало)
- Пътеката е готова за използване!

РАБОТА НА КОНЗОЛАТА



	Настройка на скоростта през стъпка от 0,1 км/ч и през стъпка от 0,5 км/ч с дълго натискане		Изразходвани калории
	Намалете скоростта, за да достигнете по-бързо желаната скорост		Удари на сърцето в минута Кардио коланът се продава отделно.
	USB порт за презареждане на батерията на телефон или таблет		Изминато разстояние
	Бутон START / PAUSE (НАЧАЛО / ПАУЗА), за да започнете или поставите на пауза вашата тренировка		Продължителност на тренировката
	Ключ за защита. Пътеката работи с ключ за защита, който да виси на дрехите Ви. При спешни случаи извадете ключа, така че бягащата пътека да спре.		Вървене в мин/км
	Бутон СТОП за приключване на сесията		Скорост в км/ч
	Избор на програми „CALORIE BURN“ (Изгаряне на калории) от C1 до C10		Необходима поддръжка на пътеката
	Избор на програми „ENDURANCE“ (Издръжливост) от E1 до E10		Избор на програми „INTERVAL TRAINING“ (Интервална тренировка) от T1 до T10

ПРОМЯНА НА МЕРНИТЕ ЕДИНИЦИ МИЛИ/КМ, ПРОВЕРКА НА РАЗСТОЯНИЯТА И ВРЕМЕТО НА ИЗПОЛЗВАНЕ

Можете да осъществите достъп до екраните с параметри, като натиснете едновременно бутоните STOP и +, ключът за сигурност не е вмъкнат.

Екран 1: указва общото време на използване на пътеката.

Екран 2: указва общия брой километри, изминати на пътеката.

Екран 3: указва мерната единица MI (мили) или KM (километри).

За да промените тази мерна единица, натиснете бутона + или -.

За да преминете от един екран на следващия, натиснете един от бутоните за програма.
Можете да се върнете на основния екран по всяко време, като натиснете бутона STOP.

АКТИВИРАНЕ/ДЕЗАКТИВИРАНЕ НА ЗВУКОВИЯ СИГНАЛ НА КОНЗОЛАТА:

Когато натискате бутони върху конзолата, се чува звук, за да Ви уведоми, че Вашето действие е отчетено правилно. Можете да дезактивирате звуковия сигнал: Отидете на екрана за включване/началния екран на конзолата, като натиснете няколко пъти бутона STOP, с поставен ключ за безопасност. Натиснете бутона + , за да активирате звуковия сигнал/Натиснете бутона - , за да дезактивирате звуковия сигнал.

ДИСТАНЦИОННО УПРАВЛЕНИЕ

Бягащата пътека RUN100E е оборудвана с дистанционно управление. Дистанционното управление Ви позволява дистанционно да контролирате скоростта на бягащата пътека, за да Ви позволи напълно естествено бягане. За да одвоите дистанционното управление, едновременно натиснете бутона STOP и + на дистанционното управление за 5 секунди.

СЪРДЕЧЕН ПУЛС

Пътеката за бягане RUN100E е снабдена с Bluetooth приемник, който е съвместим с всички гривни за измерване на сърдечния пулс, които се продават отделно.

БЪРЗ СТАРТ

Режимът за бърз старт Ви позволява да тренирате, без да следвате определена програма, като сами определите скоростта и продължителността. Избор на режима за бърз старт: Натиснете START/PAUSE и тренировката започва автоматично със скорост 1 км/ч.

ПРОГРАМИ

Пътеката за бягане RUN100E предлага 30 предварително записани програми за разнообразяване на тренировките и постигане на поставените цели. (Вижте подробностите във включената брошура)

Програмите са разделени в 3 категории според целта:

- 10 програми за ЗАГУБА НА КАЛОРИИ от C1 до C10: позволяват работа, целяща загуба на мазнини по време на или след усилието
- 10 програми за ИЗДРЪЖЛИВОСТ от E1 до E10: позволяват развиване на аеробния капацитет и подобряване на общата издръжливост. Идеални за подготовка за дълги бягания или спортове, изискващи издръжливост.
- 10 програми за ИНТЕРВАЛНА ТРЕНИРОВКА от T1 до T10: позволяват развиване на аеробната сила, за да бъдете по-силни по-дълго време.

Всяка програма е разделена на няколко сегмента. На всеки сегмент отговаря настройка на продължителността и скоростта. Два последователни сегмента може да имат еднакви настройки.

Във всеки един момент преди началото на програмата или по време на изпълнението ѝ можете да промените скоростта, като натиснете бутоните + или -, за да я регулирате според Вашето ниво.

ИЗБОР НА ПРОГРАМИ:

Изборът на програма може да се извърши само когато пътеката е спряла.



Изберете целта си, като натиснете иконите

Дисплеят указва номера на програмата, общата продължителност на програмата и максималната скорост, достигана по време на програмата. Натиснете същия бутон за цел, за да превключите програмите от 1 до 10. Бутоните + и - позволяват да регулирате максималната скорост на избраната програма. Тези нови данни ще бъдат приложени пропорционално към цялата програма.

Натиснете бутона START, за да започнете програмата. За да излезете от менюто с програми и да се върнете към началния екран, натиснете бутона STOP.

СЪВМЕСТИМОСТ С ПРИЛОЖЕНИЕТО E-CONNECT DOMYOS

Имате възможност да свържете бягащата пътека чрез Bluetooth към приложението Domyos E-Connected и към партньорските приложения, достъпни на таблет и смартфон. Bluetooth връзката между пътеката и телефона се осъществява чрез приложението.

СЪВЕТИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ

Ако сте начинаещи, започнете с няколко дни тренировки с ниска скорост, без да се насилвате, като си почивате, когато Ви е необходимо. Увеличете постепенно броя или продължителността на тренировките. По време на тренировка проветрявайте добре помещението, в което се намира пътеката.

Поддръжане във форма/Загриване: Постепенно увеличаване на усилията след 10 минути

При работа за поддръжка или рехабилитация тренирайте всеки ден в продължение на поне 10 минути. Този вид упражнения позволяват леко натоварване на мускулите и ставите и могат да се използват като загрявка преди по-интензивна физическа дейност. За увеличаване тонуса на краката изберете по-голям наклон и увеличете продължителността на упражнението.

Аеробна тренировка за намаляване на телгото: Умерено натоварване в продължение на 35 до 60 минути

Този вид тренировка позволява ефикасното изгаряне на калории. Тук не е необходимо да се напрягате откъд възможностите си, а честотата (най-малко 3 пъти на седмица) и продължителността на тренировките (между 35 и 60 минути) позволяват достигането на по-добри резултати. Упражнявайте се на средна скорост (умерена физическа дейност, без да се задъхвате) .За загуба на телго, освен редовното извършване на физическа дейност, е необходимо да се следва и балансирана хранителна диета.

Подобряване на издръжливостта: Постоянни усилия в продължение на 20 до 40 минути

Този тип тренировка позволява да се подсилат сърдечния мускул и да се подобри дишането. Тренирайте поне 3 пъти в седмицата с постоянно темпо (бързо дишане). С напредъка на вашите тренировки ще можете да поддържате това усилие по-дълго време и при по-бързо темпо. Тренировките с по-бързо темпо (анаеробна работа и работа в червената зона) са за спортисти и изискват подходяща подготовка.

Подготовка за прекратяване на тренировката

След всяка тренировка походите бавно няколко минути, за да приведете плавно организма в състояние на покой. Тази фаза на подготовка за прекратяване на тренировката осигурява нормализирането на работата на сърдечно-съдовата и дихателната система, на кръвния поток и на мускулите. Това позволява предотвратяването на неблагоприятните въздействия, като образуването на млечна киселина, която е една от основните причини за получаването на мускулни болки (схващания и мускулна треска).

Разтягане:

Съветваме Ви след всяка тренировка да правите упражнения за разтягане, за да отпуснете мускулите си и да улесните своето възстановяване.

ПОДДРЪЖКА

На всеки 200 изминати километра Когато на пътеката се показва „GO SERVICE“, е необходимо да извършите поддръжка на Вашата пътека: Опягане на лентата за ходене, смазване, затягане на винтовете... Намерете всички наши съвети за поддръжка на нашия уебсайт.

За да премахнете думата „SERVICE“, с поставен ключ за безопасност, натиснете едновременно бутоните STOP и +.

ОБТЯГАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА ХОДЕНЕ

Напрежението на лентата на бягащата пътека трябва да бъде 1,7 (+/- 0,1). Това е напрежението на тока на двигателя.

След проверка на напрежението на контролния панел:

- Ако стойността е по-ниска, лентата на бягащата пътека трябва да се отбегне отново. (Обтягането се извършва чрез 2-та винта на задната ролка по посока на часовниковата стрелка).
- Ако стойността е по-висока, лентата на бягащата пътека трябва да се отпусне. (Отпускането се извършва чрез 2-та винта на задната ролка в посока обратна на часовниковата стрелка).

Половин оборот на ключа = 0,03

За настройка: изберете раздела „Напрежение на лентата на бягащата пътека“ в раздела ПОДДРЪЖКА.

Как да проверите напрежението на контролния панел:

Поставете краката си здраво на стъпалата.

Когато ключът за безопасност бъде изваден, натиснете и задръжте бутоните «СТАРТ» и «СТОП» за 3 секунди.

Стартът се показва на контролния панел, натиснете бутона «СТАРТ» и поставете ключа за безопасност.

Бягащата пътека започва с 5 км/ч и показва напрежението на лентата на пътеката. (Настройте, ако е необходимо).

Натиснете бутона «STOP», за да финализирате.

Сіз DOMYOS маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз. Егер сіз жаңадан бастаған немесе жоғары топтағы спортшы болсаңыз, DOMYOS қалыпты баптауға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Егер қандай да болсын ескертулеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сауалдарыңыз болса, сізге әрқашан біздің decathlon.com сайтымызда жауап беруге дайынбыз. Сондай-ақ, жаттығуларыңыз бойынша көмектер мен кеңестер аласыз.

ТАНЫСТЫРУ

Жүгіру жолында жүру немесе жүгірумен айналысу үйренбеген адамның да, жаттыққан спортшының да жүрегі мен бұлшықеттеріне толық жаттығуды қамтамасыз етеді. Осы жаттығудан төмендегідей нәтижелер алуыңызға болады:

- Тыныс алуды және жүрек-қантамыр жүйесін жақсарту
- Денеңізді жақсы күйде сақтау
- Лайықты жаттығулар арқылы денеңізді қалпына келтіру
- Қолайлы тамақтану режимімен бірге артық салмақты тастау

ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Бұл жүгіру жолы аяқпен 1 – 14 км/сағ жылдамдықпен жүру үшін өзірленген Жолдың ауданы 45 см x 120 см. Сіздің жүгіру жолыңыздың тікелей консольде төмендегілерді көрсету функциясы бар: уақыт, қашықтық, жылдамдық, ырғақ, калориялар, жүрек соққыларының жиілігі. Жаттығу барысында сізге көмек ретінде 30 бағдарлама консольде алдын ала сақталып, келесі санаттар бойынша бөлінген: 10 «калория түсіру» бағдарламасы, 10 «төзімділікті жаттықтыру» бағдарламасы, 10 «интервалдық жаттығу» бағдарламасы. Жүгіру жолының тұтынылатын қуаты салмағы 90 кг асатын, 14 км/сағ дейінгі жылдамдықпен жүретін пайдаланушы үшін 750 Вт және 850 Вт аралығында өзгеруі мүмкін. Жабдықтың үстіңгі бетінен 1 м және жер бетінен 1,60 м биіктікте өлшенген дыбыстық қысым деңгейі 70 дБа құрайды (жүгірсуіс ең жоғары жылдамдық 14 км/сағ). Жаттығуды бос күйде орындаған кезде шығарылатын шу деңгейі жаттығуды жүктеумен орындаған кезде аздап көтеріледі. Бұл жүгіру жолы аптасына 5 сағатқа дейін үйде пайдалануға арналған.

ҚОСУ

- Қуат сымын жалғаңыз.
- Қуат сымының жанындағы ауыстырып-қосқышты «I» күйіне ауыстырып қосыңыз. Жүгіру жолының аяқ тіреуішіне аяғыңызды қойып орналасыңыз.
- Қауіпсіздік кілтінің қысқышын киіміңізге қыстырыңыз.
- Қауіпсіздік кілтін консольдегі тиісті жерге орнатыңыз
- Экраныңыз жанып, GO дегенді көрсетеді
- Жүгіру жолыңыз пайдалануға дайын!

КОНСОЛЬДІҢ ЖҰМЫС ІСТЕУІ

	Ұзақ басып тұрып, жылдамдықты 0,1 км/сағ қадаммен және 0,5 км/сағ қадаммен реттеуге болады		Жұмсалған калориялар
	Қажетті жылдамдыққа жетуге арналған жылдамдық пернесі бар		Бір минут ішіндегі жүрек соғысыңыз HRM белдігі бөлек сатылады.
	Телефонның немесе планшеттің батареясын қайта зарядтауға арналған USB порты		Өткен қашықтық
	Жаттығуыңызды бастау немесе тоқтата тұру үшін START / PAUSE пернесі бар		Жаттығу ұзақтығы
	Қорғаныш кілті. Жүгіру жолы киіміңізге іліп қою үшін қорғаныш кілтімен жұмыс істейді. Төтенше жағдайда жүгіру жолы тоқтайтын етіп кілтті алыңыз.		Қарқындық, мин/км
	Сеансты аяқтау үшін ТОҚТАТУ түймесі		Жылдамдық, км/сағ
	C1 – C10 пернелері арқылы «КАЛОРИЯЛАРДЫ КЕТІРУ» бағдарламаларын таңдауға болады		Жүгіру жолына күтім жасау
	E1 – E10 пернелері арқылы «ТӨЗІМДІЛІКТІ ЖАТТЫҚТЫРУ» бағдарламаларын таңдауға болады		T1 – T10 пернелері арқылы «ИНТЕРВАЛДЫҚ ЖАТТЫҒУ» бағдарламаларын таңдауға болады

ӨЛШЕМ БІРЛІКТЕРІН ЕНГІЗІҢІЗ: МИЛЯ/КМ, ҚАШЫҚТЫҚ ПЕН ПАЙДАЛАНУ УАҚЫТЫН ТЕКСЕРІҢІЗ

STOP және + пернелерін бірге басып, баптаулар экранын аша аласыз, қауіпсіздік кілті салынбаған.

- 1-экрэн: жүгіру жолын пайдаланудың барлық уақытын көрсетеді.
- 2-экрэн: жүгіру жолында өткен барлық километрлер санын көрсетеді.
- 3-экрэн: Милиа немесе КМ бірлігін көрсетеді.

Осы бірлікті өзгерту үшін + немесе - пернесін басыңыз.

Бір экраннан басқасына өту үшін бағдарламаның бір пернесін басыңыз.
STOP пернесін басып, кез келген уақытта бас экранға ауысуыңызға болады.

КОНСОЛЬДІҢ ДЫБЫСТЫҚ СИГНАЛЫН ҚОСУ/ӨШІРУ:

Консольдің түймесін басқан кезде, сіздің әрекетіңіз дұрыс есепке алынғанын білдіру үшін дыбыстық сигнал естіледі. Осы дыбыстық сигналды өшіруге болады: STOP пернесін бірнеше рет басып, консольдің бастапқы/бас экранына өтіңіз, Қауіпсіздік кілті орнатылған кезде. Дыбыстық сигналды қосу үшін + пернесін басыңыз /Дыбыстық сигналды өшіру үшін - пернесін басыңыз.

ҚАШЫҚТАН БАСҚАРУ

RUN100E жүгіру жолағы қашықтан басқару пультімен жабдықталған. Қашықтан басқару пульті табиғи жүгіруге мүмкіндік беру үшін жүгіру жолағының жылдамдығын қашықтан басқаруға мүмкіндік береді. Қашықтан басқару құралын жұптастыру үшін қашықтан басқару пультідегі STOP және + түймелерін бір уақытта 5 секунд басыңыз.

ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ЖИЛІГІ

RUN100E жүгіру жолағы жүректің соғу жиілігін өлшейтін барлық белдіктермен үйлесімді Bluetooth қабылдағышпен жабдықталған, олар белек сатылады.

ТЕЗ ҚОСУ

Тез іске қосу режимі арқылы, қандай да бір бағдарламаны орындамай, жылдамдық пен ұзақтықты өзіңіз реттеп, жаттығу орындай аласыз. Тез қосу режимін таңдау: START/PAUSE (ҚОСУ/ТОҚТАТУ) пернесін басыңыз, сол кезде жаттығуыңыз автоматты түрде 1 км/сағ жылдамдықпен басталады.

БАҒДАРЛАМАЛАР

RUN100E жүгіру жолы жаттығуларыңызды түрлендіріп, тиісті нәтижелерге жету үшін алдын ала жазылған 30 бағдарламаны ұсынады. (толық ақпаратты қосымша кітапшадан қараңыз)

Бағдарламалар 3 түрлі мақсатқа бағытталады:

- C1 – C10 – 10 КАЛОРИЯЛАРДЫ ЖОҚАЛТУ бағдарламасы: жаттығу барысында немесе одан кейін артық салмақты кетіруге бағытталған жұмысты қамтамасыз етеді
- E1 – E10 – 10 ТӘЗІМДІЛІКТІ ЖАТТЫҚТЫРУ бағдарламасы: аэробтық қабілетіңізді дамытуға және негізгі төзімділігіңізді жақсартуға мүмкіндік береді. Ұзақ жарыстарға дайындалуға немесе спортпен айналысу үшін төзімділікті жаттықтыруға өте қолайлы.
- T1 – T10 – 10 ИНТЕРВАЛДЫҚ ЖАТТЫҚТЫРУ бағдарламасы: ұзақ уақыт бойы күш-қуатты сақтау үшін аэробтық күшті жақсартуға мүмкіндік береді.

Әр бағдарлама бірнеше сегментке бөлінеді. Әр сегменттің сәйкес ұзақтығы мен жылдамдығы бапталған. Бірінен кейін бірі тұрған екі сегменттің баптаулары бірдей болуы мүмкін.

Кез келген уақытта, бағдарламаны іске қосуға дейін немесе орындалып жатқан кезде, өзіңізге лайықты деңгейге баптау үшін + немесе - пернелеріне басып, жылдамдықты өзгертуіңізге болады.

БАҒДАРЛАМАНЫ ТАҢДАУ:

Жүгіру жолы тоқтап тұрған кезде ғана белгілі бір бағдарламаны таңдауға болады.

Жазба белгілерге басып, өз мақсатыңызды таңдаңыз



Датчик бағдарламаның нәмірін, бағдарламаның толық ұзақтығы мен бағдарламаны орындау барысында жетуге болатын ең жоғары жылдамдықты көрсетеді. 1-10 аралығындағы бағдарламаларды айналдыру үшін таңдаған мақсаттың пернесін басып тұрыңыз. + және - пернелері таңдалған бағдарламаның ең жоғарғы жылдамлығына жетуге мүмкіндік береді. Осындай жаңа деректер барлық бағдарлама бойынша мөлшерлес түрде қолданылатын болады.

Бағдарламаны іске қосу үшін START пернесін басыңыз. Бағдарлама мәзірінен шығып, бас экранға оралу үшін STOP пернесін басыңыз.

DOMYOS E-CONNECTED ҚОСЫМШАСЫМЕН ҮЙЛЕСІМДІЛІК

Bluetooth арқылы жүгіру жолағын Domyos E-Connected қосымшасына және планшет пен смартфондағы қолжетімді серіктес қосымшаларға қосуға болады. Жолақ пен телефон арасындағы Bluetooth байланысы қосымшадан жүзеге асырылады.

ПАЙДАЛАНУ БОЙЫНША КЕҢЕСТЕР

Егер жаттығуды жаңадан ғана бастап келе жатсаңыз, бірнеше күн бойы төмен жылдамдықпен жаттығудан бастаңыз, көп күш салмаңыз, қажет болса, демалып тұрыңыз. Жаттығулар санын немесе ұзақтығын біртіндеп ұлғайтыңыз. Жаттығу барысында жүгіру жолы орналасатын бөлмені жақсылап желдету жолын ойластырыңыз.

Күтім жасау / денені қыздыру: 10 минут ішінде жаттығу тиімді бола бастайды

Денеңізге күттім жасау немесе қалпына келтіру бойынша жұмыс үшін күн сайын кемінде 10 минуттан жаттығыңыз. Жаттығулардың бұл түрі бұлшық ет пен буындарға тегіс жұмыс істеуге көмектеседі және қарқынды дене белсенділігі алдында жаттығу ретінде пайдаланылуы мүмкін. Аяқтың тонусын арттыру үшін, аспапты көбірек еңкейтіп, жаттығудың ұзақтығын ұлғайтыңыз.

Салмақ түсіруге арналған аэробтық жаттығу: 35-60 минут аралығында бірқалыпты күш салу

Жаттығудың бұл түрі тиімді түрде калорияларды жоюға көмектеседі. Ең жақсы нәтижелерге жету үшін шамаңыздан шығудың қажеті жоқ, бұл үшін осы жиілік (кем дегенде аптасына 3 рет) және жаттығу ұзақтығы (35-60 минут аралығында) жеткілікті. Жаттығуды орташа жылдамдықпен (енгігіп қалмай, қалыпты күш сала отырып) жасаңыз. Салмақ түсіру үшін, жүйелі дене белсенділігіне қоса, теңдестірілген диетаны сақтау керек.

Төзімділікті жетілдіру: 20-40 минут бойы жаттығу

Бұл жаттығу түрі жүрек бұлшық етін нығайтуға және тыныс алу жұмысын жақсартуға көмектеседі. Жаттығуды аптасына кемінде 3 рет тұрақты қарқынмен (жылдам тыныс алу) орындаңыз. Сіз жаттыққан сайын, осындай күш-жігерді ұзақ және жақсы қарқынмен сақтай аласыз. Жылдам қарқынмен жаттығу (анаэробтық жұмыс және қызыл аймақта жұмыс жасау) спортшылар үшін резервке қойылған, бұл тиісті дайындықты талап етеді.

Тыныштыққа оралу

Әркез жаттығудан кейін, денені тыныштық күйіне қайтару үшін, бірнеше минут төмен жылдамдықпен жүріңіз. Бұл тыныштық күйіне оралу кезеңі жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерінің, қан ағыны мен бұлшықеттердің қалыпты күйге қайтарылуын қамтамасыз етеді. Бұл жиналуы бұлшықеттегі ауыртпалықтың негізгі себебі болып табылатын сүт қышқылдары сияқты қарсы әсерлерді (сіңірдің тартылуы мен дене ауырысуы) жоюға көмектеседі.

Созылу:

Бұлшықеттеріңізді босатып, денеңіздің қалпына келуіне көмектесу үшін әркез жаттығудан кейін созылғаныңыз жөн.

КҮТІМ ЖАСАУ

Барлық 200 км өтілді деген Біздің сайттан қызмет көрсету бойынша кеңестеріміздің жиынтығын табыңыз. жүгіру жолағын тарту, майлау, бұрандаларды тартып бұрау... Біздің сайттан қызмет көрсету бойынша кеңестеріміздің жиынтығын табыңыз. Қауіпсіздік кілті орнатылған кезде «СЕРВИС» сөзін алып тастау үшін үш секунд ішінде бір мезгілде STOP және +.

ЖҮРУ ТАСПАСЫНЫҢ ТАРТЫЛУЫ

Жүгіру төсемінің кернеуі 1,7 (+/- 0,1) болуы керек. Бұл қозғалтқыштың тоғының кернеуі.

Консольдегі кернеуді төксергеннен кейін:

- Егер мән төмен болса, жүгіру төсемін қайта тарту керек. (Тарту артық дөңгелекшенің 2 бұрандасын сағат тілі бағытымен бұрау арқылы жүргізіледі).
- Егер мән жоғары болса, жүгіру төсемін босату керек. (Босату артық дөңгелекшенің 2 бұрандасын сағат тіліне қарсы бағытта бұрау арқылы жүргізіледі).

Кілттің жарты айналымы = 0,03

Реттеу үшін: ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ бөлімінен «жүгіру төсемін тарту» қосымша парақты таңдаңыз.

Консольден тартылуды төксеру жолы:

Басқышқа нық басыңыз.

Қауіпсіздік кілті шығарылып тұрған кезде, «БАСТАУ» және «ТОҚТАТУ» түймелерін 3 секунд басып тұрыңыз.

Консольде БАСТАУ көрсетіледі, «БАСТАУ» түймесін басып, қауіпсіздік кілтін салыңыз.

Жүгіру жолы 5 км/сағ жылдамдығымен қосылады және жүгіру төсемінің тартылуын көрсетеді. (Қажет болса, реттеңіз).

Аяқтаған кезде «ТОҚТАТУ» түймесін басыңыз.

Благодарим вас за выбор продукции марки DOMYOS. Независимо от того, новичок вы или профессионал высокого уровня, DOMYOS станет вашим союзником в поддержании формы или в совершенствовании физической подготовки. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Если же у вас появились замечания, предложения или вопросы, мы ждем вас на нашем сайте decaathlon.com. Здесь же вы сможете найти полезные советы для занятий и получить помощь в случае необходимости.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Эта беговая дорожка разработана для бега со скоростью от 1 до 14 км/ч. Размер ходовой поверхности 45 см x 120 см. Ваша беговая дорожка оборудована системой индикации: времени, расстояния, скорости, ритма, калорий, ЧСС непосредственно на консоли. Для того чтобы помочь вам в тренировках, 30 программ внесены в панель управления и распределены по категориям: 10 программ «калории», 10 программ «выносливость», 10 программ «интервальные тренировки». Потребление электричества беговой дорожкой может изменяться от 750 до 850 ватт, для пользователя весом 90 кг при 14 км/ч. Уровень акустического давления, измеренный в 1 м от поверхности установки и на высоте 1,60 м над полом составляет 70 дБА (При максимальной скорости 14 км/ч, без бегунов). Уровень шума, издаваемого на холостом ходу, ниже, чем при работе с нагрузкой. Эта беговая дорожка разработана для домашнего использования до 5 ч в неделю.

ЗАПУСК

- Подключите шнур питания к сети.
- Переверните переключатель, расположенный рядом с шнуром питания, на «I». Встаньте на опоры для ног, предусмотренные на беговой дорожке.
- Закрепите зажимом на одежде ключ безопасности.
- Подключите ключ безопасности к соответствующему входу на панели управления
- Ваш экран загорится, и отобразится надпись «GO»
- **Ваша дорожка готова к использованию!**

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

	Регулировка скорости с шагом 0,1 км/ч и 0,5 км/ч длительным нажатием		Потраченные калории
	Быстрый переход на желаемую скорость		ЧСС в минуту Кардиопояс продается отдельно.
	USB-порт для зарядки аккумулятора телефона или планшета		Пройденное расстояние
	Кнопка START / PAUSE (ПУСК / ПАУЗА) для запуска и приостановки вашего занятия		Продолжительность занятия
	Ключ безопасности. Беговая дорожка работает с ключом безопасности, который прикрепляется к одежде. В экстренной ситуации снять ключ и дорожка остановится.		Темп в мин/км
	Кнопка STOP для окончания сеанса		Скорость в км/ч
	Выбор программ «CALORIE BURN» (СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ) от C1 до C10		Необходимо техническое обслуживание
	Выбор программ «ENDURANCE» (ВЫНОСЛИВОСТЬ) от E1 до E10		Выбор программ «INTERVAL TRAINING» (ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ) от T1 до T10

ИЗМЕНИТЬ ЕДИНИЦЫ МИЛИ/КМ, ПРОВЕРИТЬ ДИСТАНЦИИ И ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Вы можете открыть экраны параметров, одновременно нажав кнопки STOP и +, ключ безопасности не вставлен.

Экран 1: отображает суммарное время использования дорожки.

Экран 2: отображает суммарное количество километров, пройденных на дорожке.

Экран 3: Отображает единицы МИЛИ или КМ.

Для изменения единиц нажмите на кнопку + или -.

Для перехода с одного экрана на другой нажмите на одну из кнопок программ.

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

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: Откройте стартовый/главный экран панели, нажав несколько раз на кнопку STOP, вставленном ключе безопасности. Нажмите на кнопку + для включения звукового сигнала /Нажмите на кнопку - для отключения звукового сигнала.

ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Беговая дорожка RUN100E оснащена пультом дистанционного управления. Пульт управления позволяет дистанционно контролировать скорость дорожки, чтобы сделать бег совершенно естественным. Для сопряжения пульта дистанционного управления одновременно нажмите кнопки STOP и + на пульте дистанционного управления и удерживайте их в течение 5 секунд.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Беговая дорожка RUN100E оснащена приемником Bluetooth, совместимым со всеми ремнями монитора сердечного ритма, которые продаются отдельно.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Режим быстрого запуска позволяет заниматься без программы, самостоятельно регулируя скорость и продолжительность. Выбор режима быстрого запуска: Нажмите на START/PAUSE и ваш сеанс автоматически начнется на скорости 1 км/ч.

ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка RUN 100 предлагает 30 готовых программ, для того чтобы разнообразить занятия и достигать поставленных целей. (см. подробнее в прилагаемом пособии)

Программы делятся в соответствии с тремя категориями задач:

- 10 программ PERTE DE CALORIES (СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ) от C1 до C10: нацелены на работу для сжигания жировых отложений во время или после усилия
- 10 программ ENDURANCE (ВЫНОСЛИВОСТЬ) от E1 до E10: позволяют развивать аэробную мощность и улучшать базовую выносливость организма. Идеально для подготовки к долгим забегам или для спорта, требующего выносливости.
- 10 программ INTERVAL TRAINING (ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ) ОТ T1 до T10: Позволяют увеличить аэробную мощность и дольше сохранять силу.

Каждая программа разделена на несколько сегментов. Каждому сегменту соответствует регулировка продолжительности и скорости. Два последовательных сегмента могут иметь одинаковые настройки.

В любой момент, до запуска программы или во время ее выполнения, вы можете изменить скорость нажатием кнопок + или -, с тем чтобы она соответствовала вашему уровню.

ВЫБОР ПРОГРАММ:

Выбор программы может производиться только при остановке дорожки.



Выберите цель, нажимая на логотип

На экране отображается номер программы, общая продолжительность программы и максимальная скорость во время ее выполнения. Нажимайте на ту же кнопку цели для просмотра программ от 1 до 10. Кнопки + и – позволяют настроить максимальную скорость выбранной программы. Эти новые данные будут применяться пропорционально для всей программы.

Нажмите на кнопку START для запуска программы. Для выхода из меню программ и возврата на главный экран нажмите кнопку STOP.

СОВМЕСТИМОСТЬ С ПРИЛОЖЕНИЕМ DOMYOS E-CONNECTED

Вы имеете возможность через Bluetooth подключить вашу дорожку к приложению Domyos E-Connected и к приложениям партнеров, имеющимся на планшете или в смартфоне. Соединение Bluetooth между дорожкой и телефоном выполняется из приложения.

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: Постепенное увеличение нагрузки через 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

Этот тип тренировки позволяет эффективно сжигать калории. Бесплезно стараться превзойти свои возможности, только частота (не менее 3 раз в неделю) и длительность занятий (от 35 до 60 минут) позволят добиться наилучших результатов. Тренируйтесь на средней скорости (умеренное усилие без нарушения дыхания). Для потери веса, кроме регулярной физической нагрузки, необходим сбалансированный режим питания.

Повышение выносливости: Выраженная нагрузка в течение 20-40 минут

Этот тип тренировок укрепляет мышцы сердца и улучшает деятельность дыхательной системы. Тренируйтесь, как минимум 3 раза в неделю в хорошем темпе (учащенное дыхание). По мере выполнения тренировок вы сможете выдерживать это усилие дольше и в более высоком темпе. Тренировка в более высоком темпе (анаэробная работа и работа в красной зоне) предназначена для атлетов и требует специальной подготовки.

Заминка

После каждой тренировки походите неспеша несколько минут, чтобы постепенно подготовить организм к отдыху. Эта фаза перехода к покою обеспечивает восстановление нормальной работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, кровообращения и мышц. Это позволяет избежать нежелательных последствий, таких как скопление молочной кислоты, которое является одной из основных причин мышечных болей (судороги и ломота).

Растяжка:

Мы рекомендуем проводить растяжку после каждой тренировки, чтобы расслабить мышцы и способствовать восстановлению.

УХОД: ПРОМОЙТЕ ЧИСТОЙ ВОДОЙ И ВЫТРИТЕ КУСКОМ МЯГКОЙ ТКАНИ. -

Отображается через каждые 200 пройденных километров Познакомьтесь со всеми нашими советами по уходу на нашем интернет-сайте. натяжение бегового полотна, смазка, затяжка болтов... Познакомьтесь со всеми нашими советами по уходу на нашем интернет-сайте.

Для удаления слова "SERVICE", при вставленном ключе безопасности удерживайте нажатыми одновременно в течение 3 секунд кнопки STOP и +.

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Натяжение бегового полотна должно составлять 1,7 (+/- 0,1). Это натяжение тока двигателя.

После проверки натяжения на консоли:

- Если значение ниже, необходимо усилить натяжение бегового полотна. (Натяжение создается 2 болтами на заднем валу поворотом по часовой стрелке).
- Если значение выше, нужно ослабить натяжение бегового полотна. (Ослабление натяжения осуществляется 2 болтами на заднем валу поворотом против часовой стрелки).

Пол-оборота ключа = 0,03

Для регулировки: выберите вкладку «натяжение бегового полотна» в рубрике ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.

Как проверить натяжение на консоли:

Встать ногами на раму.

При отключенном ключе безопасности нажать и удерживать кнопки «СТАР» и «СТОП» в течение 3 секунд.

Старт отображается на экране, нажать на кнопку «СТАРТ» и вставить ключ безопасности.

Дорожка начинает двигаться со скоростью 5 км/ч и натяжение бегового полотна отображается на экране. (При необходимости выполнить регулировку).

Нажать кнопку «СТОП» для завершения операции.

Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо новачок ви чи професійний спортсмен, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати для вас тільки найкращі продукти. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті decathlon.com. Тут ви також знайдете поради щодо занять, а також зможете отримати допомогу в разі потреби.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Ходьба або біг на біговій доріжці дають змогу тренувати серцево-судинну систему та м'язи, і підійдуть користувачам із будь-яким рівнем підготовки. Перевага таких занять:

- Поліпшення дихання і стану серцево-судинної системи
- Підтримання фізичної форми
- Реабілітація за допомогою спеціальних вправ
- Втрата зайвої ваги (у поєднанні з відповідною дієтою)

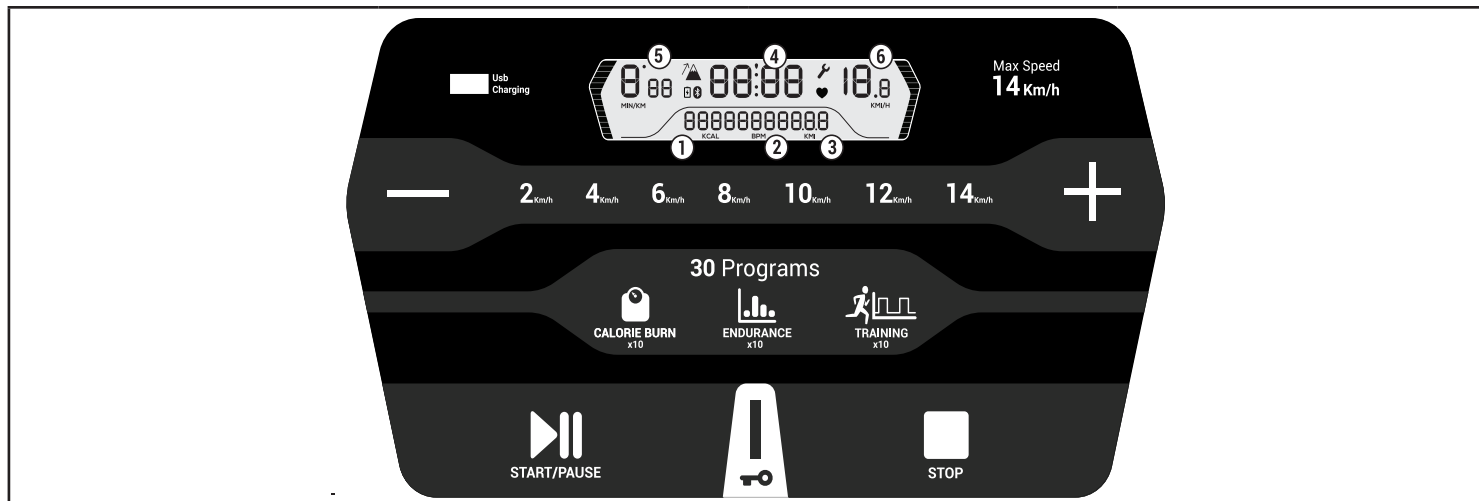
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Ця бігова доріжка призначена для бігу зі швидкістю від 1 до 14 км/год. Розміри доріжки 45 см x 120 см. На дисплеї вашої бігової доріжки відображається така інформація: час, відстань, швидкість, темп, калорії і пульс. До ваших послуг 30 попередньо налаштованих програм; усі вони зручно розподілені за категоріями: 10 програм «калорії», 10 програм «витривалість», 10 програм «інтервальне тренування». Потужність бігової доріжки становить 750—850 Вт (для користувача вагою 90 кг, при швидкості 14 км/год). Рівень акустичного навантаження на відстані 1 метра від поверхні пристрою на висоті 1,60 м над землею 70 дБА (за максимальної швидкості 14 км/год, без бігуна). Рівень шуму, який утворюється в умовах холодного ходу, нижче, ніж під час роботи з навантаженням. Ця бігова доріжка призначена для домашнього використання до 5 годин на тиждень.

ЗАПУСК

- Підключіть кабель живлення.
- Переведіть перемикач біля кабелю живлення в положення «I». Станьте на підніжки бігової доріжки.
- Прикріпіть затискач ключа безпеки до одягу.
- Вставте ключ безпеки у відповідне гніздо на консолі
- Екран увімкнеться і на ньому відобразиться «GO» (Уперед)
- **Ваша доріжка готова до використання!**

РОБОТА КОНСОЛІ



	Налаштування швидкості з кроком 0,1 км/год і з кроком 0,5 км/год (довге натискання)		Витрачені калорії
	Клавіші швидкого доступу, щоб швидше досягати бажаної швидкості		Кількість ударів на хвилину Датчик пульсу продається окремо.
	USB-порт для заряджання акумулятора телефону або планшета		Відстань
	Кнопка START/PAUSE для запуску, а також паузи під час сеансу		Тривалість сеансу
	Запобіжний ключ. Зафіксуйте запобіжний ключ на одязі під час тренування. Для екстреної зупинки бігової доріжки зніміть запобіжний ключ.		Темп бігу у хв/км
	Натисніть кнопку «СТОП», щоб завершити тренування		Швидкість у км/год
	Вибір програми «CALORIE BURN» (Спалення калорій), C1—C10		Обслуговування бігової доріжки
	Вибір програми «ENDURANCE» (Витривалість), E1—E10		Вибір програми «INTERVAL TRAINING» (Інтервальне тренування), T1—T10

ЗМІНА ОДИНИЦЬ МІЛІ/КМ, ПЕРЕВІРКА ВІДСТАНЕЙ І ЧАСУ ВИКОРИСТАННЯ

Ви можете отримати доступ до екрана налаштувань, натиснувши на кнопку STOP і «+», ключ безпеки не вставлений.

Екран 1: відображає загальний час використання доріжки.

Екран 2: відображає загальну кількість пройдених кілометрів.

Екран 3: відображає одиниці вимірювання (МІЛІ або КМ).

Щоб змінити одиниці вимірювання, натисніть кнопку «+» або «-».

Щоб перейти з одного екрана на інший, натисніть одну з програмних клавіш.

Ви завжди можете повернутися на головний екран, натиснувши кнопку STOP.

УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ ЗВУКОВОГО СИГНАЛУ КОНСОЛІ:

Під час натискання кнопки на пульті лунає звуковий сигнал, який сповіщає, що ваші дії були зафіксовані. Ви можете відключити цей сигнал: Перейдіть на стартовий/головний екран консолі, кілька разів натиснувши кнопку STOP, вставлений ключ безпеки. Натисніть кнопку «+», щоб активувати звуковий сигнал /Натисніть кнопку «-», щоб деактивувати звуковий сигнал.

ДИСТАНЦІЙНЕ КЕРУВАННЯ

Бігову доріжку RUN100E оснащено пультом ДК. Пульт ДК дозволяє керувати рухом бігової доріжки для забезпечення максимально природної швидкості бігу. Щоб створити пару з пультом дистанційного керування, одночасно натисніть кнопку STOP і + на пульті дистанційного керування протягом 5 секунд.

ПУЛЬС

Бігову доріжку RUN100E обладнано приймачем Bluetooth, сумісним з усіма нагрудними пульсометрами (продаються окремо).

ШВИДКИЙ СТАРТ

Режим швидкого старту дає змогу почати тренування, не задаючи конкретної програми, швидкість і тривалість заняття ви регулюєте за власним бажанням. Вибір режиму швидкого старту: Натисніть кнопку START/PAUSE, і сеанс автоматично починається на швидкості 1 км/год.

ПРОГРАМИ

Бігова доріжка RUN100E оснащена 30 попередньо налаштованими програми, щоб ви могли змінювати тип своїх тренувань в залежності від поставлених цілей. (докладну інформацію див. в брошурі з комплекту поставки)

Відповідно до мети тренувань програми розділені на 3 категорії:

- 10 програм PERTE DE CALORIES (Спалення калорій), C1—C10: тренування, спрямоване на спалення жиру під час або після тренування
- 10 програм ENDURANCE (Витривалість), E1—E10: дають змогу розвинути аеробні можливості і поліпшити загальну витривалість. Ідеально підходить для підготовки до тривалих забігів та видів спорту, де потрібна витривалість.
- 10 програм INTERVAL TRAINING (Інтервальне тренування), T1—T10: дає змогу поліпшити аеробні можливості, завдяки чому ви зможете довше залишатися на піку активності.

Кожна програма розділена на кілька сегментів. Кожен сегмент відповідає значенню тривалості і швидкості. Два послідовних сегменти можуть мати однакові параметри.

У будь-який час до початку програми або під час її виконання ви можете змінити швидкість за допомогою кнопок «+» або «-», щоб налаштувати її відповідно до свого рівня підготовки.

ВИБІР ПРОГРАМ:

Вибрати програму можна тільки тоді, коли стрічка зупинена.



Виберіть мету тренування, натиснувши відповідні позначки

Дисплей відображає номер програми, загальну тривалість програми і максимальну швидкість, досягнуту під час виконання програми. Натисніть ту ж кнопку мети, щоб вибрати програму (від 1 до 10). За допомогою кнопок «+» і «-» можна налаштувати максимальну швидкість для обраної програми. Ці нові дані будуть застосовані пропорційно до всієї програми.

Натисніть кнопку START, щоб запустити програму. Щоб вийти з меню програми і повернутися на головний екран, натисніть кнопку STOP.

СУМІСНІСТЬ ІЗ ДОДАТКОМ DOMYOS E-CONNECTED

Ви можете підключити свою доріжку через Bluetooth до програми Domyos E-Connected і до програм-партнерів, доступних на планшетах та смартфонах. Bluetooth-з'єднання між доріжкою й телефоном здійснюється за допомогою додатка.

ПОРАДИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯ

Якщо ви початківець, потренуйтеся декілька днів на невеликій швидкості, не пересилючи себе й за потреби даючи собі час на перепочинок. Поступово підвищуйте кількість або тривалість тренувань. Важливо, аби приміщення, у якому розташована бігова доріжка, добре провітрювалося під час тренування.

Щоденне тренування/розминка: поступове прогресування; від 10 хвилин

Тренуйтеся щодня протягом щонайменше 10 хвилин (це стосується як тренувань, так і реабілітації). Цей тип вправ дає змогу м'язам пропрацювати м'язи і суглоби, його можна використовувати в якості розминки перед більш інтенсивними навантаженнями. Для підвищення тону м'язів ніг слід вибрати більший нахил і збільшити тривалість тренування.

Аеробні тренування для втрати ваги: Помірні зусилля протягом 35—60 хвилин

Тренування такого типу сприяють ефективному спаленню калорій. Не потрібно виходити за його межі — частота (щонайменше 3 рази на тиждень) і тривалість сеансів (від 35 до 60 хвилин), які дають змогу досягти найкращих результатів. Підтримуйте середню швидкість (помірні зусилля, без задишки). Щоб схуднути, окрім регулярної фізичної активності необхідно дотримуватися збалансованої дієти.

Підвищення витривалості: фізична активність упродовж 20—40 хвилин

Такий тип тренувань сприяє зміцненню серцевого м'яза і поліпшенню дихання. Тренуйтеся хоча б 3 рази на тиждень в швидкому темпі (прискорене дихання). Із кожним тренуванням ви будете здатні витримувати таке навантаження довше й у швидшому ритмі. Інтенсивніше тренування (анаеробна робота та червона зона) призначене для спортсменів і вимагає відповідної підготовки.

Повернення до спокійного стану

Після кожного тренування пройдіть кілька хвилин на низькій швидкості, щоб поступово повернути організм до спокійного стану. Ця фаза повернення до спокійного стану забезпечує повернення серцево-судинної і дихальної систем, кровотоку та м'язів до нормальної роботи. Вона запобігає побічним ефектам, зокрема від утворення молочної кислоти, накопичення якої є однією з основних причин болю в м'язах (судоми і ломота).

Розтяжка:

рекомендуємо виконувати розтяжку після кожного тренування, щоб розслабити м'язи та краще відновитися після фізичних вправ.

ДОГЛЯД

За кожні пройдені 200 км Коли на екрані доріжки відображається GO SERVICE, необхідно виконати технічне обслуговування: натяг стрічки, змащення, затягування гвинтів тощо Поради щодо технічного обслуговування можна знайти на нашому вебсайті.

Щоб на екрані не відображалось SERVICE, уставте ключ безпеки й одночасно натисніть кнопки STOP та +.

НАТЯГ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Натяг бігового ремня повинен становити 1,7 (+/- 0,1). Це напруга струму двигуна.

Якщо після перевірки напруги на консолі

- значення нижче, ходовий ремінь необхідно затягти (поверніть за годинниковою стрілкою 2 гвинти заднього ролика);
- якщо ж значення вище, ходовий ремінь потрібно послабити (поверніть проти годинникової стрілки 2 гвинти заднього ролика).

Половина обороту ключа = 0,03

Щоб відрегулювати натяг ремня, виберіть «Натяг бігового ремня» в розділі ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ.

Як перевірити напругу на консолі

Станьте на бігове полотно.

Коли ключ безпеки вийнято, натисніть і утримуйте кнопки «СТАРТ» та «СТОП» протягом 3 секунд.

На консолі відображається пуск; натисніть кнопку «СТАРТ» і вставте ключ безпеки.

Відобразиться початкова швидкість бігової доріжки (5 км/год) і сила натягу бігового ремня (за необхідності відрегулюйте).

Натисніть кнопку «СТОП», щоб завершити тренування.

Quý khách đã chọn được một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi cảm ơn quý khách đã tin dùng sản phẩm của chúng tôi. Bạn là người mới hay là người thường xuyên chơi các môn thể thao ở trình độ cao, DOMYOS sẽ là người đồng hành giúp bạn có một sức khỏe tốt hay phát triển điều kiện về thể chất. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt nhất phục vụ cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ ý kiến, đề xuất hoặc câu hỏi nào, chúng tôi luôn lắng nghe bạn trên trang web của chúng tôi decathlon.com. Bạn cũng sẽ được tư vấn về việc luyện tập của mình cũng như sự hỗ trợ trong trường hợp cần thiết.

GIỚI THIỆU

Thói quen đi bộ hoặc chạy trên máy chạy bộ là một loại bài cardio 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
- Hồi phục bằng những bài tập phù hợp
- Giữ gìn vóc dáng
- Giảm cân bằng cách kết hợp với chế độ ăn uống phù hợp

ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT

Máy chạy được thiết kế để chạy ở tốc độ từ 1 đến 14km/h Diện tích bề mặt chạy là 45cm x 120cm. Máy chạy bộ của bạn có Các chức năng hiển thị :thời gian, khoảng cách, tốc độ, nhịp độ, calo, nhịp tim trực tiếp trên bàn điều khiển. Để bạn có thể tập luyện 30 chương trình được lưu sẵn trong bảng điều khiển và được phân loại: 10 chương trình « đốt calo», 10 chương trình «luyện sức bền», 10 chương trình «tập luyện xen kẽ». Điện năng tiêu thụ của máy chạy bộ có thể dao động từ 750 đến 850 watts cho người sử dụng 90 kg ở tốc độ 14 km / h. Mức áp suất âm hưởng đo được ở 1m so với bề mặt của máy và ở độ cao 1,60m so với mặt đất là 70 dBA (Tốc độ tối đa 14 km/h, không chạy). Mức độ âm thanh phát ra trong điều kiện vận hành không tải thấp hơn mức phát ra khi đang hoạt động. Máy chạy bộ này được thiết kế để sử dụng trong nhà lên đến 5h mỗi tuần.

VẬN HÀNH

- Cắm dây nguồn.
- Bật công tắc ở gần dây nguồn trên «I». Dừng trên bảng của máy chạy bộ.
- Gắn kẹp của khóa an toàn vào quần áo của bạn.
- Chèn khóa an toàn vào khe cắm trên bàn điều khiển
- Màn hình sáng lên và hiển thị **BẮT ĐẦU**
- **Máy chạy đã sẵn sàng hoạt động!**

SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN

	Điều chỉnh tốc độ theo gia số 0.1km / h và 0.5km / h bằng cách nhấn lâu hoặc nhấn đé phím		Lượng calo tiêu thụ
	Rút ngắn tốc độ để đạt được tốc độ mong muốn nhanh hơn		Nhịp tim từng phút Đại đo tim bán riêng
	Cổng USB để sạc pin điện thoại hoặc máy tính bảng		Khoảng cách chạy được
	Phím BẮT ĐẦU/TAM DỪNG để bắt đầu và tạm dừng phiên luyện tập của bạn		Thời lượng mỗi lần tập
	Khóa an toàn. Thảm hoạt động với khóa an toàn treo ở vô ngoài. Trong trường hợp khẩn cấp, rút khóa và thảm sẽ dừng lại.		Tốc độ phút/km
	Nút STOP để kết thúc phiên tập		Vận tốc km/h
	Lựa chọn các chương trình «CALORIE BURN – ĐỐT CHÁY CALO» từ C1 đến C10		Bảo dưỡng máy chạy
	Lựa chọn các chương trình «ENDURANCE – TĂNG CƯỜNG SỨC BỀN» từ E1 đến E10		Lựa chọn các chương trình « INTERVAL TRAINING - TẬP LUYỆN XEN KẼ» từ T1 đến T10

THAY ĐỔI ĐƠN VỊ ĐẠM/KM, KIỂM TRA KHAONRG CÁCH VÀ THỜI GIAN SỬ DỤNG

Để có thể đến màn hình cài đặt, bấm đồng thời nút STOP và +, khóa bảo mật chưa được chèn.

Màn hình 1 : Hiển thị tổng thời gian sử dụng máy chạy.

Màn hình 2 : Hiển thị tổng số km đã chạy được trên máy.

Màn hình 3 : Hiển thị đơn vị ĐẠM hoặc KM.

Để thay đổi đơn vị này, nhấn nút + hoặc -.

Để chuyển từ màn hình này sang màn hình khác, nhấn một trong các nút chương trình.

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

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: Chuyển đến màn hình bắt đầu / trang chủ của bảng điều khiển bằng cách nhấn nút STOP nhiều lần, khoá an toàn đã chèn vào, Nhấn nút + để kích hoạt âm thanh bíp / Nhấn nút - để tắt tiếng bíp.

ĐIỀU KHIỂN

Thảm chạy RUN100E0 được trang bị một điều khiển. Điều khiển giúp kiểm soát quãng đường chạy, tốc độ của thảm, để giúp bài tập chạy hoàn toàn tự nhiên. Để ghép nối điều khiển từ xa, nhấn đồng thời nút DỪNG và + trên điều khiển từ xa trong 5 giây.

NHỊP TIM

Thảm chạy RUN100E được trang bị thiết bị thu Bluetooth tương thích với mọi dây đai màn hình đo nhịp tim, bán rời.

KHỞ ĐỘNG NHANH

Chế độ khởi động nhanh cho phép bạn luyện tập không theo một chương trình cụ thể nào, mà bạn tự quản lý tốc độ và khoảng cách tập luyện. Chọn chế độ khởi động nhanh : Nhấn nút START/PAUSE và phiên tập tự động bắt đầu từ 1km/h.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH

Máy chạy bộ RUN100E có 30 chương trình được lưu sẵn để đa dạng các chương trình tập luyện và đạt được mục tiêu của bạn. (Xem chi tiết trong sổ đi kèm)

Các chương trình được chia làm 3 loại mục tiêu :

- 10 chương trình ĐỐT CHÁY CALO từ C1 đến C10 : giúp tập luyện nhằm giảm khối lượng mỡ trong hoặc sau khi tập thể dục
- 10 chương trình TĂNG SỨC BỀN từ E1 đến E10 : giúp phát triển khả năng hiếu khí và cải thiện sức bền của cơ thể . Hoàn hảo để chuẩn bị các cuộc chạy dài hoặc cho các môn thể thao cần sức bền.
- 10 chương trình INTERVAL TRAINING – TẬP LUYỆN XEN KẾ từ T1 đến T10 : có thể cải thiện sức khỏe cần khi để khỏe lâu hơn.

Mỗi chương trình được chia thành nhiều đoạn. Mỗi phần tương ứng với một cài đặt thời gian và tốc độ. Hai đoạn liên tiếp có thể trùng cài đặt.

Bất cứ lúc nào, trước khi bắt đầu chương trình hoặc trong khi thực hiện chương trình, bạn có thể thay đổi tốc độ bằng cách nhấn các nút + hoặc - để điều chỉnh nó theo cấp độ của bạn.

LỰA CHỌN CÁC CHƯƠNG TRÌNH :

Chỉ lựa chọn được chương trình khi máy dừng lại.



Lựa chọn mục tiêu của bạn bằng cách nhấn vào biểu tượng

Màn hình hiển thị số chương trình, tổng thời gian chương trình và tốc độ tối đa đạt được trong suốt chương trình. Nhấn nút mục tiêu tương tự để chuyển qua các chương trình từ 1 đến 10. Các nút + và - điều chỉnh tốc độ tối đa của chương trình đã chọn. Dữ liệu mới sẽ được áp dụng ngay vào một phần hoặc toàn bộ chương trình.

Nhấn nút START để bắt đầu chương trình. Để thoát menu chương trình và trở về màn hình chính, nhấn nút STOP.

TƯƠNG THÍCH VỚI ỨNG DỤNG ĐƯỢC KẾT NỐI ĐIỆN TỬ Domyos

Bạn có tùy chọn kết nối máy chạy bộ của mình qua Bluetooth với ứng dụng Domyos E-Connected và với các ứng dụng đối tác, có sẵn trên máy tính bảng và điện thoại thông minh. Kết nối Bluetooth giữa thảm và điện thoại được thực hiện từ ứng dụng.

KHUYẾN CÁO SỬ DỤNG

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

Giãn cơ/khởi động: Tăng dần mức độ 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 luyện này là cách đốt cháy cao hiệu quả. Vô ích khi thúc ép bản thân quá mức; để có kết quả tập luyện tốt nhất, điều quan trọng nhất là tần suất tập luyện (ít nhất 3 lần/tuần) và thời gian tập luyện (35 đến 60 phút). Dùng sức vừa phải (tập luyện vừa phải để bạn không bị hết hơi). Để giảm cân, cũng như tập thể dục thường xuyên, cần thiết phải theo một chế độ ăn uống cân bằng.

Cải thiện sức bền: Dùng sức bền từ 20 đến 40 phút

Loại hình tập luyện này giúp tăng cường cơ tim và cải thiện sức khỏe đường hô hấp. Tập luyện ít nhất 3 lần một tuần theo tốc độ ổn định (thở nhanh). Khi việc luyện tập tiến triển, bạn có thể để tập luyện lâu hơn, và theo tốc độ nâng lên. Tập ở tốc độ nhanh hơn (ở khu vực kỵ khí và vùng đỏ) dành riêng cho vận động viên và cần phải chuẩn bị đặc biệt.

Động tác phục hồi cơ sau tập

Sau mỗi buổi tập, đi bộ chậm trong một vài phút để đưa cơ thể của bạn dần dần về trạng thái nghỉ ngơi. Giai đoạn phục hồi cơ này giúp hệ tim mạch, hệ hô hấp, tuần hoàn máu và cơ bắp trở lại bình thường. Nó cũng giúp xoa bỏ tác dụng phụ như tích tụ axit lactic là một trong những nguyên nhân chính gây đau cơ (chuột rút và cứng).

Kéo cơ:

Chúng tôi khuyến bạn nên kéo cơ sau mỗi lần tập để cơ nghỉ ngơi và để bạn lấy lại sức tốt hơn.

BẢO TRÌ

Tổng 200km chạy, Khi máy chạy bộ hiển thị "GO SERVICE", cần phải thực hiện việc bảo dưỡng máy chạy bộ của bạn: Độ căng của băng chạy bộ, dầu nhớt, độ chặt của các vít... Tìm thấy toàn bộ các lời khuyên bảo dưỡng trên trang web của chúng tôi.

Để rút từ "DỊCH VỤ", khoá an toàn đã chèn vào, ấn đồng thời các nút STOP và +.

SỨC CĂNG CỦA BĂNG CHẠY BỘ

Áp lực trên băng chạy phải từ 1,7 (+/- 0,1). Đó là áp lực của mô-tơ.

Sau khi kiểm tra áp lực trên băng điều khiển:

- Nếu giá trị bị thấp hơn, cần phải căng lại băng chạy .(Phải siết chặt 2 ốc vít trên bánh sau theo chiều kim đồng hồ).
- Nếu giá trị bị cao hơn, cần phải giảm độ căng của băng chạy. (Phải tháo vít trên 2 bánh sau theo chiều ngược chiều kim đồng hồ).

1/2 vòng cờ lê = 0,03

Để điều chỉnh : hãy lựa chọn phần "Áp lực của băng chạy" trong mục BẢO TRÌ.

Làm thế nào để kiểm tra áp lực trên băng điều khiển:

Đặt đúng chân bạn lên bàn chạy.

Khi khoá an toàn được rút ra, nhấn nút và giữ nút "START" và "STOP" trong 3 giây.

START hiển thị trên bảng điều khiển, nhấn nút "START" và chèn khoá an toàn vào.

Thảm chạy từ 5km/h và hiển thị áp lực của băng chạy. (Làm các điều chỉnh nếu cần thiết).

Ấn nút "STOP" để kết thúc.

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

GAMBARAN UMUM

Kegiatan berjalan ataupun berlari pada treadmill memberi peluang untuk melatih dengan lengkap jantung dan otot, mulai dari pemula sampai dengan olahragawan mapan. Manfaat dari kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

- Meningkatkan pernapasan dan sistem kardiovaskular
- Melakukan fisioterapi dengan gerakan yang sesuai
- Menjaga kebugaran
- Menurunkan berat badan ketika disertai dengan pola makan yang sesuai

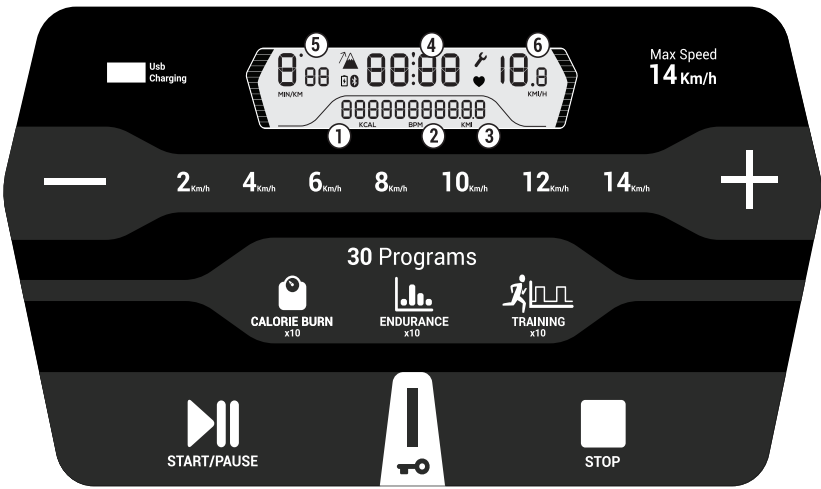
SPESIFIKASI TEKNIS

Treadmill ini dirancang untuk kegiatan berlari mulai dari 1 s/d 14km/jam. Permukaan untuk berlari adalah seluas 45cm x 120cm. Treadmill ini menyediakan beberapa fungsi pada penampilan: durasi, jarak, kecepatan, irama, kalori, detakan jantung, semuanya tampil langsung pada monitor. Untuk mendampingi Anda selama latihan, 30 program telah direkam dalam monitor dan dibagi menurut kategori berikut: 10 program «kalori», 10 program «daya tahan», 10 program «interval training». Konsumsi listrik treadmill bisa bervariasi antara 750 dan 850 watt, untuk pengguna dengan berat badan 90 kg dengan kecepatan 14km/jam. Tingkat tekanan suara yang diukur pada jarak 1 m dan permukaan perangkat dan pada ketinggian 1,60 m dari landasan adalah 70 dBa (dengan kecepatan maksimal 14 km/jam, tanpa pelari). Tingkat kebisingan lebih rendah ketika perangkat digunakan tanpa beban dibandingkan dengan ketika berfungsi dengan beban. Treadmill ini dirancang untuk penggunaan pribadi hingga 5 jam per minggu.

MENGHIDUPKAN PERANGKAT

- Sambungkan kabel listrik.
- Pindahkan sakelar yang terletak di dekat kabel listrik ke posisi «I». Ambil posisi dengan meletakkan kaki di penyangga kaki treadmill.
- Kaitkanlah jepit kunci pengaman pada pakaian Anda.
- Masukkan kunci pengaman di tempat yang disediakan pada monitor
- Layar menyala dan menampilkan GO
- Treadmill siap digunakan!

PENGOPERASIAN MONITOR

			
	Pengaturan kecepatan secara bertahap, per 0,1 km/jam dan per 0,5 km/jam dengan menekan agak lama		Kalori terbakar
	Pintasan kecepatan untuk mencapai kecepatan yang diinginkan dengan lebih cepat		Detak per menit Sabuk pengukur detak jantung dijual terpisah.
	soket USB untuk mengisi baterai ponsel atau tablet		Jarak ditempuh
	Tombol START/PAUSE untuk memulai sesi latihan dan berjeda		Durasi sesi
	Kunci pengaman, Treadmill berfungsi dengan kunci pengaman yang harus dikaitkan pada pakaian. Apabila terjadi keadaan darurat, lepaskan kunci, dan treadmill akan berhenti.		Irama dalam min/km
	Tombol STOP untuk mengakhiri sesi		Kecepatan dalam km/jam
	Seleksi program «CALORIE BURN» dari C1 s/d C10		Pemeliharaan yang harus dilakukan pada treadmill
	Seleksi program «ENDURANCE» dari E1 s/d E10		Seleksi program «INTERVAL TRAINING» dari T1 s/d T10

MENGGANTI SATUAN MI/KM, MEMERIKSA JARAK DAN WAKTU PENGGUNAAN

Anda dapat masuk layar parameter dengan menekan secara bersamaan tombol STOP dan +, kunci keamanan tidak dimasukkan.

Layar 1: menunjukkan waktu total penggunaan treadmill.

Layar 2: menunjukkan jumlah total kilometer yang ditempuh pada treadmill.

Layar 3: menunjukkan satuan MI atau KM.

Untuk mengubah satuan tersebut, tekan tombol + atau -.

Untuk beralih dari satu layar ke layar lain, tekan salah satu tombol program.
Anda dapat kapan saja kembali ke layar utama dengan menekan tombol STOP.

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: Masukkan layar start/layar beranda monitor dengan menekan beberapa kali tombol STOP, ketika kunci pengaman sudah dipasang. Tekanlah tombol + untuk mengaktifkan suara bip/ Tekanlah tombol - untuk menonaktifkan suara bip.

KONTROL JARAK JAUH

Treadmill RUN100E dilengkapi dengan pengendali jarak jauh. Dengan kendali jarak jauh, kecepatan treadmill dapat dikendalikan dari jarak jauh demi latihan yang sepenuhnya alami. Untuk memasang remote control, tekan tombol STOP dan + pada remote control secara bersamaan selama 5 detik.

DETAJ JANTUNG

Treadmill RUN100 dilengkapi dengan perlengkapan penerima Bluetooth yang kompatibel dengan semua strap pemantau detak jantung, yang dijual terpisah.

QUICK START

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

ANEKA PROGRAM

Treadmill RUN100E menyediakan 30 program yang telah direkam demi variasi latihan dan pencapaian target. (lihat perincian dalam buku terlampir)

Program-program tersebut dibagi menjadi 3 kategori target:

- 10 program MEMBAKAR KALORI dari C1 s/d C10: untuk mengurangi massa lemak selama atau sesudah latihan
- 10 program DAYA TAHAN dari E1 s/d E10: untuk mengembangkan kemampuan aerobik dan meningkatkan daya tahan dasar. Ideal sebagai persiapan sesi lari panjang ataupun olahraga yang memerlukan daya tahan.
- 10 program INTERVAL TRAINING dari T1 s/d T10: untuk meningkatkan kekuatan aerobik agar lebih kuat lebih lama.

Setiap program dibagi menjadi beberapa segmen. Masing-masing segmen memiliki pengaturan durasi dan kecepatan. Dua segmen berurutan dapat memiliki pengaturan yang sama.

Kapan pun, sebelum program dimulai ataupun selama menjalani program, Anda dapat mengubah kecepatan dengan menekan tombol + atau -, guna menyesuaikannya sesuai dengan level Anda.

PEMILIHAN PROGRAM:

Pemilihan program hanya bisa dilakukan ketika treadmill dalam keadaan berhenti.



Pilihlah target Anda dengan menekan logo

Layar akan menampilkan nomor program, durasi total program, dan kecepatan maksimal yang dicapai dalam program tersebut. Tekan tombol target yang sama untuk beralih antar program 1 s/d 10. Dengan tombol + dan - maka kecepatan maksimal dalam program yang dipilih dapat disesuaikan. Data baru tersebut akan diterapkan secara proporsional pada keseluruhan program.

Tekan tombol START untuk memulai program. Untuk keluar dari menu program dan kembali ke layar beranda, tekan tombol STOP.

KOMPATIBILITAS DENGAN APLIKASI Domyos E-CONNECTED

Dengan menggunakan Bluetooth, Anda dapat menghubungkan treadmill dengan aplikasi Domyos E-Connected dan aplikasi mitra, yang tersedia pada tablet dan smartphone. Koneksi Bluetooth antara treadmill dan telepon dilakukan dari aplikasi.

SARAN PENGGUNAAN

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

Menjaga kondisi tubuh/Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit

Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh ataupun fisioterapi, lakukan latihan selama 10 menit minimal tiap hari. Dengan latihan sejenis ini, otot dan sendi digerakkan dengan cara halus dan latihan ini dapat digunakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik yang lebih intens. Untuk meningkatkan kekencangan otot kaki, pilihlah tingkat kemiringan yang lebih besar dan tingkatkan durasi latihan.

Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai dengan 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. Lakukanlah latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah). Untuk menurunkan berat badan, selain melakukan aktivitas fisik teratur, pola makan yang seimbang juga diperlukan.

Meningkatkan daya tahan: Aktivitas fisik intens selama 20 sampai dengan 40 menit

Latihan sejenis ini memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pernapasan. Lakukanlah latihan minimal 3 kali per minggu dengan irama intensif (pernapasan cepat). Dari latihan ke latihan, daya tahan Anda akan menjadi lebih baik, Anda dapat tahan lebih lama dengan irama lebih baik. Latihan dengan irama lebih cepat (latihan anaerobik dan latihan dalam zona merah) dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.

Pendinginan

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

Peregangan:

Kami sarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan agar otot Anda kembali lentur dan untuk membantu pemulihan Anda.

PERAWATAN

Setiap 200 km yang tertempuh, ketika treadmill menampilkan «GO SERVICE» maka perawatan pada treadmill perlu dilakukan: ketegangan belt, pelumasan, pengencangan baut, dll Dapatkan segala saran perawatan di situs internet kami.

Untuk menghilangkan kata «SERVICE», ketika kunci pengaman sudah dipasang, tekan secara bersamaan tombol STOP dan +.

TEGANGAN BELT UNTUK BERJALAN

Ketegangan belt harus pada 1,7 (+/- 0,1). Ketegangan adalah ketegangan arus mesin.

Setelah memeriksa ketegangan pada monitor:

- Apabila nilainya lebih kecil, belt harus ditegangkan lagi. (Pengencangan dilakukan pada ke-2 sekrup yang terletak pada gulungan belakang, dengan memutarinya sesuai dengan arah jarum jam).
- Apabila nilainya lebih besar, belt harus dikendurkan. (Pengenduran dilakukan pada ke-2 sekrup yang terletak pada gulungan belakang, dengan memutarinya sesuai dengan arah berlawanan dengan jarum jam).

Setengah putaran dengan kunci = 0,03

Untuk menyeting pilih tab «ketegangan belt» dalam bagian PERAWATAN.

Cara memeriksa ketegangan pada monitor:

Posisikan kaki Anda pada pijakan kaki.

Ketika kunci pengaman telah dilepas, tekan dan tahan tombol «START» dan «STOP» selama 3 detik.

Start tampil pada monitor, tekan tombol «START» dan masukkan kunci pengaman.

Treadmill mulai berfungsi pada kecepatan 5 km/jam dan menampilkan ketegangan belt. (Lakukan penyetelan apabila diperlukan).

Tekan tombol «STOP» untuk menyelesaikan proses ini.

感谢您购买DOMYOS品牌的产品。无论您是初学者还是高水平运动员，DOMYOS都是您保持健康或健身的盟友。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。如果您有任何意见、建议或问题，您可以在我们的网站decathlon.com上随时为您解答。我们的网站上提供健身建议和必要的支持。

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
- 保持姿势不变
- 通过适量运动达到复健目的
- 配合适当节食有助于降低体重


技术特性

这款跑步机专为跑步而设计 速度范围：1-14km/h 运动面积为 45cm x 120cm。该跑步机控制台 显示功能：控制台直接显示时间、距离、速度、节奏、卡路里、心率。为了陪伴您练习，30个程序预先保存在控制台中，分为以下几类：10个“卡路里”程序，10个“耐力”程序，10个“间歇训练”程序。当用户体重为90 kg、行进速度为14 km/h时，跑步机的功耗范围在750至850瓦特之间。从本机表面1m处测得的声压级为，距地面1.6 m处测得的声压级为 70分贝（最高时速14公里/小时，无跑步者）。在空载运行条件下发出的声音比有载运行时要低。该款跑步机适合家庭使用，每周最多5小时。

启动

- 插上电源线。
- 将电源线附近的开关转到 (I)。站在跑步机上的脚凳上。
- 把安全钥匙扣系在衣服上。
- 将安全钥匙插入控制台提供的插槽中
- 屏幕点亮并显示GO（开始）
- 您的跑步机可以开始使用了！

操控面板操作

			
	速度按 0.1km/h 的增量调整，长按则以 0.5km/h 的增量	①	消耗的卡路里
2 公里/小时	速度快捷键可使您更快地达到预期的速度	②	每分钟心跳次数 心率带单独售卖
USB 充电	USB接口，用于手机或平板电脑电池的重复充电。	③	行走距离
启动/暂停	开始 / 暂停按钮，可启动和暂停您的会话	④	本次练习时长
安全键	安全键跑步机配备了一个安全键，可挂在衣服上。在紧急情况下，取下安全键，使跑步机停止运行。	⑤	以min / km为单位
停止 / 0公里/小时	停止按钮用于停止训练分段	⑥	速度以km / h为单位
燃脂模式 x10	选择C1到C10的“卡路里燃烧”程序		跑步机需进行的维护
耐力模式 x10	选择E1到E10的“耐力”程序		选择T1到T10的“间歇训练”程序

更换单位MI/KM，检查距离和运行时间

您可以通过同时按下停止和+按钮来访问参数屏幕，未插入安全密钥。

屏幕1：表示跑步机的总使用时间。

屏幕2：表示在跑步机上跑完的总公里数。

屏幕3：表示MI或KM单位。

要更改此单位，请按+或-按钮。

从一个屏幕切换到另一个屏幕，请按其中一个程序键。

您可以随时按下停止按钮回到主屏幕。

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: 按几次停止按钮, 进入控制台的开始/主屏幕, 在插入安全钥匙的情况下。按下按钮, 可以启动“哔”声/按下-按钮可关闭“哔”声。

遥控

RUN100E跑步机配备了远程控制装置 通过远程控制功能, 可对跑步机的速度进行远程控制, 以获得完全自然的跑步体验。要配对遥控器, 请同时按遥控器上的STOP和+按钮5秒钟。

心率

RUN100E跑步机配备一个接收器 BLUETOOTH, 与所有心率监测带兼容;这些心率监测带单独出售。

快速开始

通过快速开始模式, 您可自行管理速度和距离, 可不参照特定程序进行练习。选择快速开始模式: 按下开始/暂停键, 您的练习将自动以1km/h的速度开始。

程序

RUN100E跑步机提供了30个预设程序, 以改变您的训练和实现您的目标。(详见所附手册)

程序分为三类目标:

- C1到C10的10个卡路里燃烧程序: 旨在运动期间或运动后减少脂肪量
- E1到E10的10个耐力程序: 旨在帮助发展有氧能力和提高基本耐力。非常适合准备长距离比赛或耐力运动。
- T1到T10的10个间歇训练程序: 旨在提高有氧能力, 使之更持久。

每个程序均被分成几个部分。每个片段对应持续时间和速度设置。两个连续段可以具有相同的设置。

在任何时候, 在启动程序之前或程序执行期间, 您可以通过按+或-按钮来更改速度, 以便将其调整到您的级别。

程序的选择:

程序的选择只能在跑步机处于静止状态时进行。



程序的选择只能在皮带处于静止状态时进行

显示器显示程序编号、程序总持续时间和程序期间达到的最大速度。按下相同的目标按钮, 从1到10滚动程序。+和-按钮用于调整所选程序的最大速度。调整后的新数据将按比例应用于所有程序。

按下开始按钮开始程序。要退出程序菜单并返回到主屏幕, 请按下停止按钮。

与DOMYOS E-CONNECTED应用的兼容性。

您可以通过蓝牙将您的垫子连接到Domyos E-Connected应用程序以及平板电脑和智能手机上的合作伙伴应用程序。跑步机和手机之间的蓝牙连接由应用程序建立。

使用提示

如果你是初学者, 可以从几天的慢速训练开始, 不要强迫自己, 如果需要的话可以休息。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 / 热身: 从10分钟后开始逐渐用力

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

此类运动可以有效燃烧卡路里。强行超过个人极限的锻炼是无效的, 唯有运动频次(每周至少3次)以及每次锻炼时长(35-60分钟)可以达到最佳效果。建议采用平均速度锻炼(中等强度, 无呼吸困难)。想到达到减肥目的, 除了经常进行体育锻炼外, 还必须遵循均衡的饮食习惯。

提高耐力: 持续用力20到40分钟

该类型的训练可以增强心肌, 改善呼吸功能。每周至少以稳定的速度(快速呼吸)锻炼3次。当您在训练时, 您将能够更长时间保持这种强度和更好的速度。以更快的速度训练(无氧工作和红色区域的工作)是为运动员保留的, 需要适应性准备。

恢复平静

每次锻炼后, 慢速走动几分钟, 使身体逐步恢复休息。恢复平静的步骤可以确保心血管及呼吸系统、血流及肌肉恢复正常状态。有助于消除反作用, 比如乳酸, 乳酸的腿及时肌肉疼痛的主要原因之一(痉挛和疼痛)。

拉伸:

我们建议您在每次锻炼后进行舒展身体, 放松肌肉并有助于恢复。

维护

每行走200公里后, 您可以在我们的网站上找到所有的维护技巧。跑带的张紧、润滑、紧固螺丝.....您可以在我们的网站上找到所有的维护技巧。

要删除“SERVICE”字样, 在插入安全钥匙的情况下, 同时按下 STOP 和 +。

跑带张力

跑带的张力必须为1.7 (+/- 0.1)。这是电动机电流的电压。

检查控制台的电压后:

- 如果数值较低, 则必须重新拧紧运行皮带。(按顺时针方向拧紧后滚轮的2个螺丝)。
- 如果数值较高, 则必须松开运行皮带。(按逆时针方向拧紧后滚轮的2个螺丝)。

钥匙转半圈=0.03次。

想要调整: 在“维护”部分中选择“运行皮带张力”标签。

如何检查控制台的电压:

把脚稳稳地放在跑板上。

取下安全钥匙时, 按住“START”和“STOP”按钮3秒钟。

当控制台上显示“START”时, 按“START”按钮并插入安全钥匙。

跑步机将以5公里/小时的速度启动, 并显示跑带张力。(必要时进行调整)。

按下“STOP”按钮完成。

このたびは DOMYOS の製品を選んでくださり誠にありがとうございます。いつも当社の製品をご利用下さりありがとうございます。スポーツの経験豊富な方にもそうでない方にも、DOMYOS は健康維持や、身体のコンディション向上のため、あなたの味方となります。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。お気づきの点やご意見、疑問などがございましたら、当社ホームページを通してお寄せください。当社ホームページには、製品ご利用上役立つアドバイスやサポート情報もご紹介します。

紹介

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

- 呼吸と心臓血管系を改善する
- スタイル維持
- 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

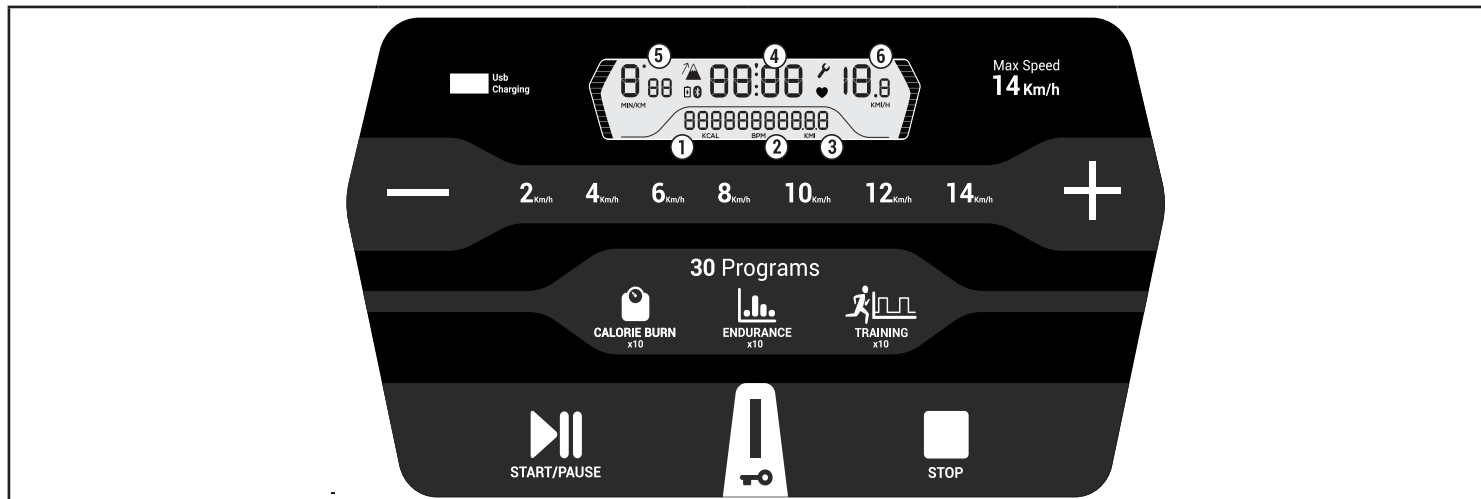
技術特性

このトレッドミルの設計上のランニング速度は 1km/h から 14km/h です。ランニング面は 45cm x 120cm です。このトレッドミルには、コンソールの表示機能として、以下のものが表示できます：時間、距離、速度、リズム、消費カロリー、心拍数が直接コンソールに表示されます。運動中の補助として、30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：10種類の「カロリー」プログラム、10種類の「持久力」プログラム、10種類の「インターバル・トレーニング」プログラム。体重90kgの使用者が時速14kmで使用した場合のトレッドミルの電力消費量は、750から850ワットです。機器の表面から1mの位置、および床面から1.60mの高さで計測した音圧レベルは70dBです（最高速度14km/h、走者なし）。走行者がいない状態での音響レベルは走行者がいる場合に比べて低いです。このトレッドミルは週に5時間までの家庭での使用を想定しています。

開始方法

- プラグをコンセントにつないでください。
- 電源コード付近にあるスイッチを「I」の位置にしてください。トレッドミルの足台の上に立ってください。
- 安全キーのクリップをご自分のウェアにとめてください。
- 安全キーをコンソールの所定のところに差してください
- 画面が点灯すると、ディスプレイにGOが現れます
- トレッドミルの使用準備完了です！

コンソールの使用



	長押しすると、0.1km/hの増幅および、0.5km/hの増幅での速度調整ができます		消費カロリー
	希望するスピードにより速く到達するためのスピードの近道機能		1分間の心拍数 HRMベルト別売り
	電話またはタブレットの電池の再充電用USBポート		歩行距離
	開始 / 一時停止ボタンで、セッションを開始、一時停止できます		セッションの継続時間
	セキュリティキーはトレッドミルは衣服に下げるセキュリティキーで作動します。 緊急時には、トレッドミルが停止するようにキーを抜きます。		歩調 min/km
	セッションを終了するにはボタンを停止します。		速度 km/h
	C1からC10の「カロリー-燃焼」プログラムの選択		トレッドミルのお手入れ
	E1からE10の「持久力」プログラムの選択		T1からT10の「インターバル・トレーニング」プログラムの選択

単位 (マイル/キロメートル) を変更し、距離および使用時間を確認する

STOPボタンと+ボタンを同時に押しパラメータ表示画面が見られますセキュリティキーが挿入されていません

画面1: トレッドミルの合計使用時間を表示します。

画面2: トレッドミルの合計走行距離を表示します。

画面3: 単位 (マイルまたはキロメートル) を表示します。

単位を変更するには+または-のボタンを押してください。

他の画面に移るには、プログラムボタンのどれかを押してください。

STOPボタンを押せばいつでもメイン画面に戻れます。

コンソールのビーブ音の起動 / 解除:

コンソールのボタンを押すと、ビーブ音であなたの行動が考慮されたことを通知します。このビーブ音を解除することができます。: STOPボタンを数回押してコンソールの開始/トップページに行ってくださいセキュリティキーが挿入されました。ビーブ音を起動するには + ボタンを押してくださいビーブ音を解除するには - ボタンを押してください。

リモコン

RUN100Eトレッドミルにはリモコンが装備されています。完全に自然な走行ができるように、リモコンを使用すればトレッドミルの速度をリモートでコントロールできます。リモコンをペアリングするには、リモコンのSTOPボタンと+ボタンを同時に5秒間押しします。

心拍数

RUN100Eトレッドミルには、別売りのすべての心拍数モニターストラップと互換性があるBluetoothレシーバーが装備されています。

クイックスタート

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

プログラム

トレッドミルRUN100Eは事前に登録された30種類のプログラムで、それぞれの目的を達成するために様々なトレーニングを提供します。(詳しくは付属のリーフレットをご覧ください。)

プログラムは3つの目的カテゴリに分かれています:

- C1からC10の10種類の「カロリー燃焼プログラム」: トレーニング中または後の脂肪の減少を目的とした運動ができます
- E1からE10の10種類の「持久力」プログラム: 有酸素運動能力を高め、基礎的な持久力を増進します。長距離走または持久力を必要とするスポーツの準備として最適です。
- T1からT10の10種類の「インターバル・トレーニング」プログラム: 有酸素運動能力がより強く長続きするように改善することができます。

個々のプログラムは複数のセグメントに分かれています。各セグメントは、持続時間と速度設定に対応しています。連続した2つのセグメントの調整は同一です。

プログラム開始時またはプログラムの実行中、+ または - ボタンを押せば、ご自分のレベルに合わせていつでもスピードを変えられます。

プログラムの選択:

プログラムの選択ができるのは機器が停止している時だけです。

ロゴを押して目的を選択してください



表示パネルにプログラム番号、プログラムの合計時間、プログラム実行中の最高到達速度が表示されます。同じ目的ボタンを押すと、プログラム1から10までが次々と表示されます。+ と - のボタンで選択したプログラムの最高スピードを調節することができます。この新しいデータは、プログラム全体に適用されます。

プログラムを開始するにはSTARTボタンを押してください。プログラムメニューから最初の画面に戻るにはSTOPボタンを押してください。

DOMYOS E-CONNECTEDアプリケーションとの互換性

Bluetooth付きトレッドミルをDomyos E-Connectedアプリケーションとタブレット端末やスマートフォンにあるパートナーアプリケーションに接続することが可能です。トレッドミルと携帯電話とのBluetooth接続はアプリケーションを通じて行います。

使用上のアドバイス

初心者の方は、無理をすることなくゆっくりとしたスピードで数日間トレーニングすることから始めて、必要に応じて休憩を取るようになってください。エクササイズの数あるいは長さを徐々に増やして行ってください。練習中は必ずトレッドミルが設置された部屋を換気するようにしてください。

ストレッチ / 準備運動: 10分後から徐々に力強く

身体の状態を維持したり、リハビリ目的で使用する場合は、毎日最低10分間トレーニングを行ってください。この種の運動は筋肉と関節に対して良好で穏やかな運動効果をもたらし、より激しい身体活動の準備運動として使えます。脚の筋肉を鍛える場合は、より厳しい傾斜を選び、運動時間を伸ばしてください。

ダイエット用の有酸素運動: 35分~60分の適度な運動

この種のトレーニングはカロリー燃焼に効果的です。無理をする理由はどこにもありません。最良の結果を得るために最も肝心なことは、エクササイズを頻繁に行い(少なくとも週3回)、各トレーニングの時間を長くとることです(35~60分)。平均的な強度にてエクササイズしてください(息があがらない程度の適度な運動)。体重を減らし、かつ定期的に身体運動を続けるには、バランスのとれた食生活が不可欠です。

持久力を上げる: 20分~40分の持続的運動

この種のエクササイズは、心臓の筋肉を鍛え、呼吸機能を高めます。安定したペース(早い呼吸)にて最低週3回エクササイズを行ってください。トレーニングを続けるにつれ、長い時間、より速いペースを維持できるようになります。もっと速いペース(有酸素運動およびレッドゾーン)でトレーニングを行うのは、陸上選手に限られ、特別な準備が必要となります。

クールダウン

各トレーニングの終了後、数分間歩き回って身体を徐々に休めてください。この冷却期間は循環器系、呼吸器系、血行、筋肉を元の状態に戻すのに役立ちます。筋肉痛(痙攣や硬化)の主要な原因である乳酸の蓄積といった副作用を減らす役割もあります。

ストレッチ:

練習後にはストレッチをして筋肉をほぐして、回復しやすくなることを推奨します。

メンテナンス

走行200キロごとにトレッドミルが「GO SERVICE」と表示された時には、バンドのメンテナンスを行う必要があります: 歩行バンドの張力、潤滑、ネジの締め付けなど。弊社ホームページにてメンテナンスに関する全体的なアドバイスをご覧ください。

セキュリティをさしたまま「SERVICE」の文字を削除するためには、3秒間同時にSTOPキーと+。

ベルトの張りが強すぎるとエクササイズの強度が増し、ローラーを損傷する危険がありますのでご注意ください。

走行ベルトの張力は1.7(+/-0.1)にならなければなりません。エンジン電圧です。

操作盤で張力を確認した後:

- 数値以下の場合、走行ベルトを張る必要があります。(後部ローラーのねじを右回りに回して締める)。
- 数値以上の場合、走行ベルトを緩める必要があります。(後部ローラーのねじを左回りに回して緩める)

ねじを半周=0.03

調整: メンテナンス欄の「走行ベルトの張力」を選択。

操作盤で張力の確認方法

足をしっかり足載せに乗せる。

安全キーが外れている場合、3秒間「スタート」と「ストップ」ボタンを押し続けてください。

操作盤にスタートが表示されます。「スタート」ボタンを押して安全キーを挿入してください。

ルームランナーは時速5キロで動き、走行ベルトの張力が表示されます。(必要に応じて調整してください)。

「ストップ」ボタンを押して仕上げてください。

您選擇了動悅適品牌的產品，我們感謝您的信任。無論是新手還是頂尖運動健將，動悅適都是您保持體形和強身健體的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。若您有任何意見、建議或疑問，歡迎至我們的網站decathlon.com提出反映。還可以獲得健身建議與協助，以備不時之需。

產品簡介

無論是初學者還是高級用戶，在跑步機上行走或跑步不僅是一種全面的有氧運動，而且能夠鍛鍊肌肉。此項運動的益處有以下幾點：

- 增強呼吸和心血管系統
- 保持身材
- 藉由適量運動達到復健目的
- 配合適當節食有助於降低體重

技術特性

此跑步機乃是為了以下列時速跑步而設計 1 至 14km/h 運動面為 45cm x 120cm。該跑步機控制台 顯示功能：時間、距離、速度、節奏、卡路里、心跳頻率將直接顯示於控制面板上。為幫助您更好地進行體育鍛鍊，裝置裡有預設 30 個程式，已內建於控制面板中，以下列類別分組：十個「卡路里」程式、十個「耐力」程式、十個「間歇訓練」程式。以跑者體重 90 公斤、時速 14 公里的條件量測，跑步機的耗電量可能介於 750 至 850 瓦特之間。以距離機器表面一公尺、離地面高度 1.6 公尺的條件量測，聲壓為 70 分貝（最高時速 14 公里/小時，無跑步者）。空機運行發出的聲響小於承載使用者時運行的聲響。此跑步機乃是為了居家使用、每週最多五小時而設計。

啟動

- 插上電源線。
- 將位於電源線附近的開關切換到 ON。請您站在跑步機的置腳處上。
- 將安全鑰匙的夾子夾在您的衣服上。
- 將安全鑰匙插入控制面板的插孔內
- 螢幕點亮並顯示 GO（開始）
- 您的跑步機準備好要運作了！

控制台的操作



	調整速度增加幅度，每次 0.1km/h (長按每次增加 0.5km/h)	①	消耗的卡路里
	速度快捷鈕，用於快速切換到想要的速度	②	每分鐘心跳 HRM 帶另售
	USB 連接埠用於為電話或平板電腦電池充電	③	行走距離
	開始/暫停按鈕，用於開始與暫停你的運動時段	④	本次訓練持續時間
	安全鑰匙。跑步機可搭配安全鑰匙吊掛您的衣物。 緊急情況時，請取下鑰匙讓跑步機停止。	⑤	步伐 (分鐘 / 公里)
	STOP 按鈕可結束行程	⑥	速度 (公里 / 小時)
	「燃燒卡路里」程式有 C1 到 C10 可選		如何保養跑步機
	「耐力」程式有 E1 到 E10 可選		「間歇訓練」程式有 T1 到 T10 可選

變更英里 / 公里單位，查看距離及使用時間

您可以同時按下「STOP」及「+」按鈕，進入參數設定畫面，未插入安全密鑰。

畫面 1：顯示跑步機的總計使用時間。

畫面 2：顯示跑步機的總計運轉公里數。

畫面 3：顯示英里或公里單位。

如欲變更此單位，請按下「+」鈕或「-」鈕。

如欲切換畫面，請按下任意程式按鍵。

您隨時可以按下「STOP」鈕回到主畫面。

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：按「STOP」鈕數次，即可回到啟動螢幕，在插入安全鑰匙的情況下。按下「+」鈕啟動嗶聲/按下「-」鈕關閉嗶聲。

遙控器

本 RUN100E 跑步機配備遙控器。遙控器可讓您遙控跑步機的速度，以徹底自然的跑步。要配對遙控器，請同時按遙控器上的STOP和+按鈕5秒鐘。

心跳頻率

RUN100E 跑步機配備相藍牙容於所有另售心率監控帶的接收器。

快速開始

此快速啟動模式可讓您運動，無須依照特定程式，即可自行管理速度和距離。選擇快速開始模式：按下「START」/「PAUSE」鈕，訓練即自動以時速1公里開始。

項目

RUN100E跑步機提供30個內建程式，滿足不同的訓練需要，協助達到目標。（參見內附手冊）

程式分為三類目標：

- 10個「燃燒卡路里」程式，有C1到C10可選：提供讓您在訓練中或訓練後擺脫大量脂肪的鍛鍊模式
- 10個「耐力」程式，有E1到E10可選：用於培養心肺功能、改善基本耐力。適合用來為長跑或耐力運動做準備。
- 10個「間歇訓練」程式，有T1到T10可選：用於強化心肺功能，讓您增強體力及跑得更久。

每個程式都被分為數個片段。每個片段都對應一段持續時間和速度設定。兩個連續的片段可能有相同的設定。

您在任何時候，無論是程式啟動前或執行中，都可以按下「+」鈕或「-」鈕來變更速度，將其調整到適合您的程度。

選擇程式：

您只能在跑步機為停止狀態時選擇程式。



按下標誌來選擇您的目標

顯示器會秀出程式編號、程式時間總長及程式執行時到達的最大速度。按下同樣的目標標，切換從1到10的程式。使用「+」鈕或「-」鈕來調整所選擇程式的最大速度。調整後的新資料將按比例應用於所有的程式。

按下「START」鈕啟動程式。如欲跳出程式選單、回到主畫面，請按下「STOP」鈕。

與動悅適E-CONNECTED應用程式之相容性

您可透過動悅適E-Connected程式，及平板電腦或智慧型手機上提供的配對程式，使用藍牙連線到健走機。健走機與手機之間透過應用程式建立藍牙連線。

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。

維持體型 / 熱身：十分鐘以後逐漸增加強度

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

這類型的運動可以有效地燃燒卡路里。強迫自己超過極限是沒有用的，頻率（至少一週三次）及每次訓練時間長度（35分鐘至60分鐘）才是獲得最佳效果的關鍵。請以中等速度運動（不會讓您氣喘吁吁的適中強度）。如您想要減重，除了規律運動，遵守均衡的飲食方式也是不可或缺的。

加強您的耐力：強度運動20 ~ 40 分鐘

此類型訓練可用於加強心肌及改善呼吸功能。請您一週至少執行3次，並使用一致的節奏（快速呼吸）。隨著訓練進展，您將可以維持此強度更久的時間，節奏也可以加速。更快節奏的訓練（無氧運動及紅色區域的運動）是保留給運動員的，需要經過專屬此目的的準備工作。

收操

在每次訓練後，以慢速度走路幾分鐘，讓身體漸漸平靜下來。收操的步驟能確保心血管及呼吸系統、血液流動與肌肉回歸正常狀態。這可以消除運動的副作用，例如乳酸堆積，是引起肌肉疼痛（抽筋及痠痛）的主因之一。

伸展動作：

建議您每次運動完後進行伸展動作，以放鬆肌肉並且有助恢復。

維護保養

每使用 200公里，當健走機顯示「GO SERVICE」字樣，表示需要進行保養了：跑帶張力調整、上潤滑油、旋緊螺絲……您可在我們的網站上查到完整的保養建議。

欲讓「SERVICE」畫面消失，在插入安全鑰匙的情況下，同時按住 STOP 及 +。

跑帶張力

跑帶張力數值應為1.7 (+/- 0.1)。這是馬達電流的電壓值。

在控制面板上查看張力之後：

- 若數值過低，應將跑帶調緊。（將後方兩顆滾動軸螺絲往順時針方向轉動，即可拉緊）。
- 若數值過高，應將跑帶調鬆。（將後方兩顆滾動軸螺絲往逆時針方向轉動，即可鬆開）。

扳手轉動半圈 = 0.03

進行調校：點選「保養」區塊的「跑帶張力」項目。

如何在控制面板上查看張力值：

確實踩在踏腳處上。

拔出安全插銷後，持續按壓「開始」及「結束」按鈕三秒鐘。

控制面板上顯示開始，按下「開始」按鈕，並插入安全插銷。

跑步機會以5公里/小時的速度啟動，並顯示跑帶的張力值。（如有需要請進行調校）。

按下「結束」按鈕即完成。

คุณได้เลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS และเราขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจ ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาชั้นนำ DOMYOS เป็นพันธมิตรของคุณที่จะทำให้คุณรักษารูปร่างหรือพัฒนาออกกำลังกายของคุณ ทีมงานของเราจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ อย่างไรก็ตามหากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือคำวิจารณ์ เราพร้อมรับฟังคุณที่เว็บไซต์ของเรา decathlon.com นอกจากนี้หากคุณต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับรูปร่างของคุณหรือต้องการความช่วยเหลือในกรณีที่เป็น

รูปลักษณะ

แนวทางปฏิบัติในการเดินและการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อการออกกำลังกายหัวใจและกล้ามเนื้อได้เต็มที่ สำหรับผู้ใช้ขั้นต้นจนถึงผู้ใช้ขั้นสูง ผลดีของการออกกำลังกายนี้ได้แก่:

- ปรับปรุงระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตของคุณ
- สามารถรักษารูปร่างได้
- ฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่อ่อนแอจากการควบคุมอาหารอย่างเหมาะสม

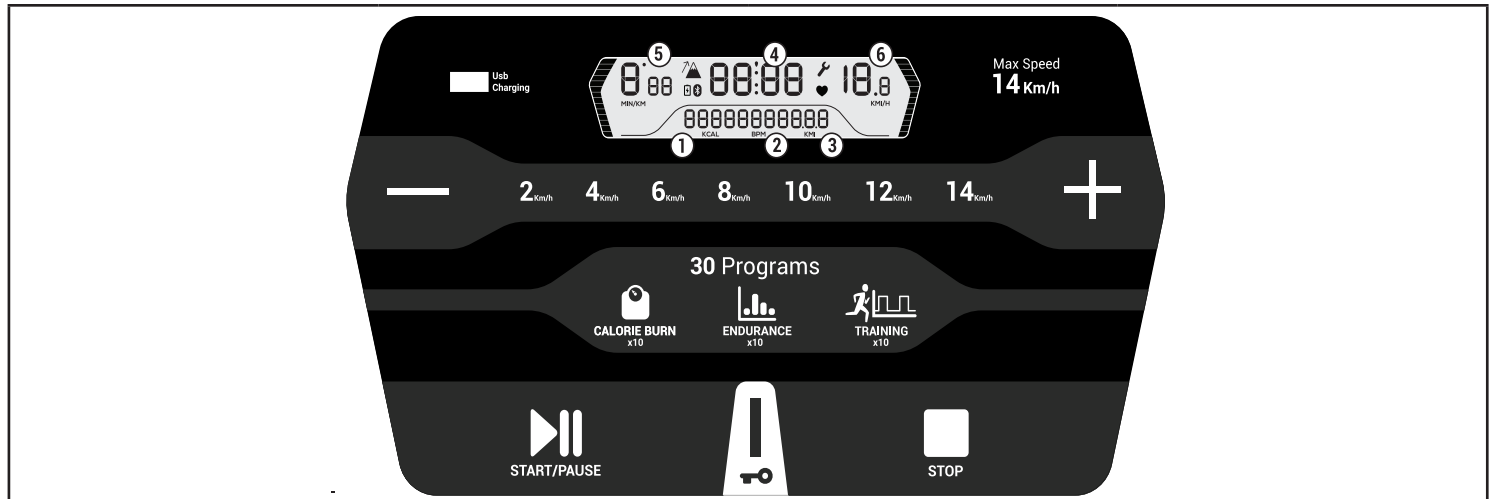
คุณลักษณะทางเทคนิค

ลู่วิ่งนี้ถูกออกแบบมาสำหรับการวิ่งที่ 1 ถึง 14 กม./ชม. พื้นผิวการวิ่งมีขนาด 45 ซม. x 120 ซม. ลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ มีฟังก์ชันจอแสดงผล เวลา, ระยะทาง, ความเร็ว, จังหวะ, แคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจโดยตรงบนหน้าจอควบคุม เพื่อช่วยคุณในการออกกำลังกาย 30 โปรแกรม ได้รับการบันทึกไว้ล่วงหน้าในคอนโซลควบคุมและแยกแยะด้วยหมวดหมู่: 10 โปรแกรม «แคลอรี», 10 «โปรแกรมการฝึกซ้อมแบบอินเทอร์วัล» การใช้งานของลู่วิ่งสามารถปรับได้จาก 750 ถึง 850 วัตต์สำหรับผู้ใช้ที่มีน้ำหนัก 90 กก. ที่ 14 กม./ชม. ระดับของความตึงเส้นที่วัดได้ 1 ม. จากพื้นผิวของตัวเครื่อง และ ที่ความสูง 1.60 ม.เหนือพื้นคือ 70 เดซิเบล (ที่ความเร็วสูงสุด 14 กม./ชม. โดยไม่ต้องวิ่ง) ระดับเสียงที่ปล่อยออกมาภายใต้เงื่อนไขที่มีการไหลจะวัดได้ต่ำกว่าที่ปล่อยออกมาในระหว่างการไหล ลู่วิ่งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ภายในครัวเรือน จนถึง 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

การใช้งาน

- เสียบสายไฟฟ้าเพื่อจ่ายไฟเข้า
- กดสวิตช์ที่อยู่ใกล้กับสายไฟให้เป็น «I» ยืนยันที่เท้าของลู่วิ่ง
- กดปุ่มหยุดฉุกเฉิน (สายหยุดฉุกเฉิน) ที่เสื่อผ้าของคุณ
- เสียบปลั๊กไฟในที่ตั้งที่กำหนดไว้ที่หน้าจอบริการ
- หน้าจอของคุณจะต้องสว่างขึ้นและแสดงข้อความ GO
- ลู่วิ่งพร้อมสำหรับการใช้งาน!

การทำงานของหน้าจอบริการ



	การปรับความเร็วเพิ่มขึ้นคราวละ 0.1 กม./ชม. และเพิ่มขึ้นคราวละ 0.5 กม./ชม. หากกดค้าง		แคลอรีที่ใช้ไป
	ทางลัดของความเร็วเพื่อไปยังความเร็วที่ต้องการได้เร็วขึ้น		อัตราการเต้นของหัวใจในหนึ่งนาที สายรัด HRM จำหน่ายแยกต่างหาก
	มีช่องยูเอสบีสำหรับชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือหรือแท็บเล็ต		ระยะทางที่ทำได้
	ปุ่มเริ่มต้น / หยุดชั่วคราวเพื่อเริ่มและหยุดชั่วคราวของเซสชัน		ระยะเวลาของเซสชัน
	กฎความปลอดภัยสำหรับการทำงานด้วยกฎความปลอดภัยที่ติดอยู่ที่เสื่อผ้าของคุณ ในกรณีฉุกเฉิน ให้ดึงกฎนี้ออกเพื่อให้เครื่องหยุดทำงาน		ความเร็ว วนาที/กม.
	ปุ่ม หยุด เพื่อหยุดวิ่ง		ความเร็ว กม./ชม.
	การเลือกโปรแกรม «การเผาผลาญแคลอรี» จาก C1 ถึง C10		การดูแลรักษาลู่วิ่ง
	การเลือกโปรแกรม «ความอดทน» จาก E1 ถึง E10		การเลือกโปรแกรม «การฝึกซ้อมแบบอินเทอร์วัล» จาก T1 ถึง T10

เปลี่ยนหน่วย ไมล์/กม. ตรวจสอบระยะเวลาและเวลาของการใช้งาน

คุณสามารถเข้าสู่หน้าจอบริการตั้งค่าโดยกดปุ่มหยุด และ + พร้อมกัน, ไม่ได้ใส่สตั๊ดความปลอดภัย.

หน้าจอ 1 : แสดงเวลาที่ใช้งานลู่วิ่งทั้งหมด

หน้าจอ 2 : แสดงจำนวนกิโลเมตรทั้งหมดที่วิ่งบนลู่วิ่ง

หน้าจอ 3 : แสดงหน่วย ไมล์ หรือ กม.

สำหรับการเปลี่ยนหน่วย กดที่ปุ่ม + หรือ -

เพื่อเปลี่ยนจากหน้าจอหนึ่งไปอีกหน้าจอหนึ่ง กดที่ปุ่มใดปุ่มหนึ่งของโปรแกรม

คุณสามารถกลับสู่หน้าจอลูกได้ตลอดเวลา โดยกดที่ปุ่ม หยุด

เปิดใช้ / ปิดใช้สัญญาณเตือนบนคอนโซล:

เมื่อคุณกดปุ่มบนคอนโซล จะมีสัญญาณเตือนแจ้งให้คุณทราบว่ากำลังดำเนินการของคุณถูกนำเข้าสู่ระบบแล้ว คุณสามารถเปิดใช้สัญญาณเตือนได้: เข้าสู่หน้าจอเริ่มต้น/หน้าจอแรกของหน้าจอควบคุม โดยกดหลายครั้งที่ปุ่ม หยุด, ใส้คีย์ความปลอดภัยแล้ว, กดที่ปุ่ม + เพื่อเปิดใช้งานสัญญาณเตือนกดที่ปุ่ม - เพื่อปิดการใช้งานสัญญาณเตือน

รีโมท

เครื่องวิ่ง 100E มีอุปกรณ์ควบคุมระยะไกล การควบคุมระยะไกลทำให้คุณสามารถควบคุมความเร็วของเครื่องวิ่งได้จากระยะไกล เพื่อให้การวิ่งเป็นธรรมชาติอย่างสมบูรณ์ ในการจับคู่รีโมทคอนโทรลให้กดปุ่ม STOP และ + บนรีโมทคอนโทรลพร้อมกันเป็นเวลา 5 วินาที

อัลตราเซนเซอร์หัวใจ

ลู่วิ่ง RUN100E มาพร้อมกับเครื่องรับ Bluetooth ที่เข้ากันได้กับสายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจทุกรุ่น ซึ่งจำหน่ายแยกต่างหาก

เริ่มต้นเดิน

โหมดเริ่มต้นเดินให้คุณสามารถออกกำลังกายโดยไม่ต้องทำตามโปรแกรมเฉพาะ ด้วยการจัดการความเร็ว และระยะเวลาได้ด้วยตัวเอง เลือกโหมดการเริ่มต้นเดิน: กดที่ปุ่ม เริ่มต้น/หยุดชั่วคราว และเซสชันของคุณจะเริ่มโดยอัตโนมัติที่ 1 กม./ชม.

โปรแกรม

ลู่วิ่ง RUN100E มี 30 โปรแกรมที่บันทึกไว้ล่วงหน้าเพื่อให้มีความหลากหลายในการออกกำลังกายและเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ (ดูรายละเอียดในคู่มือที่ใหม่พร้อมกัน)

โปรแกรมแบ่งออกเป็น 3 ประเภทตามวัตถุประสงค์:

- 10 โปรแกรมการเผาผลาญแคลอรีจาก C1 ถึง C10: ช่วยในการออกกำลังกายที่มุ่งหวังลดมวลไขมันในระหว่างหรือหลังการออกกำลังกาย
- 10 โปรแกรมความอดทนจาก E1 ถึง E10 : ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางแอโรบิกและปรับปรุงความอดทนขั้นพื้นฐาน เหมาะสำหรับการเตรียมตัวสำหรับการวิ่งระยะไกลหรือกีฬาที่ต้องใช้ความอดทน
- 10 โปรแกรมการฝึกซ้อมอื่น ๆ จาก T1 ถึง T10 : ช่วยปรับปรุงความแข็งแรงทางแอโรบิก เพื่อให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ระยะเวลาที่นานขึ้น

แต่ละโปรแกรมถูกแบ่งออกเป็นหลายส่วนย่อย แต่ละส่วนย่อยจะสัมพันธ์กับการตั้งเวลา และความเร็ว ส่วนย่อยสองส่วนที่ต่อเนื่องกันอาจมีการตั้งค่าเดียวกัน

คุณสามารถเปลี่ยนความเร็วได้ตลอดเวลา ก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมหรือระหว่างการทำงานของโปรแกรม โดยการกดที่ปุ่ม + หรือ - เพื่อปรับให้เข้ากับระดับของคุณ

การเลือกโปรแกรม :

การเลือกโปรแกรมใดโปรแกรมหนึ่งสามารถทำได้เมื่อลู่วิ่งหยุดเท่านั้น



เลือกวัตถุประสงค์ของคุณโดยกดที่โลโก้

ตัวแสดงจะแสดงตัวเลขของโปรแกรม ระยะเวลาทั้งหมดของโปรแกรม และความเร็วสูงสุดที่ทำได้ระหว่างโปรแกรม กดที่ปุ่มวัตถุประสงค์เดิมเพื่อเลื่อนโปรแกรมจาก 1 ถึง 10 ปุ่ม + และ - ช่วยในการปรับความเร็วสูงสุดของโปรแกรมที่เลือกไว้ ข้อมูลใหม่นี้จะถูกใช้งานอย่างเป็นสัดส่วนกับโปรแกรมทั้งหมด

กดที่ปุ่ม เริ่ม เพื่อเริ่มต้นโปรแกรม เพื่อออกจากเมนูของโปรแกรม และกลับสู่หน้าจอหน้าแรกให้กดที่ปุ่ม หยุด

ความเข้ากันได้กับแอปพลิเคชัน Domyos E-CONNECTED

คุณสามารถเชื่อมต่อลู่วิ่งของคุณผ่านบลูทูธ ไปยังแอปพลิเคชัน Domyos E-Connected และกับแอปพลิเคชันของพันธมิตรซึ่งมีให้บริการบนแท็บเล็ตและสมาร์ตโฟน การเชื่อมต่อบลูทูธ ระหว่างลู่วิ่งกับโทรศัพท์ทำได้จากแอปพลิเคชัน

คำแนะนำการใช้งาน

หากกดเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการฝึกด้วยความเร็วต่ำ ๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่ฝืนตัวเองจนเกินไป รวมถึงจัดให้มีช่วงพักด้วย หากจำเป็น ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อย ในระหว่างการออกกำลังกาย โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้จัดให้มีการระบายอากาศห้องที่วางลู่วิ่งอย่างเหมาะสม

การยืดกล้ามเนื้อ/การอบอุ่นร่างกาย: ค่อยๆเพิ่มการฝึกก้าวหน้าตั้งแต่ 10 นาที

เมื่อต้องการรักษาความฟิตหรือการฟื้นฟูร่างกาย ให้ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อย 10 นาที การออกกำลังกายประเภทนี้ให้การออกกำลังกายประเภทนี้ให้การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องและสอดคล้องที่สุด และสามารถใช้ในการออกกำลังกายก่อนการออกกำลังกายเข้มข้น เมื่อต้องการเสริมสร้างความแน่นของกล้ามเนื้อในส่วนขา ให้เลือกความลาดชันมากขึ้น และเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแอโรบิกที่ถือคาน้ำหนัก :ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที

การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นแนวทางการเผาผลาญแคลอรีที่มีประสิทธิภาพ ไม่มีจุดที่ต้องหยุดตัวเองเข้าไปออกกำลังกายมากเกินไป สำหรับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด สิ่งที่สำคัญคือความถี่ของการออกกำลังกาย (อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์) และระยะเวลาของการออกกำลังกาย (35 ถึง 60 นาที) ออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นปานกลาง (ใช้ความพยายามปานกลางเพื่อป้องกันไม่ให้เหนื่อยเกินไป) หากต้องการลดน้ำหนัก รวมถึงออกกำลังกายทางกายภาพอย่างปกติ จำเป็นต้องปฏิบัติตามการควบคุมอาหารให้ได้สมดุลด้วย

ปรับปรุงความอดทนของคุณ: ใช้ความพยายามอย่างคงที่เป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที

การออกกำลังกายประเภทนี้ช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ และปรับปรุงสุขภาพระบบการหายใจของคุณ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 เวลาต่อสัปดาห์ในลักษณะที่คงที่ (การหายใจอย่างเร็ว) เมื่อการออกกำลังกายของคุณคืนหน้าไป คุณสามารถรักษาระดับความพยายามนี้ได้นานขึ้น และในลักษณะที่ปรับปรุงดีขึ้น การออกกำลังกายในลักษณะที่เร็วขึ้น (หายใจแบบไม่ใช้ออกซิเจนและในทันทีที่แสดง) ส่วนนี้สำหรับนักกีฬาและจะต้องได้รับการจัดเตรียมพิเศษ

การผ่อนคลาย

หลังจากเสร็จรอบของการออกกำลังกาย ให้เดินอย่างช้า ๆ สัก 2-3 นาทีเพื่อผ่อนคลายร่างกายของคุณให้พัก ระยะเวลาผ่อนคลายนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจ การหมุนเวียนเลือด และกล้ามเนื้อกลับสู่ปกติ นอกจากนี้ ยังช่วยในการกำจัดผลข้างเคียง เช่น การสะสมตัวของกรดแลคติกซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ (ตะคริวและแข็งตัว)

การยืดกล้ามเนื้อ:

เราขอแนะนำให้คุณยืดกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการฟื้นตัวของคุณ

การดูแลรักษา

ทุกๆระยะทาง 200 กม. เมื่อลู่วิ่งแสดงข้อความ «GO SERVICE» จำเป็นต้องทำการบำรุงรักษาลู่วิ่งของคุณ: ความตึงของสายพานลู่วิ่งการหล่อลื่น การขันสลัก ... ค้นหาและดำเนินการบำรุงรักษาทั้งหมดของเราบนเว็บไซต์ของเรา ในการลบคำว่า "SERVICE" โดยใส่กุญแจความปลอดภัย ให้กดปุ่ม STOP และ +.

ความตึงของแถบผ้าของลู่วิ่ง

ความตึงของสายพานลู่วิ่งควรเป็น 1.7 (+/- 0.1) นี้คือแรงดันไฟฟ้าของกระแสแอมเตอร์

หลังจากตรวจสอบแรงดันไฟฟ้าบนคอนโซล:

- ถ้าค่าต่ำกว่า ต้องกระชับสายพานลู่วิ่ง (ขันให้แน่นด้วยสลัก 2 ตัวของลูกกลิ้งด้านหลังในทิศทางตามเข็มนาฬิกา)
- ถ้าค่าสูงกว่านี้ จะต้องหย่อนสายพานลู่วิ่ง (การคลายทำได้ด้วยการขันสลัก 2 ตัวของลูกกลิ้งด้านหลังในทิศทางตามเข็มนาฬิกา)

หมุนกุญแจไปครั้งรอบ = 0.03

สำหรับการตั้งค่า: เลือกแท็บ «ความตึงของสายพานลู่วิ่ง» อยู่ในส่วนการบำรุงรักษา

วิธีตรวจสอบแรงดันไฟฟ้าบนคอนโซล:

วางเท้าของคุณไว้บนขั้นตอนนี้

เมื่อนำกุญแจไปขันออกให้กดปุ่ม «START» และ «STOP» ค้างไว้ 3 วินาที

Start จะแสดงบนคอนโซลกดปุ่ม «START» และเสียบกุญแจความปลอดภัย

ลู่วิ่งเริ่มต้นที่ 5 กม. / ชม. และแสดงความตึงของสายพานลู่วิ่ง (ตั้งค่าใหม่ถ้าจำเป็น)

กดปุ่ม «STOP» เพื่อเสร็จสิ้น

DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다. 초보자이든 수준급 운동 선수이든 DOMYOS는 귀하의 체형 유지나 체력 향상을 도와 드립니다. 당사 팀은 사용 시 항상 최고의 제품을 디자인하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 또는 질문이 있는 경우 언제든지 당사 웹사이트 decathlon.com을 통해 알려주십시오. 또한 필요한 경우 거기에서 연습 및 지원을 위한 팁을 찾을 수도 있습니다.

프레젠테이션

초보자에서 고급 사용자에게 이르기까지 러닝 머신에서 걸거나 달리면 충분한 심장 강화 운동과 근육 운동을 할 수 있습니다. 이 운동의 이점은 아래와 같습니다:

- 호흡기관과 심혈계의 상태가 개선됨
- 체형 유지
- 적절한 운동으로 재활 치료를 할 수 있음
- 적절한 식이요법을 병행할 경우 체중을 줄일 수 있음

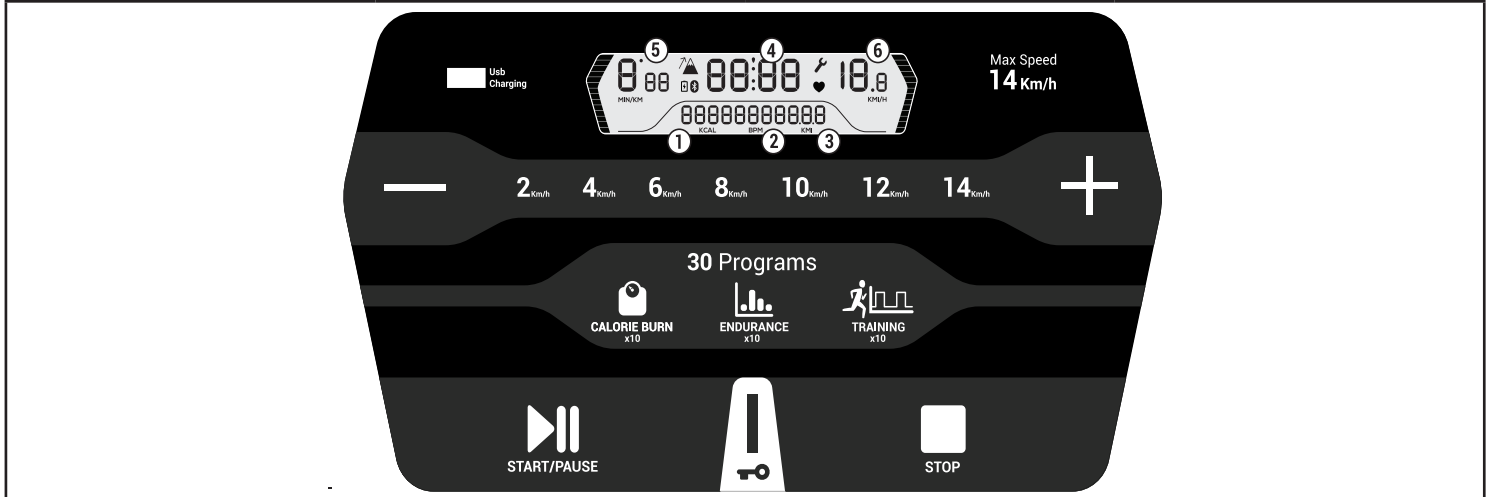
기술적 특징

이 러닝 머신은 1 ~ 14km/h까지 달릴 수 있도록 설계되었습니다. 러닝 공간 면적은 45cm x 120cm입니다. 본 러닝 머신에는 다음과 같은 디스플레이 기능이 있습니다: 시간, 거리, 속도, 페이스, 칼로리, 심박수 등이 콘솔에 바로 표시됩니다. 귀하의 운동을 보조해 주는 30 종류 프로그램 콘솔에 내장되어 있으며 다음과 같이 범주별로 분류되어 있습니다: 10가지 «칼로리» 프로그램, 10가지 «지구력» 프로그램, 10가지 «인터벌 트레이닝» 프로그램. 러닝 머신의 전력 소비량은 체중이 90 kg인 14km/h의 속도로 달릴 때 750 ~ 850 와트에 달합니다. 러닝 머신 표면에서 1m 높이에서, 그리고 지면에서 1.60m 높이에서 측정된 음압 레벨은 70 dBA입니다 (최대 속도 14km/h, 주자 제외). 무부하 작동 조건에서 방출되는 소음 레벨은 부하 작동 중에 방출되는 소음 레벨보다 낮습니다. 이 러닝 머신은 가정용으로 일주일에 5 시간까지 사용하도록 고안되었습니다.

시작하기

- 전원 코드를 연결합니다.
- 전원 코드 근처에 있는 스위치를 «I»로 전환합니다. 러닝 머신의 풋 플레이트에 오릅니다.
- 보안 키 클립을 의복에 부착합니다.
- 보안 키를 이 목적으로 마련된 콘솔 위치에 끼웁니다
- 화면에 불이 들어오면서 GO(시작)가 표시됩니다
- 이제 러닝머신을 사용할 수 있습니다!

콘솔 사용법



	속도 0.1km/h 증가, 길게 누르면 0.5km/h 증가로 조정		소모한 칼로리 양
	보다 빠르게 원하는 속도로 설정할 수 있는 단축키		분당 심장박동 HRM 벨트 개별 판매.
	스마트폰 혹은 태블릿 배터리 충전용 USB 포트		달린 거리
	START / PAUSE 버튼으로 세션 시작 및 일시정지		세션 지속시간
	보안 키 러닝머신은 옷을 걸 수 있는 보안 키로 작동합니다. 응급 상황 시 키를 제거하면 러닝머신 작동을 중지합니다.		페이스(단위: min/km)
	STOP 버튼을 눌러 세션을 종료합니다.		속도(단위: km/h)
	C1 ~ C10의 «CALORIE BURN(칼로리 소모량)» 프로그램 선택		러닝 머신 유지 관리법
	E1 ~ E10의 «ENDURANCE(지구력)» 프로그램 선택		T1 ~ T10의 «INTERVAL TRAINING(인터벌 트레이닝)» 프로그램 선택

단위 MI/KM 변경, 거리 및 사용 시간 확인

STOP(정지) 및 + 버튼을 동시에 눌러 매개변수 화면에 액세스할 수 있습니다. 보안 키가 삽입되지 않았습니다.

- 화면 1: 러닝 머신의 총 사용 시간을 표시합니다.
- 화면 2: 러닝 머신에서 달린 총 킬로미터 수를 표시합니다.
- 화면 3: 단위 MI 또는 KM을 표시합니다.

이 단위를 변경하려면 + 또는 - 버튼을 누릅니다.
한 화면에서 다른 화면으로 전환하려면 프로그램 터치 키 중 하나를 누릅니다.

STOP(정지) 버튼을 누르면 언제라도 메인 화면으로 돌아갈 수 있습니다.

콘솔에서 신호음을 다음과 같이 활성화/비활성화합니다:

콘솔에서 버튼을 누르면 신호음이 울려 사용자의 동작이 인식되었다는 것을 알려줍니다. 이 신호음을 다음과 같이 비활성화할 수 있습니다: STOP(정지) 버튼을 여러 번 누르면 콘솔의 시작/휴면 화면으로 돌아갈 수 있습니다(보안 키 삽입. + 버튼을 누르면 신호음이 활성화되고 - 버튼을 누르면 신호음이 비활성화됩니다).

리모컨

RUN100E 러닝머신은 원격 제어 기능이 장착되어 있습니다. 원격 제어 기능을 통해 자연스러운 달리기 경험을 만들 수 있도록 러닝머신의 속도를 원격으로 제어할 수 있습니다. 리모컨을 페어링하려면 리모컨의 STOP 및 + 버튼을 동시에 5 초 동안 누릅니다.

심박수

RUN100E 트레드밀에는 별도로 판매되는 모든 심박수 모니터 스트랩과 호환되는 Bluetooth 수신기가 장착되어 있습니다.

QUICK START(빠른 시작)

빠른 시작 모드에서는 특정 프로그램을 따르지 않고 속도와 거리를 사용자가 직접 관리하면서 운동할 수 있습니다. 빠른 시작 모드를 선택하려면: START(시작)/PAUSE(일시 중지)를 누르면 세션이 1km/h의 속도에서 자동으로 시작됩니다.

프로그램

러닝 머신 RUN100E에는 30가지의 프로그램이 사전 등록되어 있어 다양한 운동을 통해 목표를 달성할 수 있습니다. (자세한 내용은 첨부한 설명서를 참조하십시오.)

프로그램은 3가지 목표 범주로 나뉩니다:

- C1 ~ C10의 10가지 PERTE DE CALORIES(칼로리 소모량) 프로그램 : 운동 중 또는 운동 후 체지방 감소를 목표로 할 때 선택할 수 있습니다
- E1 ~ E10의 10가지 ENDURANCE(지구력) 프로그램 : 폐활량을 높이고 기본적인 지구력을 강화할 수 있습니다. 장거리 달리기 또는 지구력 스포츠를 준비하는 데 적합합니다.
- T1 ~ T10의 10가지 INTERVAL TRAINING(인터벌 트레이닝) 프로그램 : 더 오랫동안 더 강력하게 유지되도록 유산소 능력을 강화시킬 수 있습니다.

각 프로그램은 여러 세그먼트로 나뉩니다. 각 세그먼트별로 시간과 속도가 설정되어 있습니다. 연속된 2개의 세그먼트는 설정이 동일할 수 있습니다.

프로그램을 시작하기 전이나 프로그램을 실행하는 동안 언제라도 + 또는 - 버튼을 눌러 속도를 변경할 수 있습니다.

프로그램 선택:

프로그램은 러닝 머신이 멈추었을 때만 선택할 수 있습니다.



로고를 눌러 자신의 목표를 선택하십시오

디스플레이에는 프로그램 번호, 총 프로그램 지속 시간 및 프로그램 중에 도달한 최대 속도가 표시됩니다. 동일한 목표 버튼을 눌러 1번부터 10번까지 프로그램을 스크롤합니다. + 및 - 버튼으로 선택한 프로그램의 최대 속도를 조정할 수 있습니다. 이 세 데이터는 전체 프로그램에 대해서 적용됩니다.

프로그램을 시작하려면 START(시작) 버튼을 누릅니다. 프로그램 메뉴를 종료하고 홈 화면으로 돌아가려면 STOP(정지) 버튼을 누릅니다.

DOMYOS E-CONNECTED 애플리케이션과의 호환성

블루투스를 통해 러닝 머신은 Domyos E-Connected 애플리케이션과, 태블릿 및 스마트폰에서 사용 가능한 파트너 애플리케이션에 연결할 수 있습니다. 러닝 머신과 휴대폰은 애플리케이션에서 블루투스로 연결할 수 있습니다.

사용에 대한 팁

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 저속으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 시간을 늘려나갑니다. 운동하는 동안 러닝 머신이 설치된 방을 환기하십시오.

뒤틀림업 유지: 운동량을 10분부터 시작해서 점진적으로 늘려나갑니다

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 종류의 트레이닝은 칼로리를 효과적으로 소모할 수 있는 방법입니다. 과도하게 운동해도 의미가 없습니다. 최상의 결과를 얻기 위해 가장 중요한 점은 운동의 빈도(일주일에 최소 3회)와 세션의 시간(35 ~ 60분)입니다. 평균 강도로 운동하십시오(중등도로 운동 시 숨이 차지 않음). 체중을 감량하려면, 규칙적인 신체 운동은 물론 균형 잡힌 식단을 따라야 합니다.

체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오

이런 종류의 운동은 심근을 강화하고 호흡 건강을 향상시키는 데 도움이 됩니다. 변함 없는 속도(빠른 호흡)로 일주일에 최소 3회 운동하십시오. 트레이닝이 진행되면서, 운동 시간을 늘리는 한편 속도를 높이면서 이런 운동을 지속할 수 있어야 합니다. 운동 선수의 경우 더 빠른 속도(유산소 및 적색 구역 내)로 운동해도 되며 특별한 준비가 필요합니다.

정리 운동

트레이닝 세션을 마칠 때마다 몇 분 동안 천천히 걸어 신체를 천천히 휴식 단계로 전환시키십시오. 이 정리 운동 단계는 심혈관 계통 및 호흡기 계통, 혈액 순환과 근육이 정상 상태로 되돌아가도록 도와줍니다. 이는 또한 근육통(경련과 결핍)의 주요 원인 중 하나인 젖산의 축적과 같은 부작용을 없애는 데 도움이 됩니다.

스트레칭:

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

관리

200 km를 달릴 때마다 러닝 머신에 «GO SERVICE»가 표시되면 다음과 같은 러닝 머신 유지 관리 작업을 수행해야 합니다. 러닝 머신의 벨트 장력, 윤활, 나사 조임 등 유지 관리에 대한 자세한 내용은 웹사이트를 참조하십시오.

«SERVICE»라는 단어를 화면에서 제거하려면 보안 키를 삽입한 상태에서 STOP 및 +.

벨트 장력

러닝 벨트의 장력은 1.7(+/- 0.1)여야 합니다. 이는 모터가 작동할 때의 장력입니다.

콘솔에서 장력을 확인한 후:

- 값이 낮으면 러닝 벨트의 장력을 높게 조정해야 합니다. (뒤쪽 롤러의 나사 2개를 시계 방향으로 조입니다.)
- 값이 높으면 러닝 벨트의 장력을 낮게 조정해야 합니다. (뒤쪽 롤러의 나사 2개를 시계 반대 방향으로 풉니다.)

일시 반 바퀴 = 0.03

조정하는 방법: ENTRETIEN(유지 관리) 섹션에서 «러닝 벨트의 장력» 탭을 선택하십시오.

콘솔에서 장력을 확인하는 방법:

발을 발판에 확실하게 올려놓으십시오.

안전 키를 켜면 «START(시작)» 및 «STOP(정지)» 버튼을 3초 동안 누르고 있습니다.

콘솔에 시작이 표시되면 «START(시작)» 버튼을 누르고 안전 키를 끼우십시오.

러닝 머신이 5 km/h에서 시작하면서 러닝 벨트의 장력을 표시합니다. (필요한 경우 장력을 조정하십시오.)

마치려면 «STOP» 버튼을 누르십시오.

លោកអ្នកបានជ្រើសរើសផលិតផលម៉ាក DOMYOS ហើយយើងខ្ញុំសូមអរគុណលោកអ្នក ចំពោះការទុកចិត្តនេះ ។ ទោះបីជាអ្នកជាអតិថិជន ក្នុងដំណាក់កាលចាប់ផ្តើមដំបូង ឬមានកម្រិតខ្ពស់ក្តី ក៏ DOMYOS ចាំជួយអ្នកឱ្យមានរាងកាយមាំមួនស្អាត ឬបង្កើន ភាពមាំមួនស្អាត សម្រាប់អ្នកចម្រើនខ្លួន ។ ក្រុមការងារយើងខ្ញុំតែងតែធ្វើការខ្លួនឯងឱ្យបង្កើតផលិតផលល្អបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកគិតចំណាំ ផ្តល់យោបល់ ឬសំណួរ យើងក៏ពុំពុំស្តាប់អ្នកនៅលើប៊ែរសាយរបស់យើង decathlon.com ។ គេហទំព័រនោះ ក៏មានផ្តល់ជូន គន្លឹះនានា សម្រាប់ការប្រតិបត្តិ របស់លោកអ្នក និងជំនួយសម្រាប់បញ្ហានានា ដែលអាចកើតមានផងដែរ ។

បទបង្ហាញ

ការអនុវត្តន៍ដើរ ឬរត់នៅលើម៉ាស៊ីនតំបន់រត់ហាត់ប្រាណបេះដូង និងសាច់ដុំកាន់តែប្រសើរ សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង និងកម្រិតខ្ពស់។ អត្ថប្រយោជន៍ នៃការប្រតិបត្តិនេះ មានដូចតទៅ ៖

- ធ្វើឱ្យការដកដង្ហើម និងប្រព័ន្ធបេះដូងដំណើរការ ប្រសើរឡើង
 - ស្តារសម្រាប់ប្រើប្រាស់វិញជាមួយលំហាត់ប្រាណសមស្រប
- សូមក្បាលរាងកាយ ឱ្យបានសមសួន
 - ស្រែកទម្ងន់ពេលធ្វើមធ្យមជាមួយនិងការតមអាហារសមស្រប

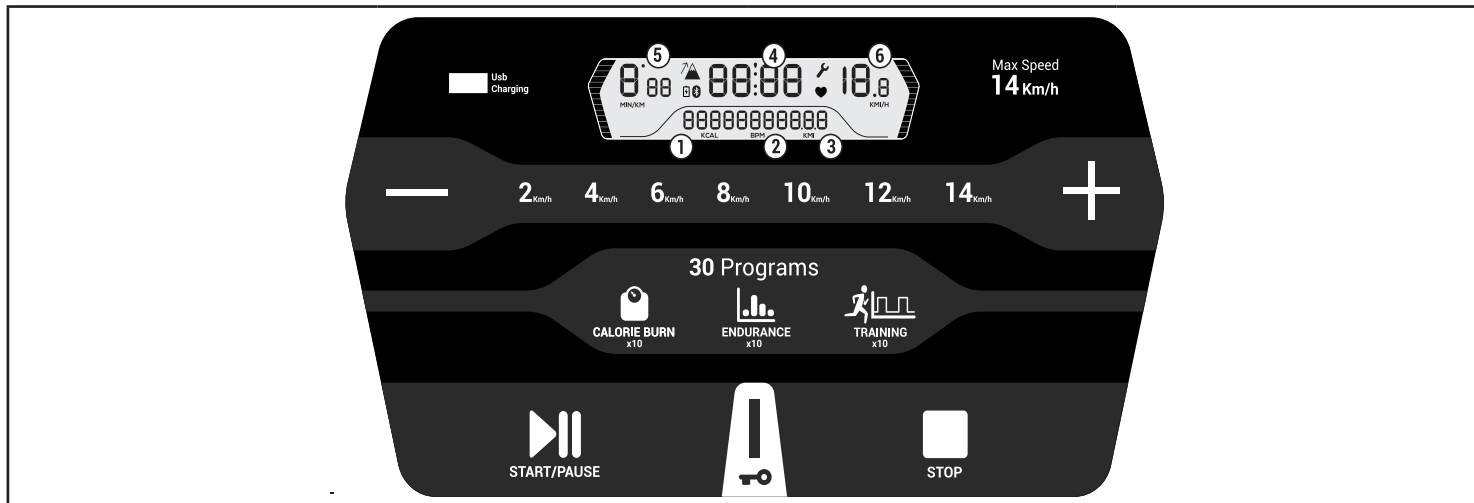
ចរិតលក្ខណៈបច្ចេកទេស

ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង សម្រាប់រត់ 1 ក្នុងល្បឿន 14 គម/ម ឆ្លងសម្រាប់រត់ មានទំហំ 45សម x 120សម ។ ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក មាន មុខងារបង្ហាញព័ត៌មាន ៖ ថេរវេលា រយៈពេល ល្បឿន ជំហ៊ាន ភាពមាំមួន អត្រាចង្វាក់បេះដូង ដោយផ្ទាល់ នៅលើផ្ទាំងបញ្ជី ។ ដើម្បីតាមដានការហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក មានកម្រិត ចំនួន 30 ត្រូវបានកត់ត្រាទុក នៅក្នុងផ្ទាំងបញ្ជី ហើយបែងចែកតាមប្រភេទ ៖ កម្រិត ភាពមាំមួន ចំនួន 10 កម្រិត ភាពមាំមួន ចំនួន 10 កម្រិត ហ្វឹកហាត់នៅចន្លោះពេល ចំនួន 10 ។ ការប្រើប្រាស់ថាមពល របស់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ អាចមាននៅចន្លោះ ពី 750 ទៅ 850 វ៉ាត់ សម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់ មានទម្ងន់ 90គក ក្នុងល្បឿន 14គម/ម ។ កម្រិតសម្ពាធសម្លេង ដែលវាស់ត្រឹម 1ម ពីផ្ទៃ របស់ម៉ាស៊ីន និង នៅកម្ពស់ 1.60ម ពីដី គឺ 70 dba (ក្នុងល្បឿនអតិបរមា 14គម/ម ដោយគ្មានអ្នករត់) ។ កម្រិតនៃការបញ្ជូនសម្លេងដែលដំណើរការដោយមិនផ្តុកមានកម្រិតនៃការបញ្ជូនទាបក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការបញ្ជូន ។ ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ នៅតាមផ្ទះ ក្នុងរយៈពេល រហូតដល់ 5ម ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

បញ្ជីម៉ាស៊ីន

- ដោតខ្សែភ្លើងចូលរន្ធគ្រឿង។
- បើកកុងតាក់ ដែលនៅជិត ខ្សែភ្លើង I ។ ឈរនៅលើឧបករណ៍ហាត់ប្រាណនៅកន្លែងដាក់ជើងគង។
- ភ្ជាប់បន្ទាងសោសុវត្ថិភាពជាមួយនិងសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក។
- សឹកកូនសោសុវត្ថិភាពចូលទៅក្នុងរន្ធនៅលើឧបករណ៍
- ផ្ទាំងអេក្រង់លោតឡើង និងបង្ហាញពាក្យ GO
- ឧបករណ៍ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកចូលរត់សម្រាប់ការប្រើប្រាស់!

ប្រតិបត្តិការផ្ទាំងបញ្ជី



	ការលៃតម្រូវល្បឿនកើនឡើង 0,១គ.ម/ម៉ោង និងកើនឡើង 0,៥គ.ម/ម៉ោង ពេលចុច។		បំផ្លាញការឡើង
	តតុងផ្លូវកាត់ សម្រាប់ល្បឿន ដើម្បីបង្កើនល្បឿន ទៅកម្រិតដែលថែងបាន		បេះដូងលោត ក្នុងមួយនាទី ខ្សែក្រវ៉ាត់ HRM មានលក់ដាច់ដោយឡែក ។
	រន្ធ USB សម្រាប់បញ្ចូលភ្លើង ទូរសព្ទ ឬ ថេប្លេត ។		ចម្ងាយ ដែលសម្រេចបាន
	ប៊ូតុង ចាប់ផ្តើម / បញ្ឈប់ ដើម្បីដំណើរការ និងបញ្ឈប់ដំណើរការ		ថេរវេលាវគ្គ
	សោសុវត្ថិភាពម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ ដំណើរការបាន ដោយសោសុវត្ថិភាព ភ្ជាប់ទៅនិងសម្លៀកបំពាក់ របស់លោកអ្នក ។ ក្នុងករណីអាសន្ន សូមដោះកូនសោចេញ នោះម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ នឹងឈប់ដំណើរការ ។		ជំហ៊ាន ក្នុង នាទី/គម
	ប៊ូតុងឈប់ (STOP) សម្រាប់បញ្ឈប់គ្រូហ្វឹកហាត់		ល្បឿន ក្នុង គម/ម
	ជម្រើសកម្រិត ដុតកាឡូរី ពី C1 ដល់ C10		ត្រូវតែធ្វើការថែទាំ ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ
	ជម្រើសកម្រិត ភាពមាំមួន ពី E1 ដល់ E10		ជម្រើសកម្រិត ហ្វឹកហាត់នៅចន្លោះពេល ពី T1 ដល់ T10

ប្តូរខ្នាត ម៉ែត្រ/គម, ពិនិត្យមើល រយៈពេល និង ប្រើប្រាស់ពេលវេលា

លោកអ្នកអាចចូលទៅ អេក្រង់អង្កាស់វែង ដោយចុច ប៊ូតុងឈប់ និង + ដំណាលគ្នាមិនបានបញ្ចូលលេខផលិតផលសុវត្ថិភាពទេ
 Ecran ១ : បង្ហាញ រយៈពេលប្រើប្រាស់សរុប របស់ម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ ។
 Ecran ២ : បង្ហាញ ចំនួនគីឡូម៉ែត្រសរុប ដែលបានរត់ លើម៉ាស៊ីនរត់ហាត់ប្រាណ ។
 Ecran ៣ : បង្ហាញខ្នាត ម៉ែត្រ ឬ គម ។
 ដើម្បីកែតម្រូវខ្នាតនេះ សូមចុចលើ ប៊ូតុងឈប់ + ឬ - ។

لقد اخترت منتجاً من ماركة DOMYOS ونشرك على تفكك. سواء كنت مبتدئاً أو رياضي رفيع المستوى، فإن DOMYOS هو حليفك للحفاظ على اللياقة البدنية أو تطوير لياقتك. تسمى فرقنا دائماً إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام. ومع ذلك، إذا كان لديك أي تعليقات أو اقتراحات أو أسئلة، فحن تحت تصرفك على موقعنا deathlon.com سوف تجد أيضاً نصائح لممارستك ومساعدتك عند الحاجة.

تقديم

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

- إعادة التأهيل مع تمارين مناسبة
- فقدان الوزن بالتزامن مع اتباع نظام غذائي مناسب
- تحسين التنفس ونظام القلب والأوعية الدموية الخاص به
- حافظ على لياقتك

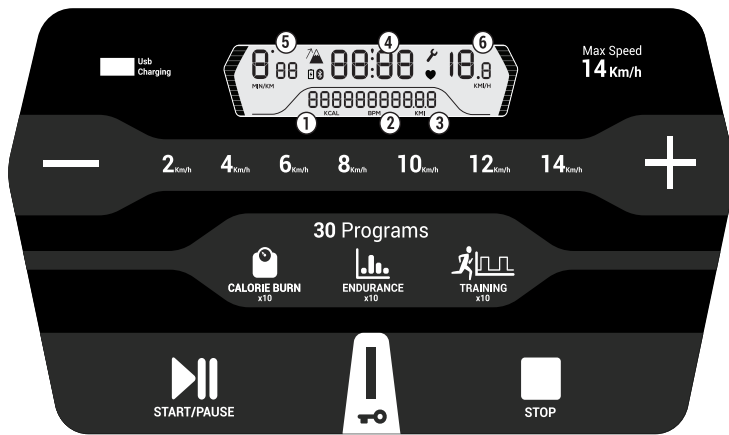
خصائص تقنية

تم تصميم هذه المشاة الكهربائية لممارسة رياضة المشي أو الجري من 1 إلى 14 كم / ساعة يتكون سطح المشاة من 45 سم x 120 سم. المشاة الكهربائية الخاصة بك مزودة بوظائف شاشة العرض: الوقت والمسافة والسرع ومعدل ضربات القلب ومباشرة على وحدة التحكم. لمرافقتك في ممارستك التمارين، 30 برنامج يتم تسجيلها مسبقاً في وحدة التحكم وتنقسم إلى فئات 10 برامج السرعات الحرارية 10، برامج التحمل 10، برامج التدريب الفاصل. يمكن أن يتراوح استهلاك طاقة المشاة الكهربائية من 750 إلى 850 واط، لمستخدم يبلغ 90 كجم بمعدل 14 كم / ساعة. مستوى ضغط الصوت الذي يقاس على بعد متر واحد من سطح من الجهاز وعلى ارتفاع 1.60 متر فوق سطح الأرض هو 70 ديسيبل (بسرعة قصوى 14 كم/ساعة، دون المشابكين. (مستوى الصوت المنبعث في ظل ظروف عدم التحميل أقل من مستوى الصوت المنبعث أثناء عملية التحميل. هذه المشاة الكهربائية مخصصة للاستخدام المنزلي حتى 5 ساعات في الأسبوع.

وضع البداية

- وصل سلك الطاقة.
- اقلب المفتاح الموجود بالقرب من سلك الطاقة حتى | الوقوف على المسند للقدمين للممشاة الكهربائية.
- علق قابض مفتاح الأمان على ملابسك.
- أدخل مفتاح الأمان في الفتحة المتوفرة على وحدة التحكم
- تضئي الشاشة وتعرض GO
- المشاة الكهربائية الخاصة بك جاهزة للاستخدام!

تشغيل شاشة التحكم



	ضبط السرعة بزيادات قدرها 0,1 كم / ساعة وزيادات قدرها 0,5 كم / ساعة مع الضغط لفترة طويلة		السرعات الحرارية المحروقة
	اختصارات السرعة لتصل إلى السرعة المطلوبة بطريقة أسرع		نبض القلب بالذئقة حزام رصد معدل ضربات القلب يباع بشكل منفصل.
	منفذ USB لشحن بطارية الهاتف أو الجهاز اللوحي		المسافة المقطوعة
	زر تشغيل / إيقاف START / PAUSE مؤقت لبدء وإيقاف الجلسة مؤقتاً		مدة التمرين
	مفتاح الأمان يعمل بجهاز الجري بمفتاح أمان للتعلق على ملابسك. في حالة الطوارئ، أخرج المفتاح وسيوقف الجهاز.		السرعة في دقيقة / كم
	زر STOP لإنهاء التمرين		السرعة في كم / ساعة
	اختيار برامج CALORIE BURN من C1 إلى C10		صيانة المشاة للقيام به
	اختيار برامج ENDURANCE من E1 إلى E10		اختيار برامج INTERVAL TRAINING من T1 إلى T10

تغيير وحدات MI / KM وتغيير المسافات ووقت الاستخدام

يمكنك الوصول إلى شاشات الإعدادات عن طريق الضغط على زر STOP و + في وقت واحد لم يتم إدخال مفتاح الأمان الشاشات: 1: يشير إلى الوقت الكلي لاستخدام المشاة.
الشاشة 2: يشير إلى إجمالي عدد الكيلومترات المقطوعة على المشاة.
الشاشة 3: يشير إلى وحدة MI أو KM.
لتغيير هذه الوحدة، اضغط على زر + أو -
للتبديل من شاشة إلى أخرى، اضغط على أحد مفاتيح البرنامج.
يمكنك العودة إلى الشاشة الرئيسية في أي وقت عن طريق الضغط على زر STOP.

تفعيل/تعطيل عمل الصافرة في لوحة التحكم:

عندما تضغط على أي زر في لوحة التحكم، يصدر صوت صافرة تخطرك بأن الأمر الذي أعطيتَه قد أخذ بعين الاعتبار وفي حيز التنفيذ. يمكنك تعطيل عمل الصافرة: انتقل إلى شاشة البداية / الرئيسية لوحدة التحكم عن طريق الضغط على زر STOP عدة مرات ثم إدخال مفتاح الأمان. اضغط على زر + لتفعيل صوت التنبيه/ اضغط على الزر - لإيقاف صوت التنبيه.

التحكم عن بعد

جهاز الجري RUN100E مزود بجهاز تحكم عن بعد. يسمح لك جهاز التحكم بالتحكم عن بُعد في سرعة جهاز الجري، من أجل الحصول على سباق طبيعي. لإقران جهاز التحكم عن بُعد ، اضغط في نفس الوقت على زر STOP و + في جهاز التحكم عن بُعد لمدة 5 ثوانٍ.

معدل ضربات القلب

تم تجهيز جهاز المشي RUN100E بجهاز استقبال Bluetooth متوافق مع جميع أحزمة مراقبة معدل ضربات القلب ، والتي تُباع بشكل منفصل.

بداية سريعة

يسمح لك وضع البدء السريع ممارسة التمارين الرياضية دون اتباع برنامج معين ، من خلال التحكم في السرعة والمسافة بنفسك. اختيار وضع البداية السريعة: اضغط على START / PAUSE وتبدأ التمرين تلقائيًا بسرعة 1 كم / ساعة.

البرامج

يحتوي جهاز المشي RUN100E على 30 برنامجًا تم تسجيله مسبقًا لتغيير التدريبات الخاصة بك وتحقيق أهدافك). انظر التفاصيل في الكتيب المرفق)

وتنقسم البرامج إلى 3 فئات:

- 10 برامج لفقدان السعرات الحرارية من C1 إلى C10: لتمرين يهدف إلى فقدان كتلة الدهون أثناء أو بعد التمرين
- 10 برامج ENDURANCE من E1 إلى E10: لتطوير القدرات الهوائية وتحسين القدرة على التحمل الأساسية، مثالية لإعداد السباقات الطويلة أو لممارسة رياضة التحمل.
- 10 برامج تدريب INTERVAL من T1 إلى T10: يمكن تحسين القدرة التنفسية لتكون أكثر قوة لفترة أطول.

ينقسم كل برنامج إلى عدة مراحل. يتوافق كل جزء مع إعداد معين للمدة والسرعة. قد يكون مرحلتين متتاليتين نفس الإعدادات.

في أي وقت ، قبل بدء البرنامج أو أثناء تنفيذ البرنامج ، يمكنك تغيير السرعة عن طريق الضغط على الزرين + و - لضبطه على مستواك.

اختيار البرامج :

لا يمكن اختيار البرنامج إلا عند إيقاف السجادة.



حدد هدفك عن طريق الضغط على الشعارات

تعرض الشاشة رقم البرنامج وإجمالي وقت البرنامج والحد الأقصى للسرعة التي تم الوصول إليها أثناء البرنامج. اضغط على زر الهدف للتقليل بين البرامج من 1 إلى 10. يضبط زري + و - الحد الأقصى لسرعة البرنامج المحدد. سوف يتم تطبيق هذه المعطيات الجديدة بما يتناسب مع البرنامج بأكمله.

اضغط على زر START لبدء البرنامج. للخروج من قائمة البرنامج والعودة إلى الشاشة الرئيسية ، اضغط على زر STOP.

التوافق مع تطبيق Domyos E-CONNECTED

لديك خيار توصيل المشاة الخاصة بك عن طريق بلوتوث بتطبيق Domyos E Connected وبالتطبيقات الشريكة المتوفرة على أجهزة الحواسيب اللوحية والهواتف الذكية. تم إجراء اتصال بلوتوث بين السجادة والهاتف من التطبيق.

نصائح الاستعمال

إذا بدأت ، ابدأ التدريب لمدة أيام بسرعة منخفضة ، دون إجهار ، وأخذ فترات راحة إذا لزم الأمر. قم بزيادة عدد التمارين أو مدتها تدريجيًا. تأكد أثناء تدريبك من تهوية الغرفة الموجودة بها المشاة الرياضية الكهربائية.

المحافظة / الإحماء: جيد تدريجي بدءًا من 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 سلسة، كما يمكن أن يتم استخدامه بمثابة عملية إحماء قبل ممارسة أي نشاط مضمّن للغاية. لزيادة قوة انقباض عضلات الساقين، قم باختيار درجة ميل كبيرة وزيادة مدة التمرين.

تدريب الأيروبيكس لإنقاص الوزن: جهد معتدل طوال مدة تتراوح من 35 إلى 60 دقيقة

هذا النوع من التمرين يحرق السعرات الحرارية بكفاءة. لا حاجة للدفع إلى ما بعد حوده ، فالتردد) على الأقل 3 مرات في الأسبوع (ومدة الجلسات 35) إلى 60 دقيقة (هي التي ستحقق أفضل النتائج. ممارسة في سرعة معتدلة) جيد معتدل دون ضيق التنفس. (فقدان الوزن ، بالإضافة إلى النشاط البدني المنتظم ، من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن.

تحسين القدرة على التحمل: جيد مستدام من 20 إلى 40 دقيقة

يساعد هذا النوع من التدريب على تقوية عضلة القلب وتحسين القدرة التنفسية. تمرن على الأقل 3 مرات في الأسبوع بمعدل سريع) التنفس السريع (مع مرور الوقت مع التدريب المتواصل، ستكون قادرًا على مواصلة هذا الجهد لفترة أطول وبسرعة أفضل. التدريب بمعدل أسرع) العمل على القدرة التنفسية والعمل في المنطقة الحمراء (مخصص للرياضيين ويتطلب الإعداد المناسب.

العودة بهدوء

بعد كل تمرين ، قم بالسير وضع دقائق بسرعة منخفضة لجلب الراحة للجسم تدريجيًا. تضمن هذه المرحلة الهادئة العودة إلى أنظمة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي الطبيعي وتدفق الدم والعضلات. هذا يقضي على الآثار المضادة مثل حمض اللبنيك الذي تراكمه هو سبب رئيسي لآلام العضلات) التشنجات والأوجاع.

التمديد:

ننصحك بعمل تمارين تمديد بعد كل جلسة لتهدئة عضلاتك وتعزيز انتعاشك.

الصيانة

كل 200 كلم مقطوعة عندما تعرض المشاة، GO SERVICE من الضروري إجراء الصيانة للممشاة الخاصة بك : درجة شد حزام المشي، التشحيم، إحكام ربط البراغي... يمكنك العثور على كل تعليمات الصيانة الخاصة بنا على موقعنا الإلكتروني.

لإزالة كلمة «SERVICE» مع إدخال مفتاح الأمان، اضغط على مفتاحي STOP و+.

درجة شد حزام المشي

يجب أن يكون ضغط حزام الجري (0.1 +/-) 1.7 هذا هو ضغط تيار المحرك.

بعد فحص الضغط على وحدة التحكم:

- إذا كانت القيمة أقل ، يجب شد حزام الجري) يتم شد برغيين التثبيت البكرة الخلفية في اتجاه عقارب الساعة).

- إذا كانت القيمة أعلى ، فيجب إرخاء حزام الجري) يتم فك البرغيين في البكرة الخلفية في عكس اتجاه عقارب الساعة).

نصف دورة من المفتاح0.03 =

للتعديل :حدد علامة التثبيت ضغط حزام الجري في قسم الصيانة.

حدد علامة التثبيت ضغط حزام الجري في قسم الصيانة:

ضع قدميك بثبات على الدرجات.

عند إزالة مفتاح الأمان ، اضغط مع الاستمرار على زري START و STOP لمدة 3 ثوانٍ.

يتم عرض Start على وحدة التحكم ، اضغط على الزر START وأدخل مفتاح الأمان.

يبدأ جهاز المشي بسرعة 5 كم / ساعة ويعرض شد سير الجري) اضبط إذا لزم الأمر).

اضغط على زر STOP للإنبهاء.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNY SERVIS - POPRODEJNÝ SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - APTARNAVIMAS PO PARDAVIMO - NAKON PRODAJE - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТЫП АЛУ ҚЫЗМЕТІ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - 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 - البيع خدمة بعد -

UK Do you need assistance? Find us at www.supportdecathlon.com , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	FRANCE Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet).	ESPAÑA ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (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 telefono fijo desde España).	ITALIA Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com 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.	BELGIQUE Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
NEDERLAND Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	PORTUGAL Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com 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.	DEUTSCHLAND Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	BELGIË Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	中国 你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 http://www.supportdecathlon.com 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。

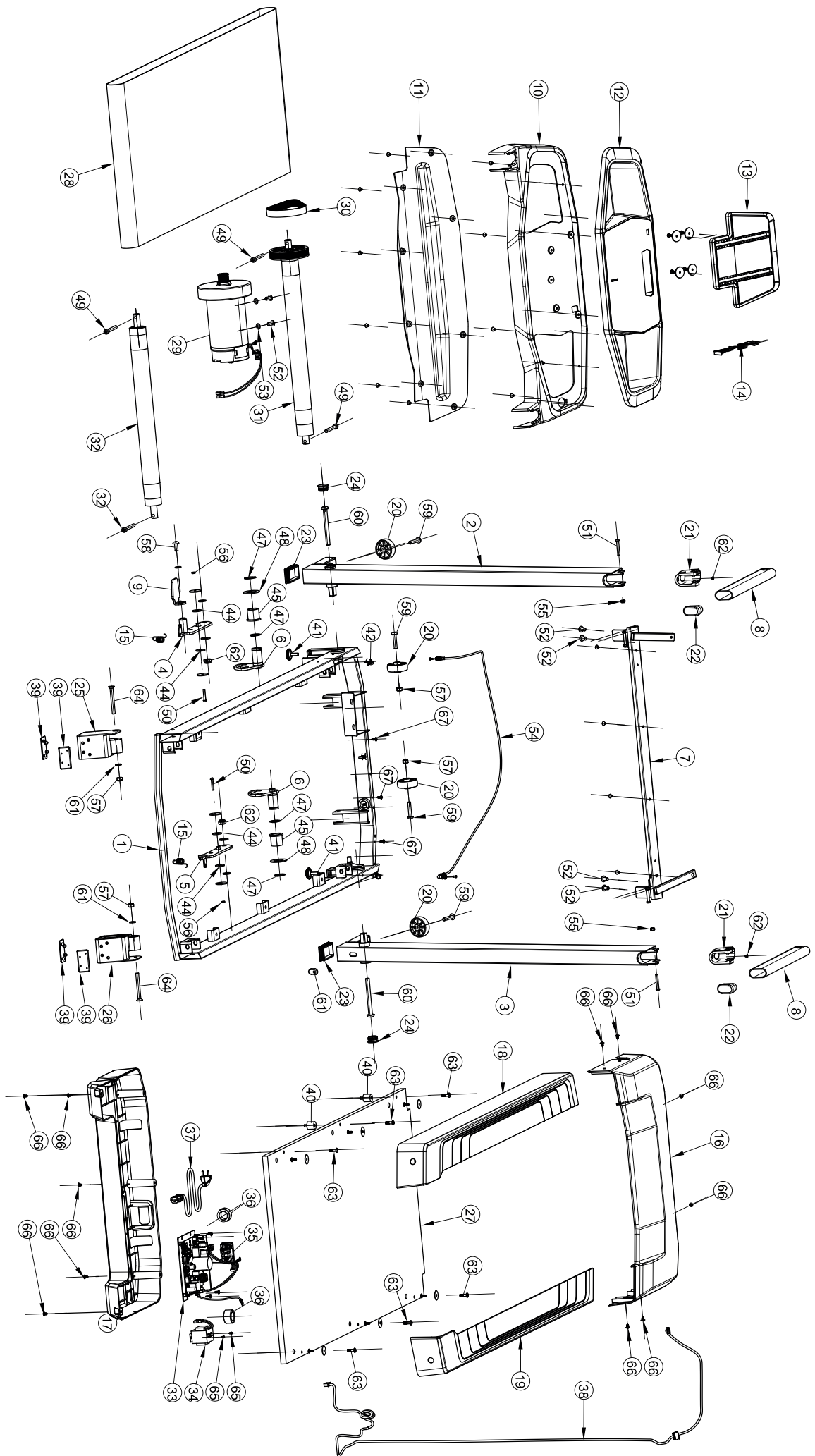
EN - OTHER COUNTRIES Need help? Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.	FR - AUTRES PAYS Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.	ES - OTROS PAÍSES ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	DE - ANDERE LÄNDER Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (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.	IT - ALTRI PAESI Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (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.
NL - ANDERE LANDEN Hulp nodig? Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	PT - OUTROS PAÍSES Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.	PL - INNE KRAJE Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	HU - MÁS ORSZÁGOK Segítségre van szüksége? Keressen minket honlapunkon a www.supportdecathlon.com oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlást igazoló bizonylattal.	RO - ALTE ȚĂRI Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețuri 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.
SK - OSTATNÉ KRAJINY Potrebujete asistencia? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (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.	CS - OSTATNÍ ZEMĚ Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	SV - ANDRA LÄNDER Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (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.	HR - OSTALE ZEMLJE Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

SL - DRUGE DRŽAVE DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οπουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mı ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kantu ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	VI - QUỐC GIA KHÁC Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.
ID - NEGARA LAIN Perlu bantuan? Kunjinglah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	ZH - 其他国家 需要帮助? 请登陆 http://supportdecathlon.com 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。	JA - その他の国 ヘルプが必要ですか？ サイト www.supportdecathlon.com 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。	ZT - 其他国家 需要幫助? 請登陸 http://supportdecathlon.com 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。	TH - ประเทศอื่น ๆ ต้องการความช่วยเหลือ? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของทางร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ร่วมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나(인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.	KM - ប្រទេសផ្សេង ទៀត តើអ្នកប្រើប្រាស់ទំព័រយើង www.supportdecathlon.com រឺសំណើ (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងយើងដើម្បីជួញដូរផលិតផលរបស់យើងតាមរយៈព័ត៌មានទិញផលិតផលរបស់យើងតាមរយៈព័ត៌មានទិញ។	AR - أخرى دول مساعدة إلى تحتاج هل www.supportdecathlon.com الموقع الإلكتروني عبر على اتصل www.supportdecathlon.com (أو بالإنترنت اتصال تكلفة) يوجد والذي المنتج منه اشتريت الذي المجل إلى توجه الشراء إثبات تقديم على واحرص الشركة علامة به
---	--	--

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





КК	СӘЙКЕСТІК ДЕКЛАРАЦИЯСЫ
Өнімнің атауы:	RUN100E
Өнімнің функциясы:	Жүгіру жолағы
Үлгісі:	8607158
Түрі:	2529652
Бұл өнім келесі Еуропалық директивалар мен стандарттардың барлық талаптарына сәйкес келеді:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
Жасалған (жері):	МАРКАН-БАРЕЛЬ
Күні (күні/айы/ жылы):	2020-11-01
DOMYOS бренд- директоры:	Каролин ЛАНИГАН

RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ СЕ
Название изделия:	RUN100E
Назначение изделия:	Беговая дорожка
Модель:	8607158
Тип:	2529652
Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующих европейских директив и норм:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
Место составления:	MARCQ-EN-BAROEU
Дата (день/ месяц/год):	2020-11-01
Директор по бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN

UK	ДЕКЛАРАЦИЯ ПРО ВІДПОВІДНІСТЬ СЕ
Назва продукту:	RUN100E
Призначення продукту:	Бігова доріжка
Модель:	8607158
Тип:	2529652
Цей продукт відповідає всім вимогам європейських директив і норм, зазначених нижче:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
Вироблено (місце):	МАРКАН-БАРЕЛЬ (ФРАНЦІЯ)
Дата (день/ місяць/рік):	2020-11-01
Директор бренду DOMYOS:	Каролін ЛАНИГАН (Caroline LANIGAN)

VI	TUYÊN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Tên sản phẩm:	RUN100E
Chức năng sản phẩm:	Máy chạy bộ
Mô-đen:	8607158
Loại:	2529652
Sản phẩm này tuân thủ tất cả các yêu cầu liên quan về các chỉ thị và tiêu chuẩn Châu Âu sau:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
Được cấp tại (nơi):	MARCQ-EN-BAROEU
Ngày (Ngày/tháng/ năm):	2020-11-01
Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ID	PERNYATAAN KESE-SUAIAN CE
Nama produk:	RUN100E
Fungsi produk:	Treadmill
Model:	8607158
Jenis:	2529652
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
Dibuat di (tempat):	MARCQ-EN-BAROEU
Tanggal (hari/ bulan/tahun):	2020-11-01
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ZH	EC符合性声明
产品名称:	RUN100E
产品功能:	跑步机
型号:	8607158
类型:	2529652
本产品符合以下欧盟指令及标准:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
发布地点:	MARCQ-EN-BAROEU
日期 (日/月/年):	2020-11-01
DOMYOS品牌经理:	Caroline LANIGAN

JA	EC適合宣言書
製品名:	RUN100E
製品の機能:	トレッドミル
型:	8607158
種類:	2529652
本製品は以下の EC指令および基準のすべての関連要件に適合しています:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
発効地:	MARCQ-EN-BAROEU
発効日 (日/月/都市):	2020-11-01
DOMYOSブランドマネージャー:	Caroline LANIGAN

ZT	EC規範遵從聲明
產品名稱:	RUN100E
產品功能:	跑步機
型號:	8607158
類別:	2529652
此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
發行(地點):	MARCQ-EN-BAROEU
日期(日/月/年):	2020-11-01
DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN

TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
ชื่อผลิตภัณฑ์:	RUN100E
ฟังก์ชันการทำงาน:	ลู่วิ่งไฟฟ้า
รุ่น:	8607158
ประเภท:	2529652
ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
ออกใบ (สถานที่ตั้ง):	MARCQ-EN-BAROEU
วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	2020-11-01
ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN

KO	EC 준수성 명명
제품명:	RUN100E
제품 기능:	러닝머신
모델:	8607158
유형:	2529652
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구사항을 준수하고 있습니다:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
제조지(장소):	MARCQ-EN-BAROEU
일시(연/월/일):	2020-11-01
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN

KM	செய்தி முகவரி EC
முகவரி:	RUN100E
பயன்பாட்டு:	தொழில்நுட்ப
கூடு:	8607158
புறக்கூடு:	2529652
இது கீழ்க்கண்ட EC கட்டிடக்கட்டுமானம் மற்றும் பொது நல அமைப்புகளின் கீழ் உள்ளது:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
இது (இடம்):	MARCQ-EN-BAROEU
காலப்பகுதி (நாள்/ மாதம்/ ஆண்டு):	2020-11-01
DOMYOS கட்டுப்பாட்டு:	Caroline LANIGAN

AR	القرار مطابقة المنتج لاشتراطات أسواق الاتحاد الأوربي
اسم المنتج:	RUN100E
وظيفة الجهاز:	جهاز المشاية الكهربائية
الموديل:	8607158
النوع:	2529652
يتوافق هذا المنتج مع كافة المتطلبات ذات الصلة والخاصة بالتوجيهات والمعايير القياسية الأوروبية التالية:	2006/42/CE 2006/95/CE 2004/108/CE EN 60335-1 EN 55014-1 EN 55014-2 EN 61000-3-2 EN EN 61000-3-3 EN ISO 20957-1 EN 957-6
صدر في (مكان):	MARCQ-EN-BAROEU
التاريخ (يوم/شهر/ سنة):	2020-11-01
مدير علامة DOMYOS التجارية:	Caroline LANIGAN

DOMYOS RUN100E

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Őrizze meg az útmutatót

Observati să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kilavuzo muhafaza edin

Pranešimas išlaikyti

zapis koji treba čuvati

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтау туралы ескерту

Сохраните это руководство

Зверніть увагу

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

應妥善保管指示說明

保管するように注意してください

請妥善保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

التعليمات بهذه احفظ

DECATHLON

+33 3 20 33 75 00

Distributor: Производитель и адрес, Франция

decathlon.com

61995

CE

CON.T. PIEZA(S) 1

EAL **A** **K** **C** **W**

Pack Ref: 2996426

Fabriqu6 en Chine - صنع في الصين - Made in China - Pagaminta Kinijige - Fabricado na'em China - Hecho en China - lmal edidiligi yer C'in

AUS Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe-Sydney -NSW 2044. **BRA** CNPJ 02.314.041/0001-80 - Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. **CHN** 质检证书: 合格·执行标准: 以下标示仅在中国大陆地区适用·主要材料: 金属·上海華威体育用品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编:201109·等级: 合格品·产品信息详见耐久性标签·GB 17498.10-2008 固定式健身器材料 第10部分:带有固定轮或无飞轮的健身车 附加的特殊安全要求和试验方法·GB 17498.1-2008 固定式健身器材料 第1部分:通用安全要求和试验方法·GB 17498.2-2008 固定式健身器材料 第2部分:力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法·GB 17498.4-2008 固定式健身器材料 第4部分:力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法·GB 17498.5-2008 固定式健身器材料 第5部分:曲柄脚踏式训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法·GB 17498.6-2008 固定式健身器材料 第6部分:跑步机 附加的特殊安全要求和试验方法·GB 17499.7-2008 固定式健身器材料 第7部分:划船器 附加的特殊安全要求和试验方法·GB 17498.8-2008 固定式健身器材料 第8部分:踏步机、脚踏机和登山脚踏机 附加的特殊安全要求和试验方法·GB 17498.9-2008 固定式健身器材料 第9部分:垂直训练机 附加的特殊安全要求和试验方法·**CHN** 中國 華威 Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169·Sheraton·Cairo·Egypt **GRC** Πομπότο υμολογώτς **IDN** Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutra Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang·Kota Tangerang, Banten Indonesia - Sepeda latihan - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok **JPN** 兵庫県西宮市高松町3-34-5F かとロンジャパン・製造国 中国 **KAZ** Decathlon RK, Republic of Kazakhstan, A15E3B3 Almaty Bostandyk Avenue Al-Farabi, 7 - Nury Tau, bloc SA, bureau 131. - Велотренажер - RU Велотренажер - Кыргызда жасалган - RU Произведено в Китае **MEX** Hecho en China - Importado por Avenida Ejercito Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727534 - Material principal: Metal - Tel: 01 800 082 4500 - **BHD** Decathlon Philippines, Inc L2-20831 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **RUS** Произведено в Китае - Импортёр/полномочное изготовителен лпцо: ООО «Октопль», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр.

3. +7(98)6414446 - Оскований материал: металл - Велотренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ **SRB** Proizvedeno u Kini · Bulevar Kralja Aleksandra 28, 1000 Beograd Serbia · Sobni bicikl **KOR** 원산지: 원산지: 중국·수입자: Decathlon Korea·제조사: Decathlon SA·주요전합번호: 인친 권역시 연속동 출도과학로 16번길 33-1/ 1800-2026·제조연월: 별도 표시 (YYYYMM)·모델명: 실내 배이크·KCI마크는 이 제품이 공통안전기준에 적합하였음을 의미합니다·주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오·어린이를 위한 보호 조치 **TWN** 中國 製造·進口委製商台灣通中慶有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 ·健身車·製造日期標於工廠得號 **UKR** виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15-Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.A.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCO, Франция - Термін придатності: необмежений - Велотренажер - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ПППП / ММ **VNM** Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/ PP - Công ty TNHH Decathlon Việt Nam Tầng 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 2B, Quận Bình Thạnh, TP.Hồ Chí Minh, Việt Nam - Máy đạp xe đạp **AR** مادة: **BG** Осковен материал: Metal - **HR** Glavni materijal: Metal - **CS** Hlavní materiál: Kov - **NL** Hoofdmateriaal: Metaal - **EN** Main material: Metal - **FR** Matériau principal: Métal - **DE** Hauptmaterial: Metall - **EL** Κύριο υλικό: Μεταλλο - **HU** Fő anyag: Fémm - **ID** Bahan utama: Logam - **IT** Materiale principale: Metallo - **JA** 主要素材: 金属 - **KK** Hirszi materjaldar: Metal - **KM** សំរាប់: សំរាប់: លោហធាតុ - **KO** 주요 재질: 금속 - **PL** Główny materiał: Metal - **PT** Material principal: Metal - **RO** Material principal: Metal - **SR** Osnovni materijal: Metal - **SK** Hlavný materiál: Kov - **SL** Osnovni material: Kovina - **ES** Material principal: Metal - **SV** Huvudsakligt material: Metall - **ZT** 主要材質: 金屬 - **TH** วัสดุหลัก: โลหะ - **TR** Ana malzeme: Metal - **UK** Осковий материал: Метал - **VI** Vật liệu chính: Logam

Pack Ref: 4554446

DOMYOS