

EN	Treadmill -Care and storage instructions	3
FR	Tapis de course - Manuel d'entretien et de sécurité	4
ES	Cinta de correr - Instrucciones de cuidado y almacenamiento	7
DE	Laufband - Wartungs- und Sicherheitshandbuch	8
IT	Tapis roulant - Manuale di manutenzione e di sicurezza	10
NL	Loopband - Onderhouds- en veiligheids-handleiding	11
PT	Passadeira - Instruções de manutenção e armazenamento	13
PL	Bieżnia - Instrukcja konserwacji i bezpieczeństwa	14
HU	Futópad - Karbantartás és tárolási útmutató	16
RO	Bandă de alergare - Manual de întreținere și siguranță	17
SK	Bežecký pás - Pokyny na starostlivosť a skladovanie	19
CS	Běžecký pás - Pokyny ke skladování a údržbě	20
SV	Löpband - Underhålls- och säkerhetsanvisning	22
BG	Бягаща пътека - Ръководство за поддръжка и безопасност	23
HR	Traka za trčanje - Priručnik za odlaganje i održavanje	25
SL	Tekalna steza - Navodila za nego in shranjevanje	26
EL	Διάδρομος - Εγχειρίδιο συντήρησης και ασφαλείας	27
TR	Koşu bandı - Bakım ve güvenlik kılavuzu	29
RU	Беговая дорожка - Руководство по обслуживанию и безопасности	31
VI	Máy chạy bộ - Sách hướng dẫn bảo quản và sử dụng an toàn	32
ID	Treadmill - Petunjuk perawatan dan keselamatan	34
ZH	跑步机 - 保养和存放说明	35
JA	トレッドミル - メンテナンスと安全マニュアル	36
ZT	跑步機 - 保養與存放說明	38
TH	ลู่วิ่งไฟฟ้า - คำแนะนำการดูแลรักษาและการจัดเก็บ	39
KO	러닝머신 - 유지 보수 및 안전 매뉴얼	40
KM	ဘၣ်ပျံ့ပေးဝေပျံ့ရုံၣ် - ယူဝံ့ထံကုန်ရုံၣ်အေဖ်?	42
AR	جهاز المشاية الكهربائية - تعليمات للحفظ والتخزين	43

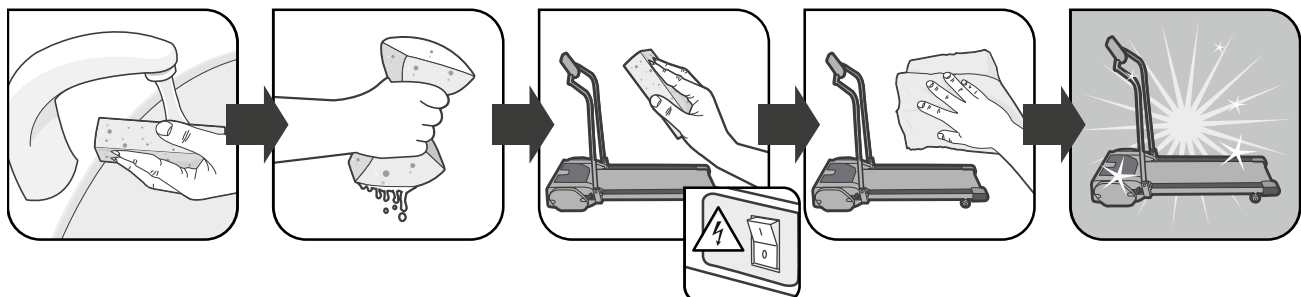
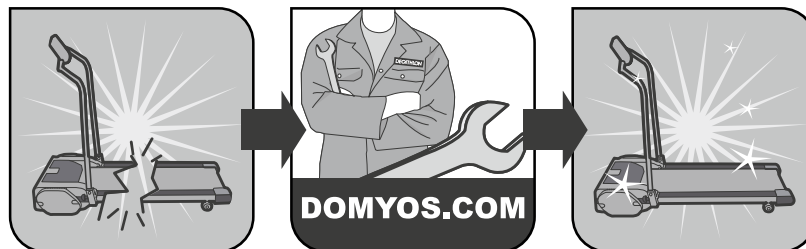
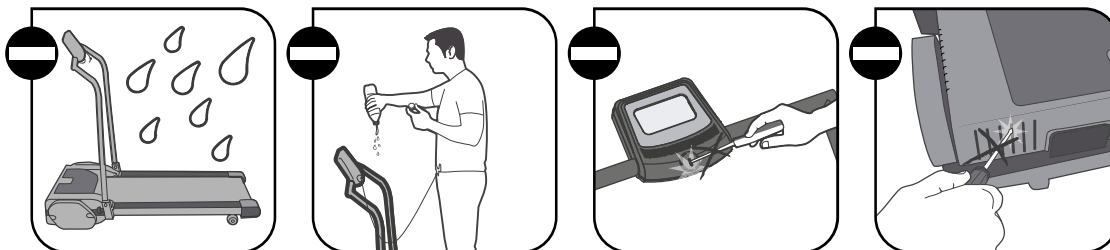
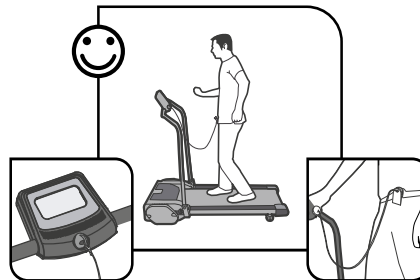
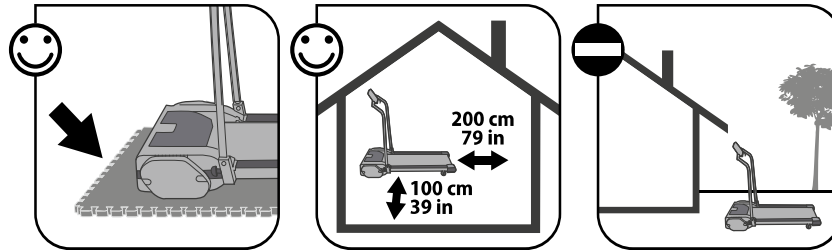
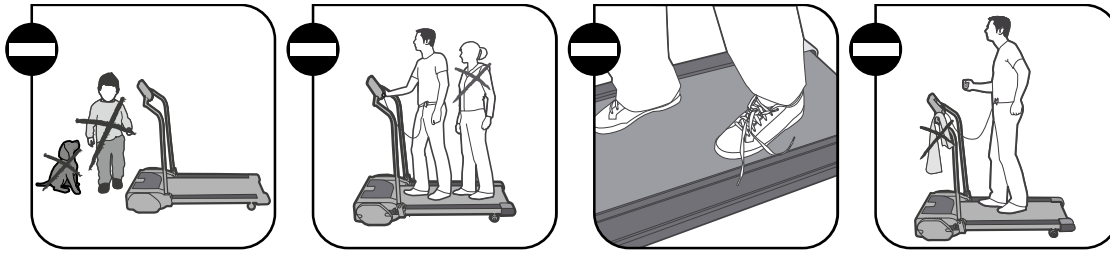
 <p>AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES- DELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOL- GÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRO- DAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVISI - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - සේවාවලට පිටතවෙති - 售後服務 - 售後服務 - 售後服務 - 售後服務 - 售後服務 - 售後服務</p>		46
--	---	----

SECURITY

SÉCURITÉ - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID - SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SIGURANŤA - BEZPEČNOST
BEZPEČNOST - SÁKERHET - БЕЛОПАСНОСТ - SIGURNOST - VARNOST - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΜΝΙΥΕΤ - БЕЗОПАСНОСТЬ - AN TOÁN - KESELAMATAN - 安全 - 安全 - ความปลอดภัย - 안전 - الأمان

MAINTENANCE

MAINTENANCE - ENTRETIEN - MANTENIMIENTO - PFLEGE - MANUTENZIONE - ONDERHOUD - MANUTENÇÃO - KONSERWACJA - KARBAN-
TARTÁS - INTREȚINERE - ÚDRŽBA - ÚDRŽBA - SKÖTSEL - ПОДДРЪЖКА - ODRŽAVANJE - VZDRŽEVANJE - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ - ΒΑΚΙΜ - УХОД:
ПРОМОЙТЕ ЧИСТОЙ ВОДОЙ И ВЫТРИТЕ КУСКОМ МЯГКОЙ ТКАНИ. -- BẢO TRÌ - PERAWATAN - 维护 - メンテナンス - 維護保養 - การดูแลรักษา
- 관리 - الصيانة



GENERAL RECOMMENDATIONS

1. Read, understand, and carefully follow all warnings, instructions, and procedures on the treadmill and in the users manual before using the treadmill. Keep these instructions.
2. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years.
3. Set up and operate the treadmill on a solid level surfacet
4. Keep children away.
5. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
6. **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint or any pain, stop exercising immediately.
7. This appliance is not intended for use by people (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
8. Do not use the heart rate belt if you have a pacemaker. It may occur monitor interferences.**WARNING!** To avoid serious injuries, the treadmill should be used by one person at a time. Animals should not use the treadmill.
9. **DOMYOS** cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
10. Keeps hands well away from all moving parts. Never place your hands or feet under the walking belt. You may get injured.
11. **CAUTION!** Wear sports shoes which are in good condition. To avoid damaging your apparatus, ensure that your shoes are free of any debris such as gravel or small stones.
12. **WARNING!** Tie up your hair. Do not wear baggy clothing likely to get in your way when exercising. Take off all jewellery.
13. Care should be used when mounting or dismounting the treadmill.
14. After exercising, wait for the treadmill to stop completely before getting off. After use, remove the safety key from the console and store it in a place which is inaccessible to children.
15. If you want to get off urgently, grab the support rails and place your feet on the foot rails.
16. To perform an emergency stop, remove the safety key. Test this procedure before using the product.
17. Do not insert objects into the safety key port or through the covers.
18. **CAUTION!** Do not pour liquid onto the console or the motor cover.
19. **WARNING!** Never remove motor hood. Adjustments and modifications other than those described in this manual must only be carried out by an authorised technician. Failure to follow these safety instructions may result in serious injuries, even death.
20. Before each use, inspect the treadmill for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten.
21. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
22. Wait until the running/walking belt comes to a complete stop and turn off the treadmill before folding.
23. **WARNING!** Never storage in inclined surface when folded
24. Obtain a medical exam before beginning any exercise program. If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician
25. Keep children away.
26. If the treadmill is intended for consumer use only, the manual shall state so.
27. Read, understand, and carefully follow all warnings, instructions, and procedures on the treadmill and in the owners/user's manual before using the treadmill.
28. Inspect the treadmill for incorrect, worn, or loose components and then correct, replace, or tighten prior to use.
29. Do not wear loose or dangling clothing while using the treadmill.
30. Disconnect all power before servicing the treadmill.
31. Read, understand, and test the emergency stop procedures before use.
32. Do not operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
33. The recommended minimum clearance required behind each treadmill for emergency dismount shall be stated. The minimum clearance area behind the treadmill shall be: 2000 mm (78,7 in.) x the treadmill width.
34. The recommended minimum clearance required around each treadmill for access to and passage around shall be stated. The minimum dimensions shall be: 500mm (19.7 in.) on each side of the treadmill.
35. A review of all warning labels and how to obtain replacements shall be explained.
36. Recommendations to keep the top side of the moving surface clean and dry.
37. Do not exceed maximum specified user weight. Manufacturer to state value of maximum user weight in this warning.
38. This device has been designed for domestic use (class HC) for a maximum of 5 hours of use per week.
39. This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.
40. Please note that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.
41. Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures: —Reorient or relocate the receiving antenna. —Increase the separation between the equipment and receiver. —Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected. —Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.
42. This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause interference; and (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.
43. This equipment complies with radio frequency exposure limits set forth by the Innovation, Science and Economic Development Canada for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 0 cm between the device and the user or bystanders. This device must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter

INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Your home's electrical supply must be in a good state of repair and comply with current standards. This machine should be used with a 220 volt/16 amp circuit (minimum). Ensure that no other piece of equipment shares the same circuit.
2. For your safety, your treadmill must be connected to a properly fitted plug with an earth connection that complies with currently applicable regulations. If in doubt, get a qualified electrician to check that the treadmill is properly installed. Do not modify the plug supplied with your treadmill in any way.
3. If you need an extension, only use one with an earth connector and a cable with three 2.5 mm² wires, that is no more than 1,5 metres long.
4. Do not use a power strip
5. **WARNING!** Never use this machine with a damaged electrical cable or plug or if it has been in contact with water.
6. Never leave the treadmill plugged in without supervision. Your treadmill must be stored indoors in a dry place, away from moisture and adequately ventilated, on a flat, level surface. Do not operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
7. You must leave space around your treadmill of 200cm at the back and 100cm at the sides.
8. Always position and store the power cable away from heavy traffic areas.
9. To minimise noise and reduce the impact on the ground, use a floor protection mat
10. It is the user's responsibility to inspect and if necessary tighten all parts before using the product. Replace any worn or faulty parts immediately.
11. The underside of the belt will have been lubricated during manufacturing. During transportation, some lubricant may have been transferred onto the top of the belt and the cardboard. If there is any lubricant on top of the belt, clean the belt using a cloth and non-abrasive cleaning product.
12. Always stop the machine using the master switch.
13. Immediately after each use and prior to any cleaning, assembly or maintenance operation, turn off the master switch and disconnect the treadmill from the mains.

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.
- 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.

MAINTENANCE OF YOUR TREADMILL

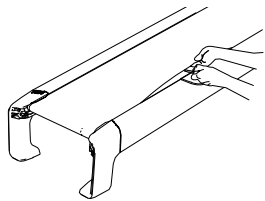
It is essential to conduct regular maintenance checks in order to ensure optimum performance and a long service life for your treadmill. Please read and abide by the instructions set out below. If the treadmill is not maintained in the manner stated, this could lead to excessive wear and tear and may also cause permanent damage. For all kind of maintenance, disconnect all power before servicing the treadmill. If you have any questions, contact your Decathlon store or visit decathlon.com

MAINTENANCE after each use

Pull the plug out of the socket. Inspect all the external parts of the treadmill and ensure they are properly fastened. Worn or damaged components shall be replaced immediately or the treadmill removed from service until the repair is made. Only manufacturer-supplier or approved components shall be used to maintain and repair the treadmill.

Cleaning:

- Dust and sweat can quickly damage your treadmill. It is recommended to carefully clean the latter after each use.
- Turn off your treadmill and unplug it.
- Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and remove the dust and stains from the ramps, the upright supports, the foot-rests, the body and the motor cap.
- Do not use any cleaning product under the running belt.
- Apply a small amount of mild, all-purpose cleaning product to a cloth made of 100% cotton, and wipe the console and the screens. Do not spray the cleaning product directly onto the treadmill, and do not use ammonia or acid-based cleaning products.
- Ensure that the running belt is properly centred and sufficiently taut. If it is, do not make any adjustments. If it needs adjusting, refer to the instructions below.



- Lubricating the running belt:
- It is advisable to lubricate your treadmill in order to limit the amount of friction between the running belt and the deck. No lubrication is necessary if traces of silicone are present on the inner side of the running belt or on the deck (and the surface is damp and slightly greasy).
- Turn off your treadmill and unplug it.
- Lift the edges of the running belt and coat the inner surface with 5 to 10ml of silicone.*
- Plug your treadmill in again.
- Make the belt rotate at a speed of 4 km/h (2.5 mph), with no-one on it, for 10 to 20 seconds.
- Your treadmill is ready for use!
- *Please note that if you use too much silicone, you could harm the proper functioning of your treadmill (risk of skidding). For your purchases of lubricant, please contact your usual DECATHLON store or www.decathlon.com.

PREVENTIVE MAINTENANCE

- Change the running belt after every 500 hours of use or 3000 km
- Inspect the motor and the conveyor belt after every 600 hours of use or 3600 km
- Changing the rollers every 600 hours or 3600km of use.
- Change the running deck after every 700 hours of use or 4200 km

TROUBLESHOOTING

The treadmill will not turn on:

- Check that the power cord is plugged into a wall socket in working condition (to check if the wall socket is working, plug in a lamp or other electrical device to check).
- Check that the power cord is plugged into a wall socket that is properly grounded. If you need an extension lead, use only a 3-core, 2.5 mm² (14 gauge) cable that is no longer than 1.5 m (5 ft).
- Check that the power cord is fully inserted in the back of the treadmill.
- After connecting the power cord, make sure that the key is inserted into the console.
- Check the switch on the frame of the treadmill near the power cord, it must be in the «I» position.

The treadmill turns off during use:

- Make sure the power cord is correctly plugged into the wall socket and the back of your treadmill.
- Remove and reinsert the console safety key.

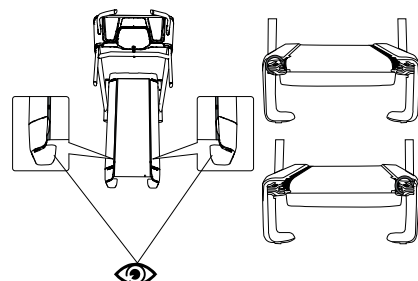
The running belt slows down when walked on:

- If you need an extension lead, use only a 3-core, 2.5 mm² cable that is no longer than 1.5 m. Do not use a power strip.
- If the running belt is too tight, the performance of the treadmill may decrease and the running belt may become damaged.
- Remove the key and UNPLUG THE POWER CORD.
- Using the hex key, turn the running belt centring and tensioning screws anticlockwise a quarter turn. When the running belt is properly tightened, you should be able to lift each edge of the running belt 2 to 3 cm above the deck. Ensure the running belt remains centred. Then, plug in the power cord, insert the safety key and run the treadmill for a few minutes.

The treadmill makes a noise:

- Rubbing noise: Check that the running belt is properly centred (the belt must not rub against the sides). Check that the running belt is properly tightened (the belt must not slip).
- Grinding noise: Check, and if necessary, tighten all the external parts of the running belt.

The running belt is no longer centred:



Locate the colour indicators on the back of your treadmill.

If you see red, the belt needs to be re-centred. This helps protect the running belt and avoids unexpected shutdowns.

Run your treadmill at 4km/h (2.5 mph) and stand at the back of the machine.

The belt is offset to the left:

Turn the left adjustment screw clockwise a half turn.

The belt is offset to the right:

Turn the right adjustment screw clockwise a half turn.

Leave your treadmill running until the belt repositions itself (1-2 minutes) and repeat the operation if necessary. However, be careful not to overtighten the belt.

The running belt stops while running

The running belt is a wearing part that becomes loose over time. Re-tighten it as soon as it begins to slip (sliding sensation, jerks in speed).

Turn the 2 adjustment screw clockwise a half turn.

Repeat the operation if necessary, but be careful not to overtighten the belt. The belt is properly tightened if you can lift the edges 2 to 3 cm on each side

ERROR CODES

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Contact the after-sales service (see the last page of your user manual).

- E3 Check that none of the parts are impeding the movement of the belt. If the problem persists, contact the after-sales service.
- E7 Have your electricity supply checked by a professional then contact the after-sales service.
- E9 Unfold your treadmill. If the problem persists, contact the after-sales service.
- E17 Turn off your treadmill and then turn it on again. If the problem persists, contact the after-sales service.

FR

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. Assurez-vous de bien lire, comprendre et suivre l'ensemble des avertissements, instructions et procédures sur le tapis de course et dans le manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le tapis de course. Conservez les instructions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
3. Conservez hors de portée des enfants.
4. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
5. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
6. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles sont supervisées ou formées par une personne responsable de leur sécurité. Il convient de surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
7. Ne pas utiliser de ceinture cardiaque si vous êtes porteur d'un pacemaker. Cela peut causer des interférences du moniteur. AVERTISSEMENT ! Pour éviter toute blessure grave, le tapis de course ne doit être utilisé que par une personne à la fois. Les animaux ne doivent pas utiliser le tapis de course.
8. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
9. Tenez vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne placez jamais vos mains ou vos pieds sous la bande de course. Vous pourriez vous blesser.
10. ATTENTION ! Portez des chaussures de sport en bon état, avec les lacets noués. Pour éviter d'endommager votre tapis, assurez-vous que les semelles sont exemptes de tout débris, tel que du gravier ou des cailloux.
11. AVERTISSEMENT ! Attachez vos cheveux. Ne pas porter de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice. Retirez tous vos bijoux. Ne laissez pas pendre de serviette sur le tapis de course.
12. Des précautions doivent être prises lors du montage ou du démontage du tapis de course.
13. En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre. Retirez la clé de

sécurité de la console et stockez-la dans un endroit non accessible aux enfants.

14. Pour la sortie d'urgence, agrippez-vous aux barres de maintien et mettez vos pieds sur les repose-pieds.

15. Pour un arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité. Testez cette procédure avant d'utiliser le produit.

16. N'insérez pas d'objets dans l'orifice de la clé de sécurité ou à travers les carters.

17. ATTENTION ! Ne versez pas de liquide sur la console ou le carter moteur.

18. AVERTISSEMENT ! N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.

19. Avant chaque utilisation, inspectez le tapis de course à la recherche de composants incorrects, usés ou desserrés, puis corrigez, remplacez ou serrez.

20. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.

21. Attendre l'arrêt complet de la bande de course/marche et mettre le tapis hors tension avant toute manipulation de pliage.

22. ATTENTION ! Ne stockez jamais sur une surface inclinée lorsque le produit est replié

23. Passez un examen médical avant de commencer un programme d'entraînement. Si, à un moment quelconque de l'entraînement, vous vous sentez faible, vous avez des vertiges ou vous souffrez de douleurs, arrêtez-vous et consultez votre médecin

24. Conservez hors de portée des enfants.

25. Si le tapis de course est destiné uniquement aux particuliers, le manuel doit le préciser.

26. Lisez, comprenez et suivez attentivement l'ensemble des avertissements, instructions et procédures qui concernent le tapis de course et présents dans le manuel des propriétaires/utilisateurs avant d'utiliser le tapis de course.

27. Vérifiez que le tapis de course ne comporte pas de composants incorrects, usés ou mal fixés, puis corrigez, remplacez ou serrez avant de l'utiliser.

28. Ne portez pas de vêtements amples ou qui pendent lorsque vous utilisez le tapis de course.

29. Débranchez toute l'alimentation avant d'entretenir le tapis de course.

30. Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis.

31. N'utilisez pas de tapis de course électrique dans des endroits humides.
32. Le dégagement minimal recommandé en cas de démontage d'urgence du tapis de course doit être indiqué. La zone de dégagement minimal derrière le tapis de course doit être : 2000 mm (78,7 po.) × largeur du tapis de course.
33. Le dégagement minimal recommandé accéder au tapis de course et le contourner doit être indiqué. Les dimensions minimales sont les suivantes : 500 mm (19,7 po.) de chaque côté du tapis de course.
34. Toutes les étiquettes d'avertissement et la manière d'obtenir des pièces de rechange doivent être disponibles.
35. Il est recommandé de conserver la partie supérieure de la surface mobile propre et sèche.
36. Ne dépassez pas le poids maximal spécifié pour l'utilisateur. Le fabricant doit indiquer la valeur du poids maximal de l'utilisateur dans cet avertissement.
37. Cet appareil a été conçu pour un usage domestique (classe HC) dans la limite de 5 heures

CONSIGNES D'INSTALLATION

1. L'installation électrique de votre domicile doit être en bon état et conforme aux normes en vigueur. Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié d'au moins 16 ampères et 220 volts alternatif. Aucun autre appareil ne doit être branché sur le même circuit.
2. Instructions concernant la mise à la terre: pour votre sécurité, votre tapis doit être raccordé à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié votre installation. Ne procédez à aucune modification de la prise fournie avec votre tapis de course.
3. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre, d'une longueur de 1,5 m maximum.
4. Ne pas utiliser de multi prise
5. **AVERTISSEMENT** : Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une prise électrique endommagée ou si elle a été en contact avec de l'eau.
6. Ne laissez jamais la machine branchée sans surveillance. Votre tapis doit être entreposé à l'intérieur, dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, suffisamment aéré, sur une surface plane et de niveau. N'utilisez pas de tapis roulant électrique dans des

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.

endroits humides ou mouillés.

7. Vous devez laisser un espace libre autour de votre tapis de course de 200cm à l'arrière et 100cm sur les côtés.
8. Positionnez et rangez toujours le cordon d'alimentation loin de tout passage.
9. Afin de minimiser les bruits et réduire les impacts au sol, utiliser une natte de protection de sol
10. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses
11. Le dessous de la bande de course a été lubrifié en production. Pendant le transport, il est possible que du lubrifiant ait coulé sur le dessus de la bande de course et sur le carton. C'est normal. S'il y a du lubrifiant sur le dessus de la bande de course, nettoyez-le avec un chiffon et un produit de nettoyage non abrasif.
12. Arrêtez toujours la machine grâce à l'interrupteur principal.
13. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien, coupez l'interrupteur principal et débranchez votre tapis de course de la prise de courant.

- 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 progressive-

ment 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 DE VOTRE TAPIS DE COURSE

Un entretien régulier de votre tapis de course est indispensable pour assurer une performance optimale et une longue durée de vie. Veuillez lire et suivre les instructions indiquées ci-dessous. Si le tapis de course n'est pas entretenu comme indiqué, cela peut entraîner une usure excessive du tapis ainsi que des dommages permanents. Pour tout type d'entretien, débranchez toutes les sources d'alimentation avant d'intervenir sur le tapis de course. Pour toute question, contactez votre magasin Decathlon ou consultez le site decathlon.com

APRÈS CHAQUE UTILISATION

Débranchez le cordon d'alimentation. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces externes du tapis de course. Les composants usés ou endommagés doivent être remplacés immédiatement ou le tapis de course doit être mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants approuvés ou fournis par le revendeur doivent être utilisés pour entretenir et réparer le tapis de course.

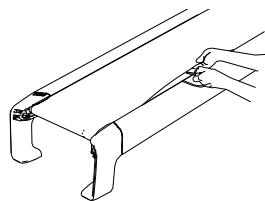
Nettoyez votre tapis :

- La poussière et la transpiration peuvent endommager rapidement votre tapis de course. Il est recommandé de porter attention au nettoyage de ce dernier après chaque utilisation.
- Éteignez puis débranchez votre tapis.
- Appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon

- 100% coton et enlever la poussière et les tâches sur les rampes, les montants, les repose-pieds, le cadre et le capot du moteur.
- Ne pas utiliser de nettoyant sous la bande de course.
- Appliquez une petite quantité de produit nettoyant doux universel sur un chiffon 100% coton et essuyez la console et les écrans. Ne pas vaporiser de nettoyant

- directement sur le tapis de course et n'utilisez pas de nettoyant à base d'ammoniac ou d'acide.
- Assurez-vous que la bande de course est centrée et correctement tendue. Si tel est le cas, n'effectuez aucun réglage. Si elle doit être réglée, référez-vous au descriptif ci-dessous.

ENTRETIEN REGULIER



- Lubrification de la bande de course:
- Il est recommandé de lubrifier son tapis afin de limiter les frottements entre la bande de course et la planche. La lubrification n'est pas nécessaire si des traces de silicone sont présentes sur la face intérieure de la bande de course ou sur la planche (surface humide et légèrement grasse).
- Éteignez et débranchez votre tapis.
- Soulevez les bords de la bande de course et enduisez la face intérieure de 5 à 10ml de silicone.*
- Rebranchez votre tapis.
- Faites tourner la bande à vide à 4 km/h (2,5 mi/h) pendant 10 à 20 secondes.
- Votre tapis est prêt à être utilisé !
- * Attention, un excès de silicone peut nuire au bon fonctionnement de votre tapis (risque de patinage). Pour vos achats de lubrifiant, adressez-vous à votre magasin DECATHLON habituel ou sur www.decathlon.com.

ENTRETIEN PREVENTIF

- Changement de la bande de course toutes les 500 heures d'utilisation ou 3000 km
- Révision du moteur et de la courroie toutes les 600 heures d'utilisation ou 3600 km
- Changement des rouleaux toutes les 600 heures d'utilisation ou 3600 km.
- Changement de la planche de course toutes les 700 heures d'utilisation ou 4200 km

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Le tapis de course ne s'allume pas :

- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale en état de marche (pour vérifier si la prise murale marche, branchez une lampe ou tout autre appareil électrique afin de vérifier).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est branché dans une prise murale correctement reliée à la terre. Si vous avez besoin d'une rallonge, utilisez uniquement un fil à 3 conducteurs de 2,5 mm² (taille 14) dont la longueur ne

- dépasse pas 1,5m (5 ft).
- Vérifiez que le cordon d'alimentation est correctement enfoncé à l'arrière du tapis.

- Après avoir branché le cordon d'alimentation, assurez-vous que la clé est bien enfoncée dans la console.
- Vérifiez l'interrupteur sur le cadre du tapis de course, près du cordon d'alimentation, qu'il soit en position «1».

Le tapis s'éteint durant l'utilisation:

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché à la prise murale et à l'arrière de votre tapis.
- Retirez puis réinsérez la clé de sécurité de la console.

La bande de course ralentit lorsque vous marchez dessus :

- Si la rallonge est nécessaire, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs de calibre 2,5 mm² et longue de 1,5 m maximum. Ne pas utiliser de multi prise.
- Si la bande de course est trop tendue, la performance du tapis de course risque de diminuer et la bande de course
- risque de s'endommager.
- Enlevez la clé et DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.
- À l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens inverse

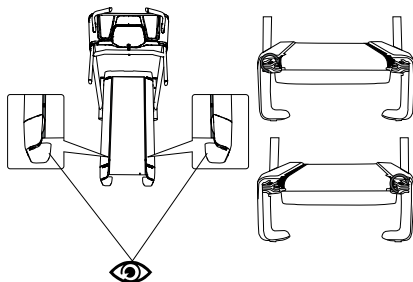
des aiguilles d'une montre et d'un quart de tour, les vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course. Lorsque la bande de course est correctement tendue, vous devriez être capable de soulever chaque bord de la bande de course de 2 à 3 cm au-dessus de la plate-forme

de marche. Veillez à maintenir la bande de course centrée. Puis, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé de sécurité et faites fonctionner le tapis de course pendant quelques minutes.

Le tapis de course fait du bruit :

- Bruit de frottement : Vérifiez que la bande de course est correctement centrée (la bande ne doit pas frotter sur les côtés). Vérifiez que la bande de course est correctement tendue (la bande ne doit pas glisser).
- Bruit de grincement : Inspectez et serrez si nécessaire toutes les pièces externes du tapis de course.

La bande de course n'est plus centrée :



Repérez les indicateurs de couleur à l'arrière de votre tapis.

Si vous voyez du rouge, la bande nécessite d'être recentrée. Ceci permet de préserver la bande de course et d'éviter les arrêts inattendus.

Faites tourner votre tapis à 4 km/h (2,5 mi/h) et placez-vous à l'arrière de la machine.

La bande est décalée vers la gauche :

Tournez la vis de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

La bande est décalée vers la droite :

Tournez la vis de réglage droite d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Laissez tourner votre tapis le temps que la bande se mette en place (1 à 2 minutes) et répétez l'opération si nécessaire. Veillez cependant à ne pas trop tendre la bande.

La bande de course se bloque pendant la course

La bande de course est une pièce d'usure qui se détend au cours du temps. Retendez-la dès qu'elle commence à glisser (sensation de patinage, à-coups dans la vitesse).

Tournez les 2 vis de réglage d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Recommencez l'opération si nécessaire mais veillez à ne pas trop tendre la bande. La bande est correctement tendue si vous pouvez soulever les bords de 2 à 3 cm de chaque côté

CODES ERREURS

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Contactez le service après-vente (voir en dernière page de votre notice).

• E3 Vérifiez qu'aucun élément n'empêche le mouvement de la bande. Si le problème persiste, contactez le service après-vente.

• E7 Faites vérifier votre installation électrique par un professionnel puis contactez le service après-vente.

• E9 Déplier votre tapis de course. Enlever la clé de sécurité puis rebrancher là. Si le problème persiste, contactez le service après-vente.

• E17 Éteindre et rallumer votre tapis de course. Si le problème persiste, contactez le service après-vente.

ES

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Lea, comprenda y siga cuidadosamente todas las advertencias, instrucciones y procedimientos de la cinta de correr y del manual del usuario antes de usar la cinta de correr. Conserve estas instrucciones.
2. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a un médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte.
3. Mantenga a los niños alejados.
4. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
5. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. El agotamiento físico puede provocar heridas graves, incluso mortales. Ante la aparición de cualquier molestia o dolor, se debe interrumpir de inmediato el entrenamiento.
6. Este aparato no debe ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que una persona responsable de su seguridad les esté supervisando o les haya dado instrucciones sobre el uso del electrodoméstico. Se debe vigilar a los niños para asegurarse de que no juegan con el aparato.
7. Las personas que lleven marcapasos no deben utilizar el cinturón de frecuencia cardíaca. Pueden ocurrir interferencias del monitor. ¡ADVERTENCIA! Para evitar lesiones graves, la cinta debe ser utilizada por una sola persona a la vez. Los animales no deberían usar la cinta de correr.
8. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
9. Mantenga las manos alejadas de cualquier pieza en movimiento. No coloque nunca las manos ni los pies debajo de la cinta de correr. Podría resultar herido.
10. ¡PRECAUCIÓN! Lleve zapatillas de deporte en buen estado. Para evitar dañar su máquina, asegúrese de que las suelas estén limpias y no tengan gravilla ni piedras.
11. ¡ADVERTENCIA! Sujétese el pelo. No lleve prendas anchas que puedan molestarle durante el ejercicio. Prescinda del uso de joyas.
12. Se debe tener cuidado al montar o desmontar la cinta de correr.
13. Al final del ejercicio, espere a que la cinta se detenga completamente antes de bajarse. Retire la llave de seguridad de la consola y guárdela en un lugar fuera del alcance de los niños.
14. Para realizar una salida urgente, agarre las barras de sujeción y coloque los pies en los reposapiés.
15. Para realizar una parada urgente, extraiga la llave de seguridad. Pruebe este procedimiento antes de usar el producto.
16. No deben insertarse objetos en el orificio de la llave de seguridad ni en las cubiertas.

INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

1. La instalación eléctrica de su domicilio debe estar en buen estado y ser conforme con las normas vigentes. Este aparato debe utilizarse en un circuito mínimo de 16 amperios y 220 voltios de corriente alterna. No se debe conectar ningún otro aparato al mismo circuito.
2. Para su seguridad, su cinta deberá conectarse a una toma de corriente instalada correctamente y provista de una tierra conforme a la normativa vigente. En caso de duda, pida a un electricista cualificado que compruebe su instalación. No realice ninguna modificación del enchufe suministrado con su cinta.
3. con conector de toma de tierra y con tres hilos de 2,5 mm² y una longitud máxima de 1,5 metros.
4. La cinta de correr no debe conectarse a un adaptador con varios enchufes.
5. ¡ADVERTENCIA! No utilice nunca esta máquina con un cable o un enchufe eléctrico dañado o si ha estado en contacto con el agua.
6. No deje nunca la máquina conectada sin vigilancia. La cinta de correr se debe guardar bajo techo en un lugar seco, lejos de la humedad y adecuadamente ventilado, sobre una superficie plana. No opere cintas de correr eléctricas en lugares húmedos o mojados.

RECOMENDACIONES DE USO

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

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

Para aumentar el tono muscular de las piernas, selecciona una mayor inclinación y aumenta la duración del ejercicio.

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

Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.

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

17. ¡PRECAUCIÓN! No deben verterse líquidos en la consola ni en la cubierta del motor.
18. ¡ADVERTENCIA! No retire nunca el capot del motor. Los ajustes y las manipulaciones que no se describan en este manual sólo deben ser efectuados por un técnico autorizado. El incumplimiento de esta medida de seguridad puede acarrear lesiones graves e incluso mortales.
19. Antes de cada uso, inspeccione la cinta de correr en busca de componentes incorrectos, gastados o sueltos, y luego corrijalos, reemplácelos o ajústelos.
20. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
21. Espere a que la cinta de correr/andar se detenga por completo y apague la cinta antes de cualquier manipulación para plegarla.
22. ¡ADVERTENCIA! No almacenar en una superficie inclinada cuando este doblado
23. Realiza un examen médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Si en algún momento durante el ejercicio te sientes desmayado, mareado o tienes dolor, no continúes y consulta con tu médico
24. Mantener a los niños alejados.
25. Si la cinta de correr está destinada únicamente al consumidor, será indicado en el manual.
26. Lee, comprende y sigue cuidadosamente todas las advertencias, instrucciones y procedimientos de la cinta de correr y del manual del propietario/usuario antes de usar la cinta de correr.
27. Inspeccione la cinta para ver si hay componentes incorrectos, desgastados o sueltos. Arréglos, reemplácelos o ajústalos antes de usarlo.
28. No uses ropa suelta o ancha mientras usas la cinta de correr.
29. Desconecta toda fuente de energía antes de hacer el mantenimiento de la cinta de correr.
30. Lee, comprende y comprueba la parada de emergencia antes de su uso.
31. No manipular las cintas de correr eléctricas en lugares húmedos o mojados.
32. Debe indicarse claramente la distancia mínima recomendada detrás de cada cinta de correr para el desmontaje de emergencia. El área mínima de despeje detrás de la cinta de correr es: 2000 mm (78.7 in.) x ancho de la cinta de correr.
33. Debe indicarse claramente la distancia mínima recomendada alrededor de cada cinta para el acceso y el paso. Las dimensiones mínimas son: 500 mm (19.7 in.) a cada lado de la cinta.
34. Deben explicarse todas las etiquetas de advertencia y cómo obtener reemplazos.
35. Recomendaciones para mantener la parte superior de la superficie de movimiento limpia y seca.
36. No exceder el peso máximo determinado para el usuario. El fabricante debe indicar el valor del peso máximo del usuario en esta advertencia.
37. Este dispositivo se ha diseñado para un uso doméstico (clase HC) de hasta 5 horas de uso por semana.

7. Debe dejarse un espacio alrededor de la cinta de correr de 200 cm en la parte trasera y de 100 cm en los lados.
8. Coloque y guarde siempre el cable de alimentación en un lugar seguro.
9. Para minimizar el ruido y reducir el impacto sobre el suelo, coloca una estera de protección del suelo
10. El usuario será responsable en todo momento de inspeccionar y atornillar si es necesario todas las piezas antes de utilizar el producto. Sustituya inmediatamente todas las piezas desgastadas o defectuosas.
11. La parte inferior de la cinta de correr se ha lubricado durante el proceso de fabricación. Es posible que, durante el transporte, el lubricante se haya deslizado por debajo de la cinta de correr y en el cartón. Si hay lubricante debajo de la cinta de correr, limpie la cinta con un trapo y un producto de limpieza no abrasivo.
12. Pare siempre la máquina con el interruptor principal.
13. Inmediatamente tras cada utilización y antes de cualquier intervención de limpieza, ensamblaje o mantenimiento, apague el interruptor principal y desconecte la cinta de la toma de corriente.

menos 3 veces a la semana a un ritmo sostenido (respiración rápida). A medida que se va entrenando, el esfuerzo intenso se puede mantener cada vez más tiempo y a mejor ritmo. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) queda reservado a los atletas porque requiere una preparación adaptada.

• Vuelta a la calma : Después de cada entrenamiento, camine durante unos minutos a baja velocidad para llevar el organismo progresivamente al estado de reposo. Esta fase de vuelta a la calma garantiza el regreso al estado normal de los sistemas cardiovascular y respiratorio, el flujo sanguíneo y los músculos. Esto permite eliminar los efectos negativos, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares (calambres y

agujetas).

• Estiramiento: Después de cada sesión se recomienda realizar movimientos de estiramiento sesión con el fin de relajar los músculos y conseguir una recuperación más efectiva.