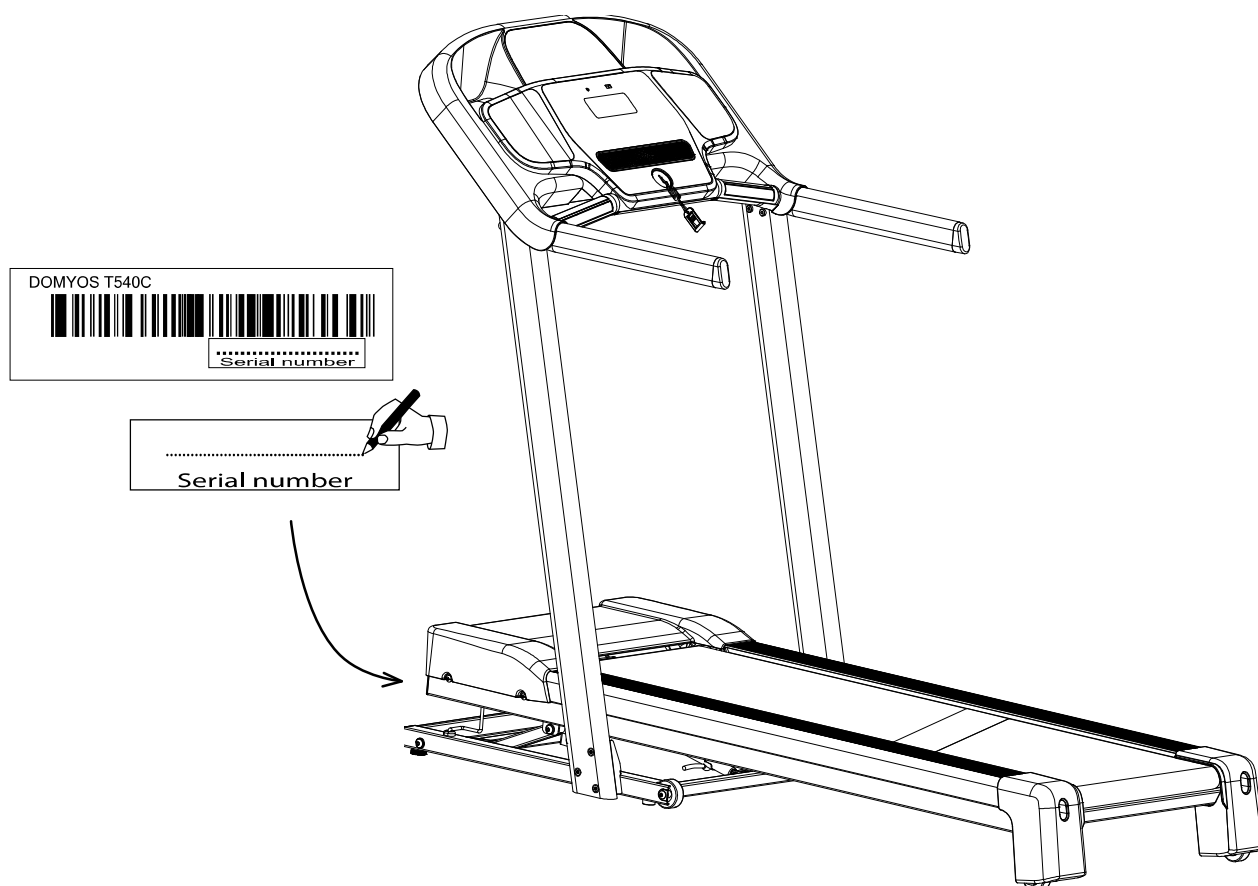


# T540C

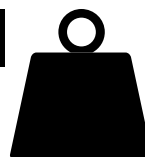


**T540C**  
73.3 kg / 161.6 lbs  
177 x 79 x 141 cm  
69.7 x 31.1 x 55.5 in



**MAXI**

130 kg  
286 lbs



45 min

**DOMYOS**

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



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE  
 - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVI-  
 ZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALE-  
 SAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS  
 PO SPRZEDAŻY - ÜGYFELSZOLGÁLAT - SERVICIU  
 POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODU-  
 JNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН  
 СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna  
 služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI  
 SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán  
 hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフター  
 サービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비  
 스 - บริการหลังการขาย - 售后服务 - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد -



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

..... 49

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



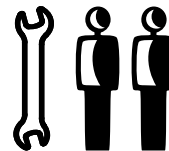
|    |                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| EN | Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt                     |
| FR | Vis de réglage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

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

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

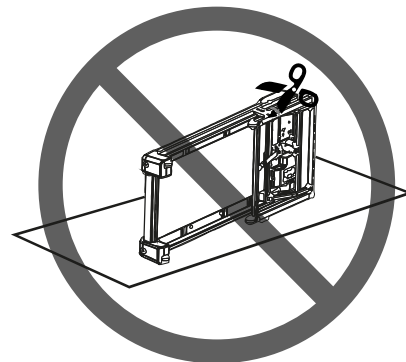
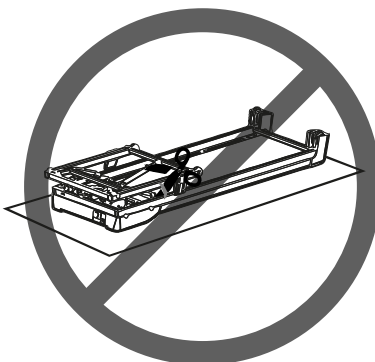
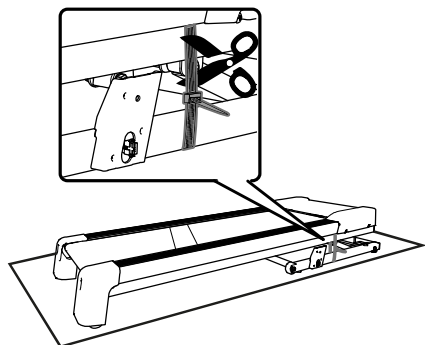
|                       |
|-----------------------|
| Power cord            |
| Cordon d'alimentation |
| Cable de alimentación |
| Stromkabel            |
| Cavo d'alimentazione  |
| Elektricitetsnoer     |
| Cabo de alimentação   |
| Kabel zasilający      |
| Tápkábel              |
| Cablu de alimentare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

# ASSEMBLY

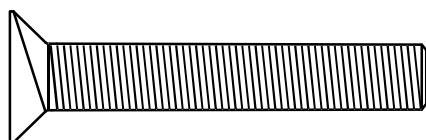


45 min

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

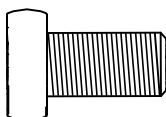


**A**



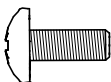
**X6**

**B**

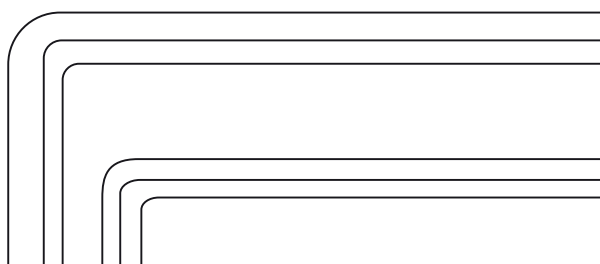


**X12**

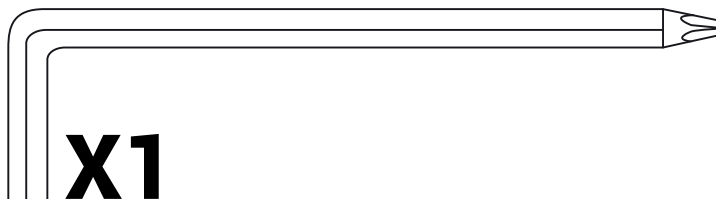
**C**



**X2**

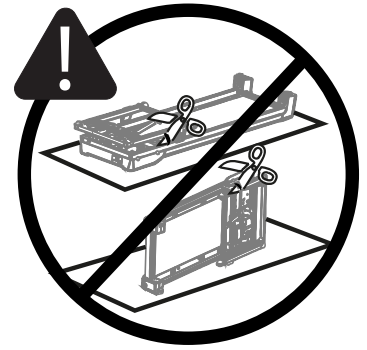
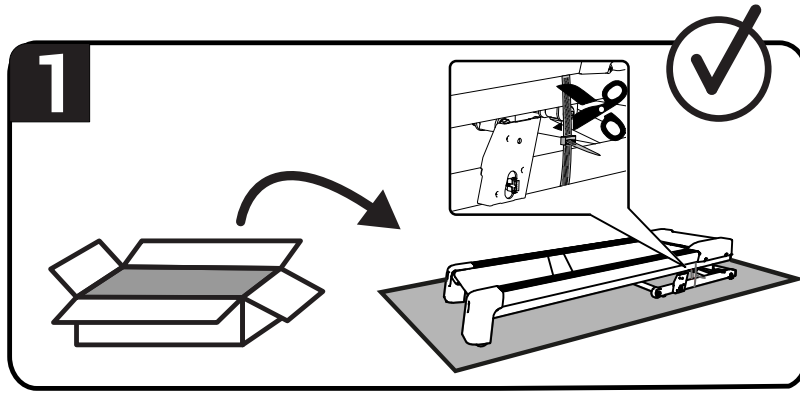


**X1**

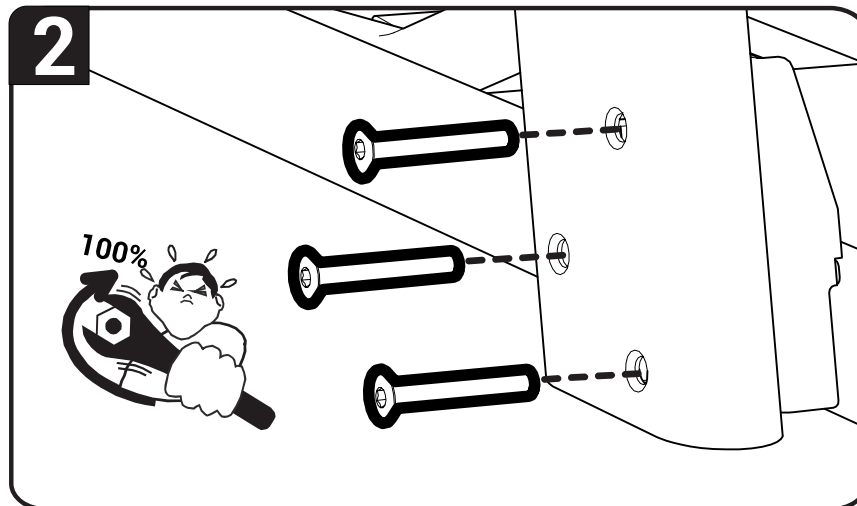
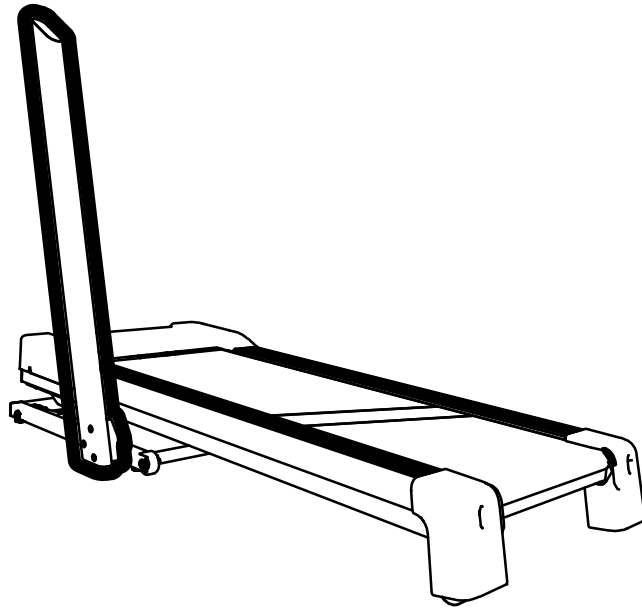


**X1**

1



A  X3

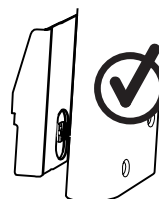
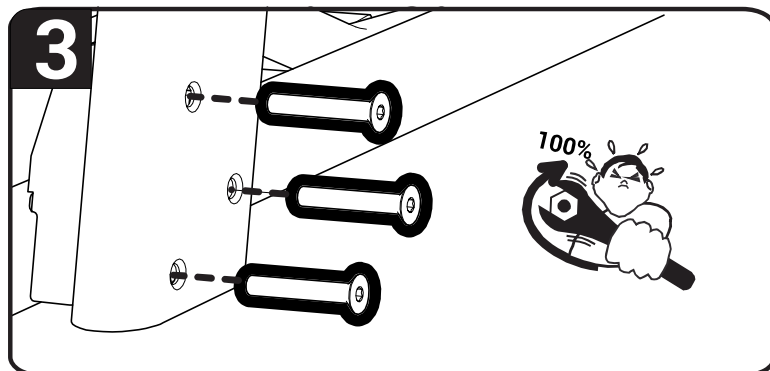
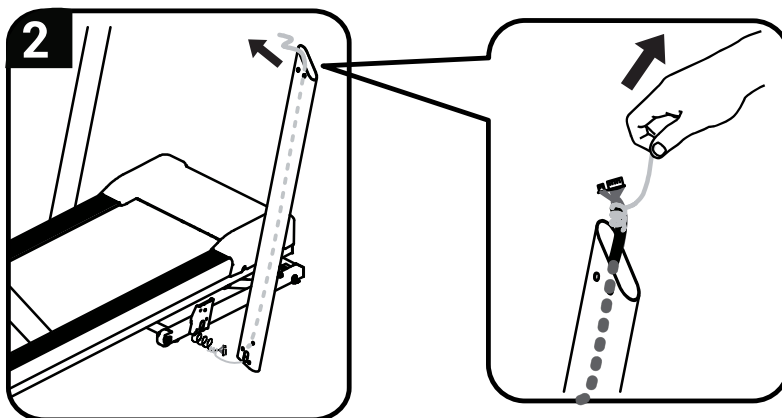
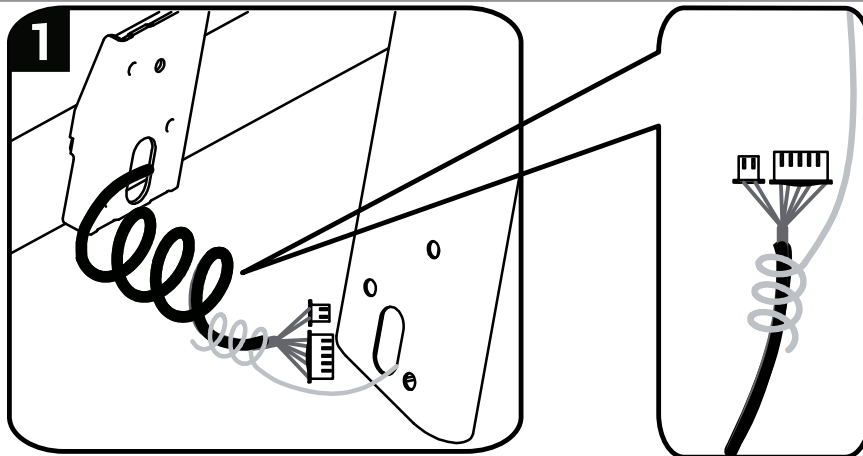
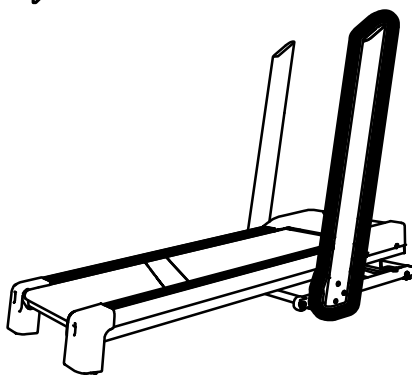


2

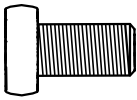
A

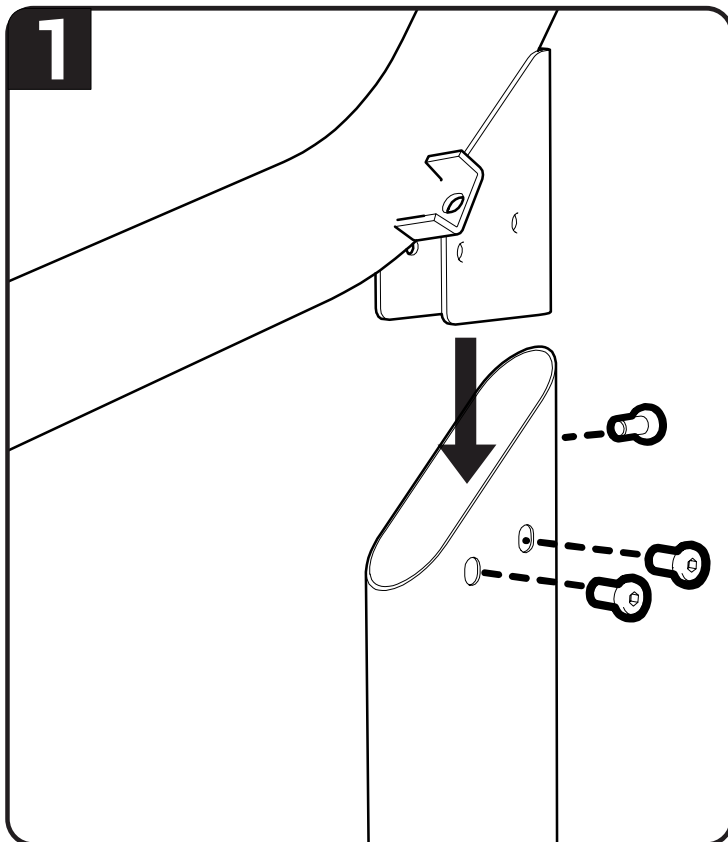
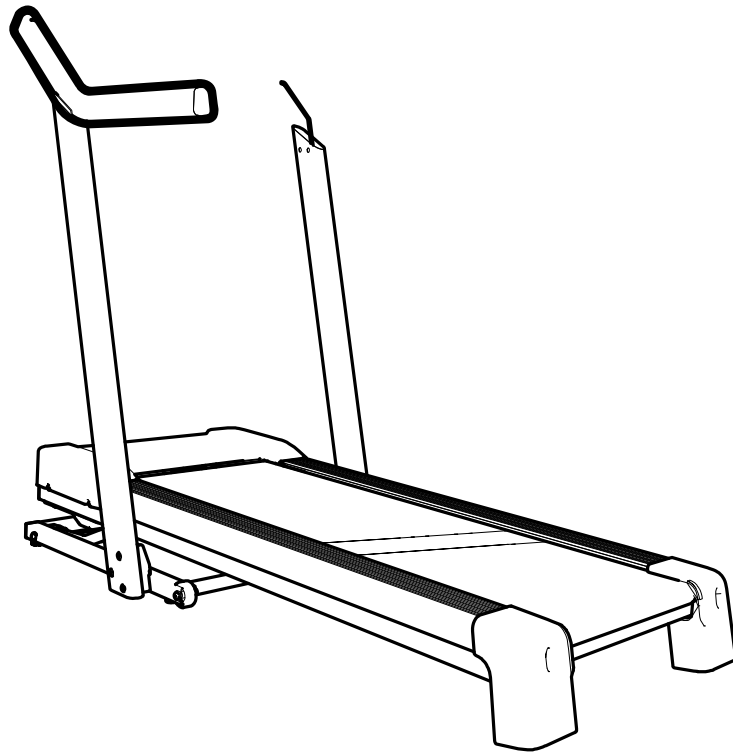


X3



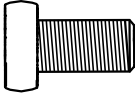
**3**

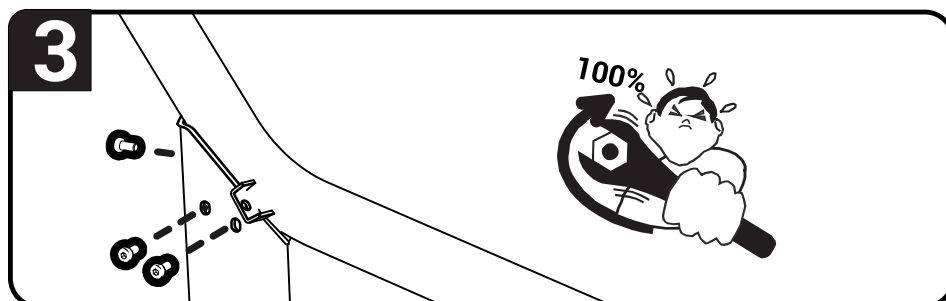
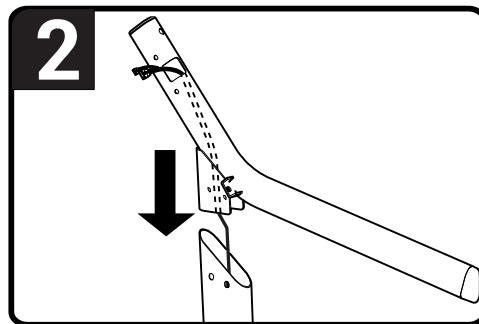
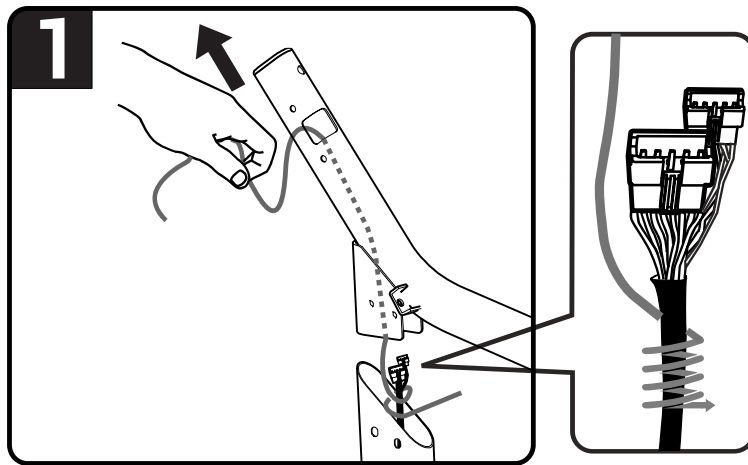
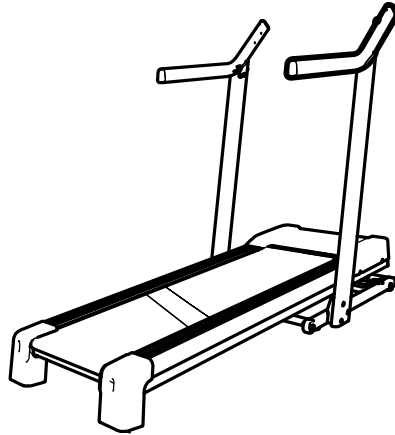
**B**  **X3**





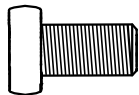
**4**

**B**  **X3**



**5**

**B**

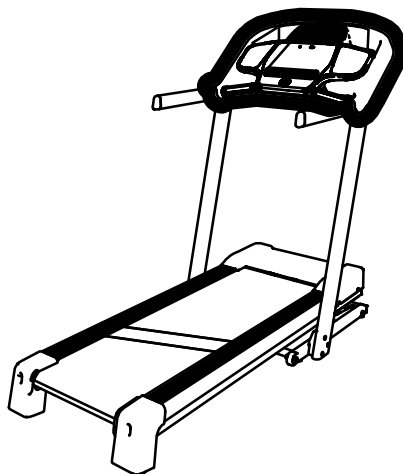


**X6**

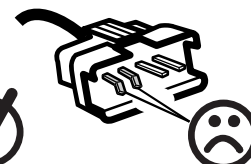
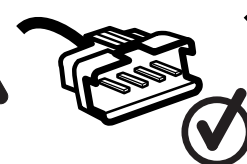
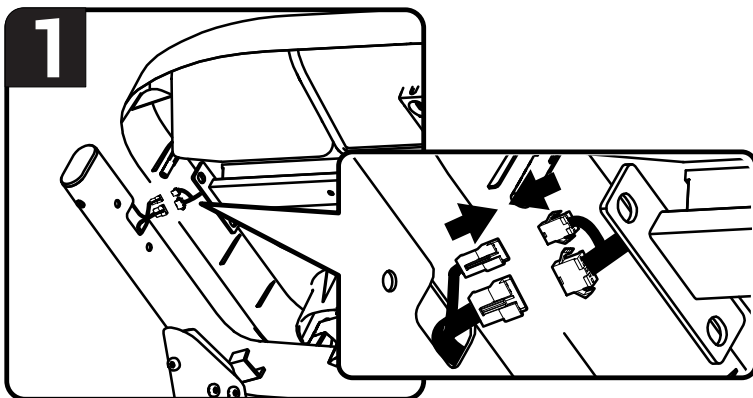
**C**



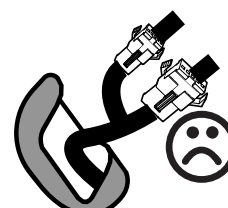
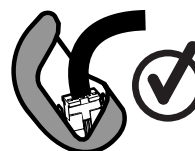
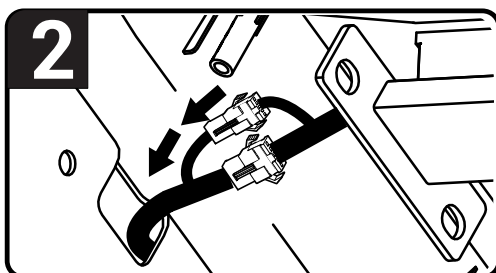
**X2**



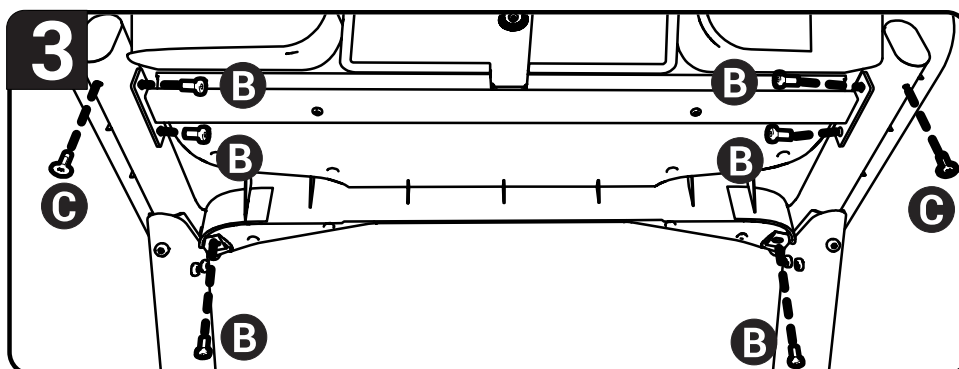
**1**



**2**

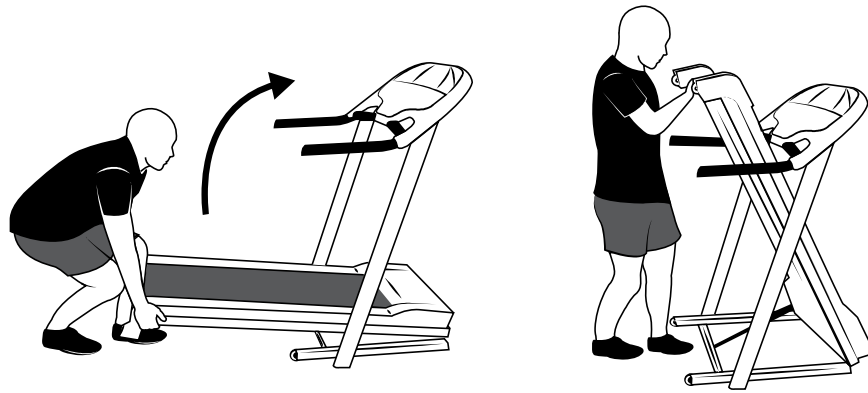


**3**



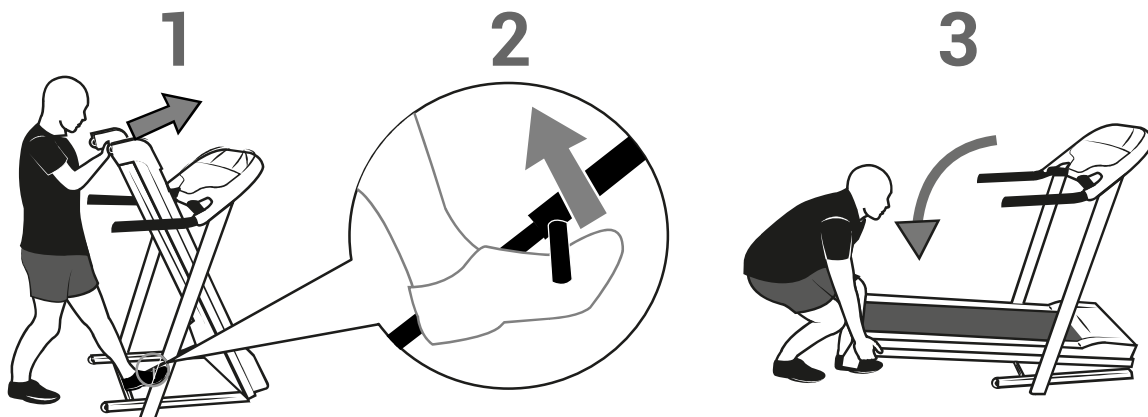
## FOLDING

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



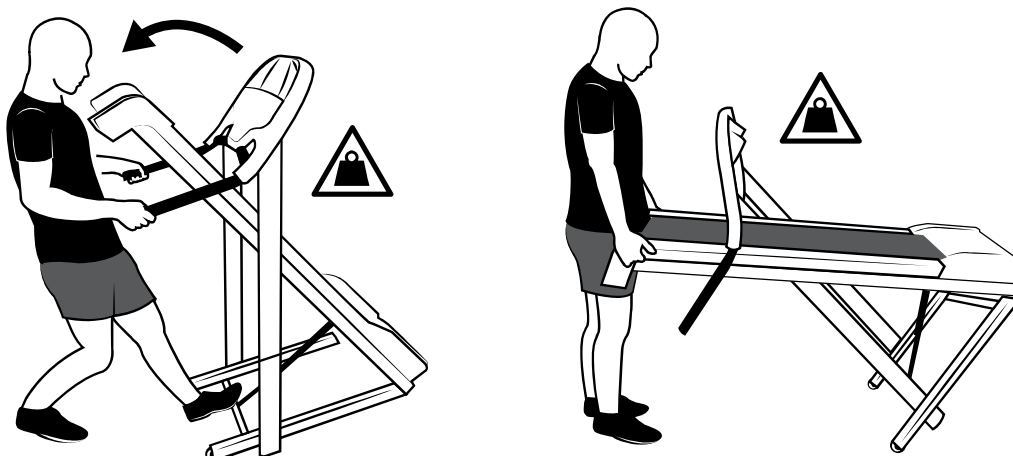
## UNFOLDING

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



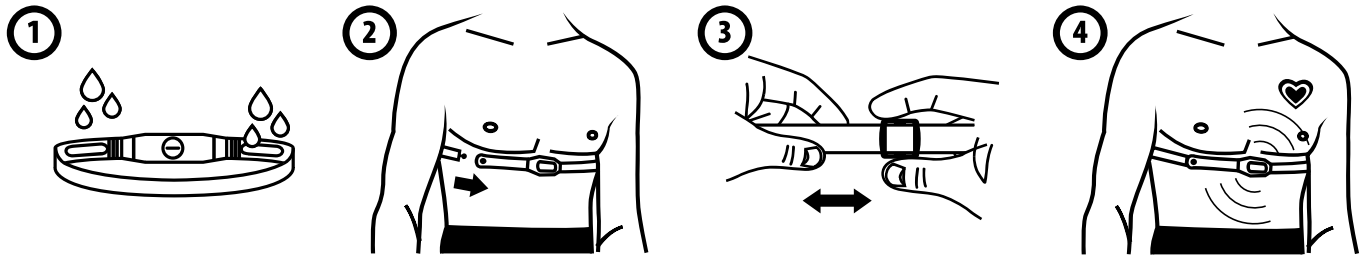
## MOVING

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



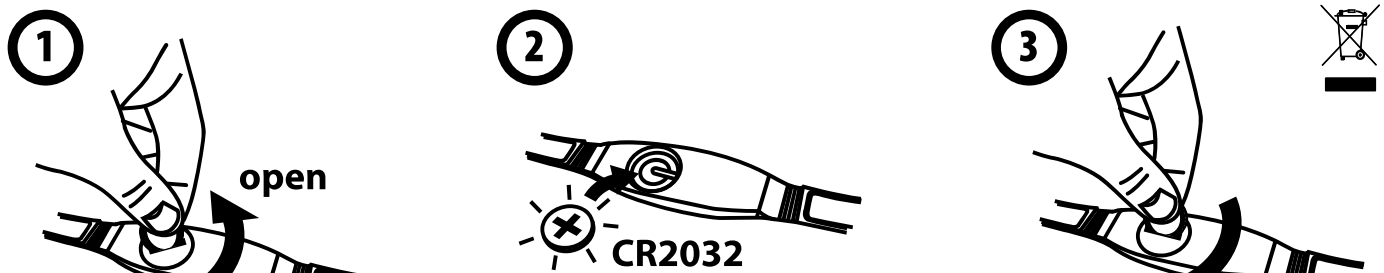
# BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

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



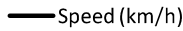
## CHANGING THE BATTERY

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

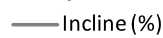


## PROGRAMMES

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



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

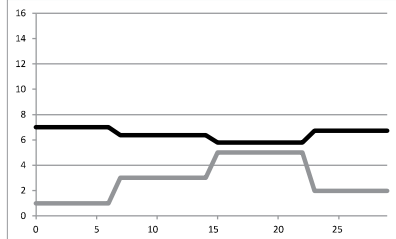


INCLINAI SON - INCLINACIÓN - NEIGUNG - INCLINAZIONE  
- HELLING - INCLINAÇÃO - NACHYLENIE - DÖLESSZÖG -  
INCLINARE - NÄKŁON - NÄKŁON - LUTNING - HAKKLOH - NAGIB  
- VZPON - KAJEH - EGIM - HAKKLOH - ĐỘ DỐC - TINGKAT  
KEMIRINGAN - 傾斜度 - 傾斜 - 傾斜 - ความลาด - 경사도 - 1919မာဏ္ဍီ  
- شیب - الميل معال

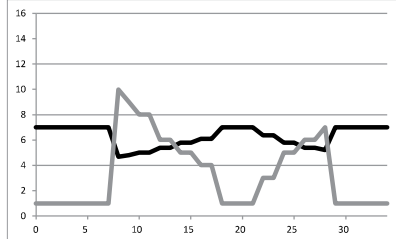


SANTÉ - SALUD - GESUNDHEIT - SALUTE - GEZONDHEID  
 - SAÚDE - ZDROWIE - EGÉSZSÉG - SĀNĀTATE - ZDRAVIE  
 - ZDRAVÍ - HĀLSA - ЗДРАВЕ - ZDRAVLJE - ZDRAVJE - ΥΓΙΕΙΑ  
 - SAĞLIK - ДОБРОБЫЕ - СЌС КЌОЕ - KESEHATAN - 健康  
 - 健康 - 健康 - สุขภาพ - 건강 - دداتؤن - الصلءة - سلامتي

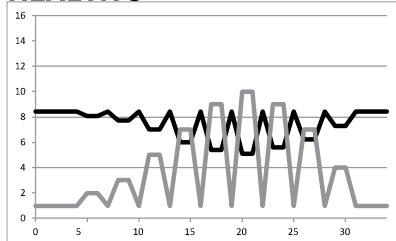
## HEALTH 1



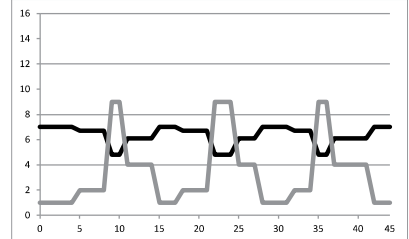
## HEALTH 2



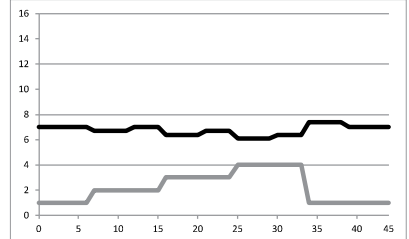
### HEALTH 3



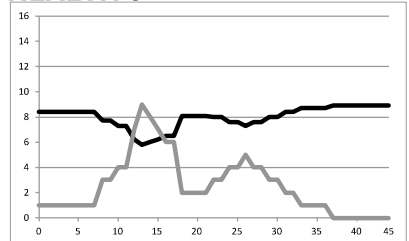
## HEALTH 4



## HEALTH 5

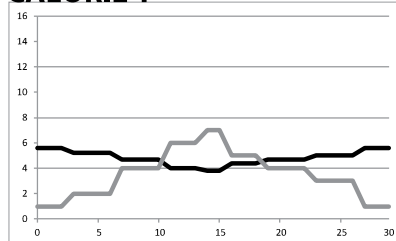


## HEALTH 6

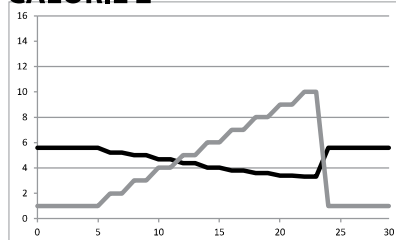


CALORIE - CALORÍA - KALORIE - CALORIA - CALORIE - CALORIA - KALORIE - KALŌRIA - CALORIE - KALORIE - KALORIE - KALORI - КАЛОРИЯ - KALORIJE - KALORIJE - КЕРМІДА - KALORI - КАЛОРИИ - CA LO - KALORI - 卡路里 - 卡路里 - कैलरी - 칼로리 - 19۱۱۱ - حراري سعو - کالری - カロリー - 卡路里 - कैलरी - 19۱۱۱ - حراري سعو - کالری - カロリー - 卡路里

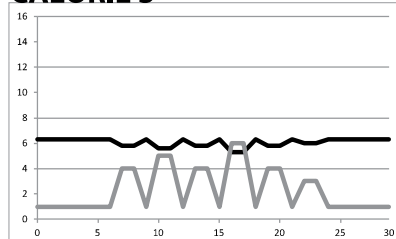
## CALORIE 1



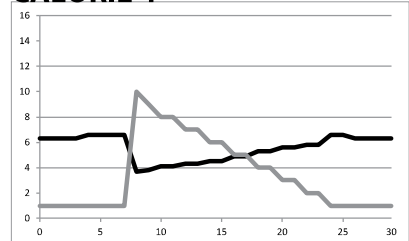
## CALORIE 2



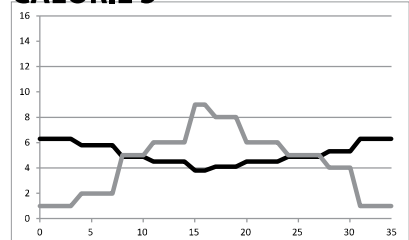
### CALORIE 3



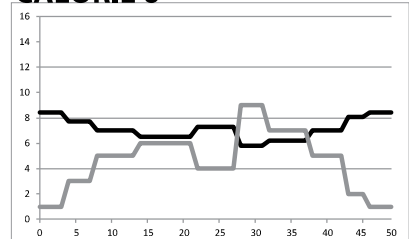
## CALORIE 4



## CALORIE 5



## CALORIE 6





# ENDURANCE

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



— Speed (km/h)

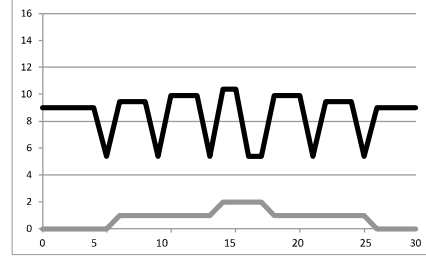
VITESSE - VELOCIDAD - GESCHWINDIGKEIT - VELOCITÀ  
 - SNELHEID - VELOCIDADE - PREDKOŚĆ - SEBESÉG - VITEZÁ  
 - RYCHLOST - RYCHLOST - HASTIGHET - СКОРОСТ - BRZINA  
 - HITROST - TAXYTHTA - HIZ - СКОРОСТЬ - TỐC ĐỘ - KECEPA-  
 TAN - 速度 - 速度 - ความเร็ว - 속도 - ၵုၵ်းမႈၵၢၼ်ႈ - سرعت



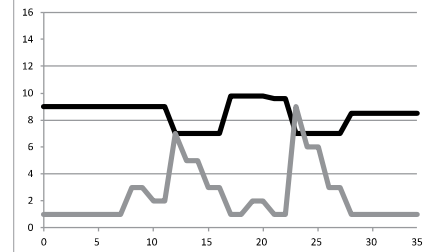
— Incline (%)

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

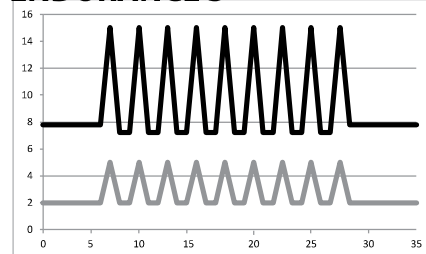
## ENDURANCE 1



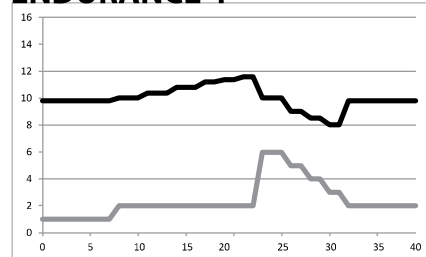
## ENDURANCE 2



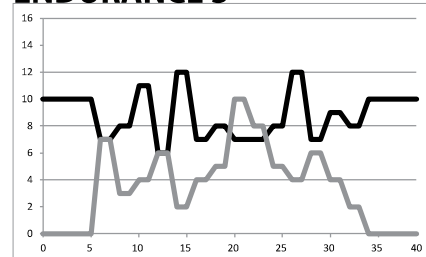
## ENDURANCE 3



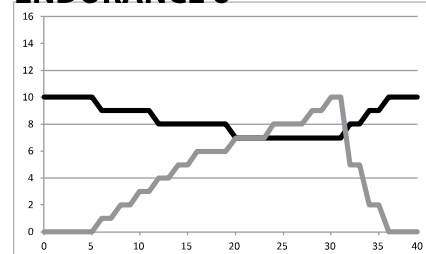
## ENDURANCE 4



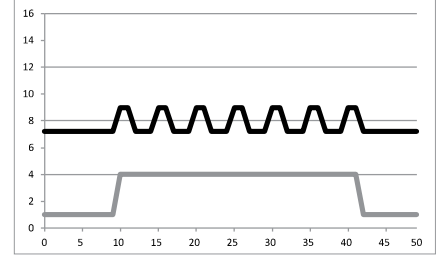
## ENDURANCE 5



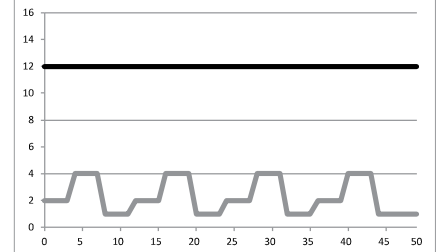
## ENDURANCE 6



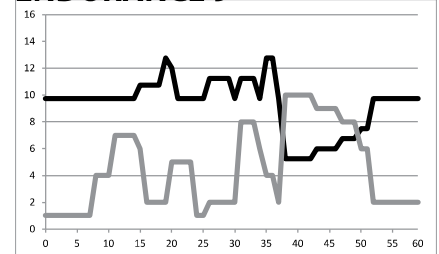
## ENDURANCE 7



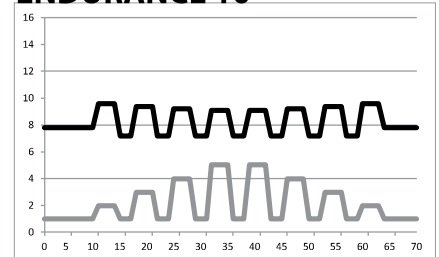
## ENDURANCE 8



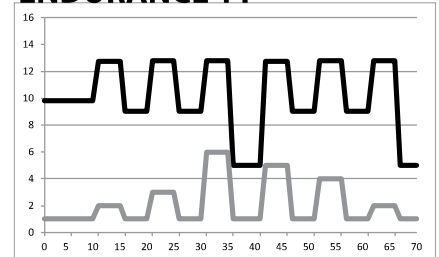
## ENDURANCE 9



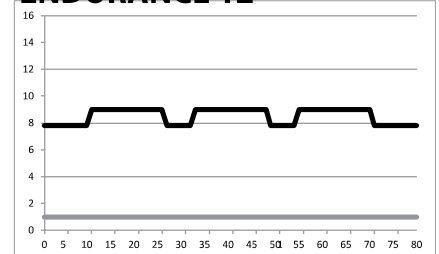
## ENDURANCE 10



## ENDURANCE 11



## ENDURANCE 12



## PRESENTATION

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

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

## TECHNICAL CHARACTERISTICS

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

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

## START-UP

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

## USING THE CONSOLE

Adjustment of the incline in increments of 0.5% 

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

START / PAUSE button to start and pause your session 

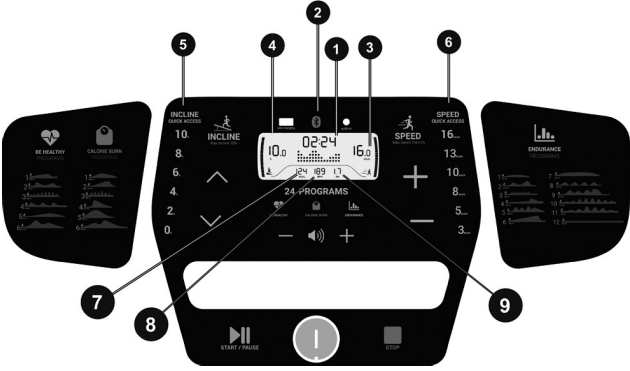
STOP button to stop the session 

indicates that a tablet or smartphone is connected to the console 

Selection of «Health Wellness» programs 1 to 6 

Selection of «Burn calories» programs 1 to 6 

Selection of «Endurance» programs 1 to 12 



**1** Practice time

**2** indicates that a DOMYOS application is connected to the console

**3** Speed display from 1 to 16km/h

**4** Display of the incline from 0 to 10%

**5** Quick access to 6 predefined incline levels

**6** Quick access to 6 predefined speed levels

**7** Calories burned

**8** heartbeat

**9** Distance travelled

## CHANGE UNITS MI/KM

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

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

## ACTIVATE/DEACTIVATE THE BEEP ON THE CONSOLE:

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

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

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

## PULSE SENSORS

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

## OPERATION OF THE HEART RATE MONITOR BELT

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

## QUICK START

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

## PROGRAMMES

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

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

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

## PROGRAM SELECTION:

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

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

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

## RECOMMENDATIONS FOR USE

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

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

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

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

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

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

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

## FR

### PRESENTATION

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

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

### CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

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

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

### MISE EN MARCHÉ

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

### FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

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

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

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

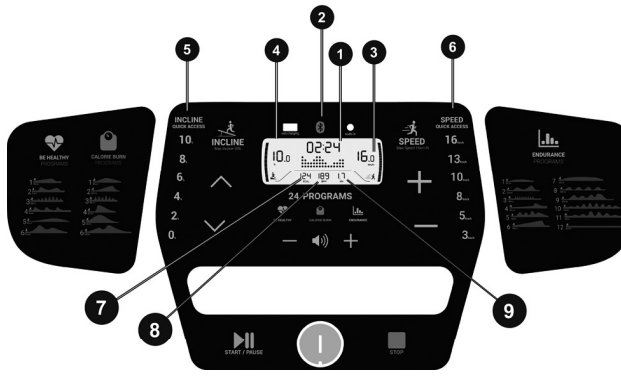
Bouton STOP pour arrêter la séance

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

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

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

Sélection des programmes «Endurance» de 1 à 12



1 Temps de pratique

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

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

4 Affichage de l'inclinaison de 0 à 10%

5 Accès rapide à 6 niveaux d'inclinaison pré définis

6 Accès rapide à 6 niveaux de vitesse pré définis

7 Calories dépensées

8 pulsations

9 Distance parcourue

### CHANGEMENT DES UNITES M/KM

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

- Ecran 1 : Modification de l'indicateur de vitesse en Km/h ou Mi/h. Sélectionner l'unité désirée en utilisant les touches   : km/h et mi/h. Valider votre sélection en appuyant sur le bouton . Vous arrivez sur l'écran 2.
- Ecran 2 : Le nombre total de kilomètres ou de miles accomplis par le tapis de course. En appuyant sur le bouton  vous irez à l'écran 3.
- Ecran 3 : Le nombre total d'heures de fonctionnement du tapis de course. Vous pouvez à tout moment revenir sur l'écran d'accueil «GO» en appuyant sur .

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

Lorsque vous appuyez sur un bouton de la console, un bip sonore est émis afin de vous notifier que votre action a été correctement prise en compte. Vous pouvez désactiver ce bip sonore :

Rendez-vous sur l'écran d'accueil «GO» de la console en appuyant plusieurs fois sur le bouton . Appuyez sur le bouton  pour activer le bip sonore / Appuyez sur le bouton  pour désactiver le bip sonore

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

### CAPTEURS DE PULSATIONS

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

### FONCTIONNEMENT DE LA CEINTURE CARDIO FREQUENCEMETRE

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

### DEMARRAGE RAPIDE

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

### PROGRAMMES

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

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

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

### SÉLECTION DES PROGRAMMES:

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

Les afficheurs indiquent le numéro du programme, la vitesse maximale et l'inclinaison maximale prévue dans ce programme. Appuyez de façon répétée sur le même bouton pour faire défiler les numéros des programmes et rechercher celui qui vous intéresse.



La COMMANDES DE VITESSE permet d'ajuster la vitesse maximale du programme sélectionné et la COMMANDES D'INCLINAISON permet d'ajuster l'inclinaison maximale du programme sélectionné. Ces nouvelles données seront appliquées proportionnellement à l'intégralité du programme. Appuyer sur  pour démarrer le programme. Pour sortir du menu Programmes et revenir à l'écran d'accueil «GO», appuyez sur .

## CONSEILS D'UTILISATION

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

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

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

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

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

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

## ES

### PRESENTACIÓN

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

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

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

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

El puerto USB permite mantener cargada la tableta o el smartphone y el conector de audio permite reproducir música en los altavoces de 2x3 W. El consumo de electricidad de la cinta de correr es 820w para un usuario que pese 75 kg a 16 km/h. Nivel de presión acústica medido a 1 m de la superficie de la máquina y a una altura de 1,60 m por encima del suelo 70 dBA (a velocidad máxima de 16 km/h, sin correderos). El nivel de ruido es superior con carga. Esta cinta de correr está diseñada para usarse hasta 5h a la semana.

### PUESTA EN MARCHA

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

### FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Ajuste de la inclinación en incrementos de 0,5%

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

Botón START/PAUSE para iniciar y pausar la sesión

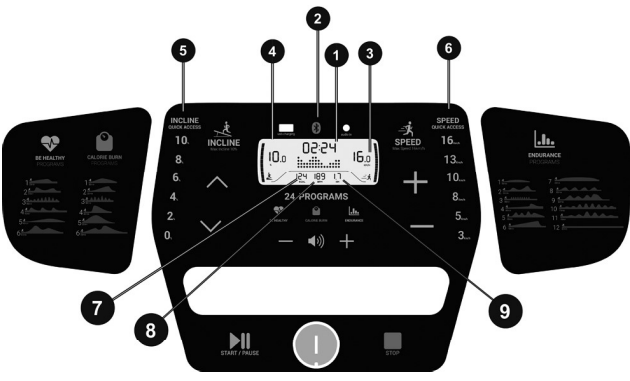
Botón STOP para detener la sesión

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

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

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

Selección de los programas «Resistencia», 1 a 12



1 Tiempo de practica

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

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

4 Inclinación de 0 a 10%

5 Acceso rápido a 6 niveles de inclinación predefinidos

6 Acceso rápido a 6 niveles de velocidad predefinidos

7 Calorías quemadas

8 frecuencia cardíaca

9 Distancia recorrida

### CAMBIO DE UNIDADES MI/KM

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

- Pantalla 1 :Modificación del indicador de velocidad en Km/h o Mi/h Selección la unidad deseada con los botones   : km/h y mi/h Al confirmar la selección pulsando el botón  se pasa a la pantalla 2.
- Pantalla 2 :El número total de kilómetros o millas recorridos en la cinta de correr. Pulse el botón  para ir a la pantalla 3.
- Pantalla 3 :El número total de horas de la cinta de correr. Puedes volver a la pantalla de inicio «GO» en cualquier momento presionando .

### ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO EN LA CONSOLA:

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

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

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

### SENSORES DE PULSO

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

### FUNCIONAMIENTO DEL CINTURÓN DE MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA

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

### INICIO RÁPIDO

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