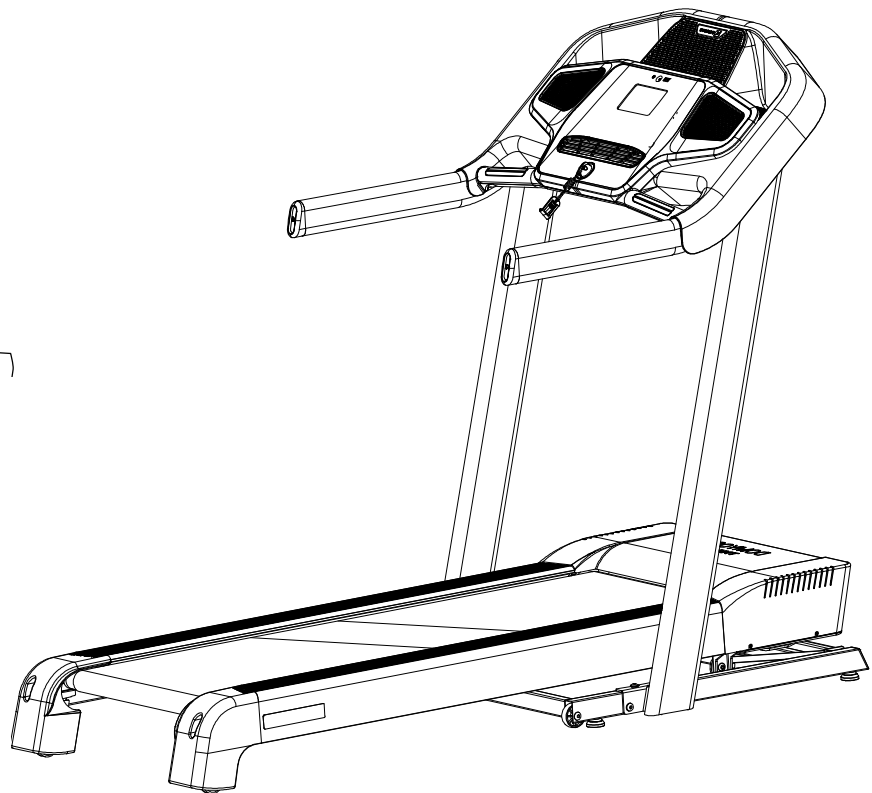
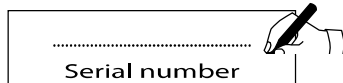


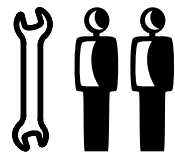
# T900C



**T900C**  
89 kg / 196,2 lbs  
185 x 88 x 147 cm  
72.8 x 34.6 x 57.9 in



**MAXI**  
130 kg  
286 lbs



45 min

**DOMYOS**

<b>EN</b>	Treadmill - USE	19
<b>FR</b>	Tapis de course - UTILISATION	19
<b>ES</b>	Cinta de correr - UTILIZACIÓN	21
<b>DE</b>	Laufband - VERWENDUNG	22
<b>IT</b>	Tapis roulant - UTILIZZO	23
<b>NL</b>	Loopband - GEBRUIK	24
<b>PT</b>	Passadeira - UTILIZAÇÃO	25
<b>PL</b>	Bieżnia - UŻYTKOWANIE	26
<b>HU</b>	Futópad - HASZNÁLAT	27
<b>RO</b>	Bandă de alergare - UTILIZAREA	28
<b>SK</b>	Bežecký pás - POUŽITIE	29
<b>CS</b>	Běžecký pás - POUŽÍVÁNÍ	30
<b>SV</b>	Löpband - ANVÄNDNING	31
<b>BG</b>	Бягаща пътека - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА	32
<b>HR</b>	Traka za trčanje - UPORABA	33
<b>SL</b>	Tekalna steza - UPORABA	34
<b>EL</b>	Δρόμος - ΧΡΗΣΗ	35
<b>TR</b>	Koşu bandı - KULLANIM	36
<b>RU</b>	Беговая дорожка - ЭКСПЛУАТАЦИЯ	37
<b>VI</b>	Máy chạy bộ - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG	38
<b>ID</b>	Treadmill - PENGGUNAAN	39
<b>ZH</b>	跑步机 - 使用方式	40
<b>JA</b>	トレッドミル - 使用	41
<b>ZT</b>	跑步機 - 使用方式	42
<b>TH</b>	ลู่วิ่งไฟฟ้า - การใช้งาน	43
<b>KO</b>	러닝머신 - 사용법	44
<b>KM</b>	វង្សរតនសម្បត្តិទឹក - ការប្រើ	44
<b>AR</b>	الاستعمال - الكهربية المشابهة جهاز	45
<b>FA</b>	استفاده - ترجمیل	46

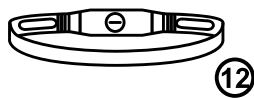
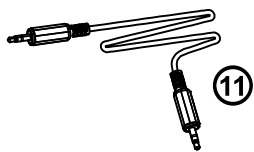
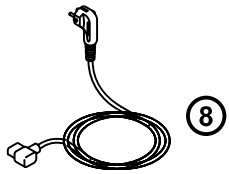
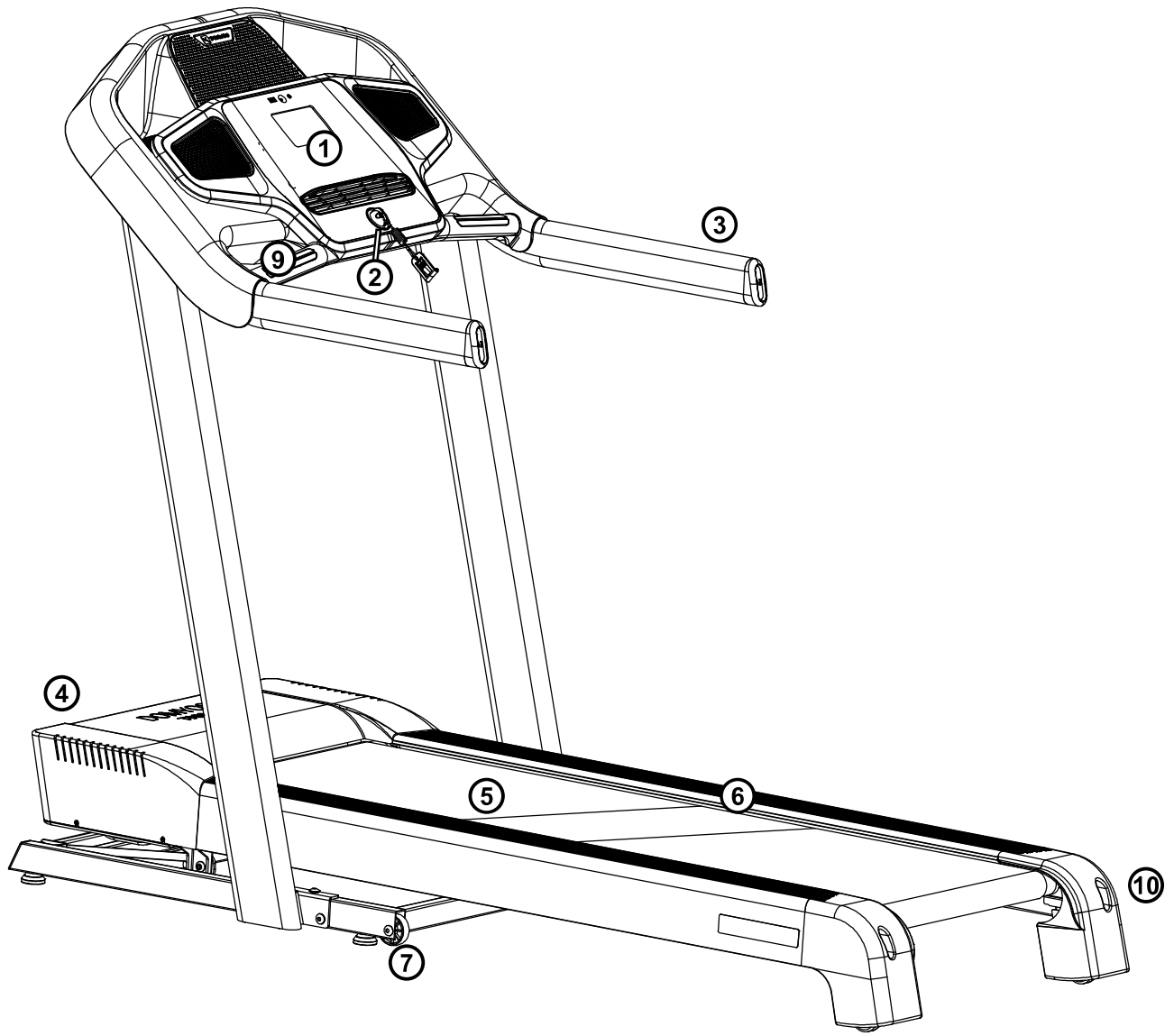


AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTER-SALES AFDDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNI SERVIS - EFTERMARKNAD - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS 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 - 에프터 서비스 - កម្មវិធីប្រតិបត្តិការ - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات



supportdecathlon.com

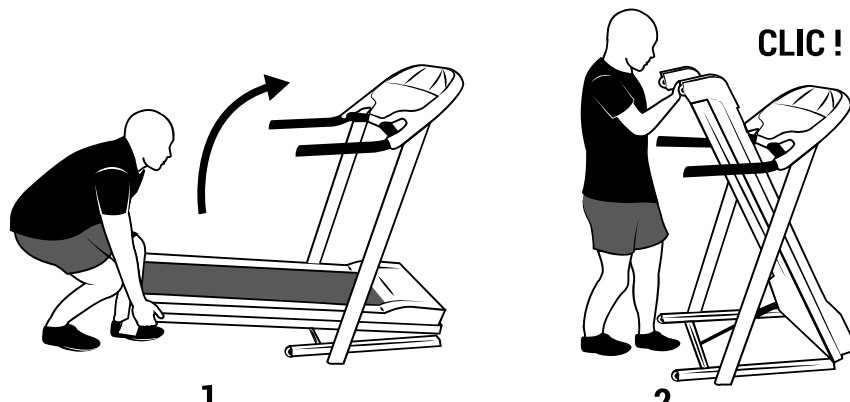
..... 48





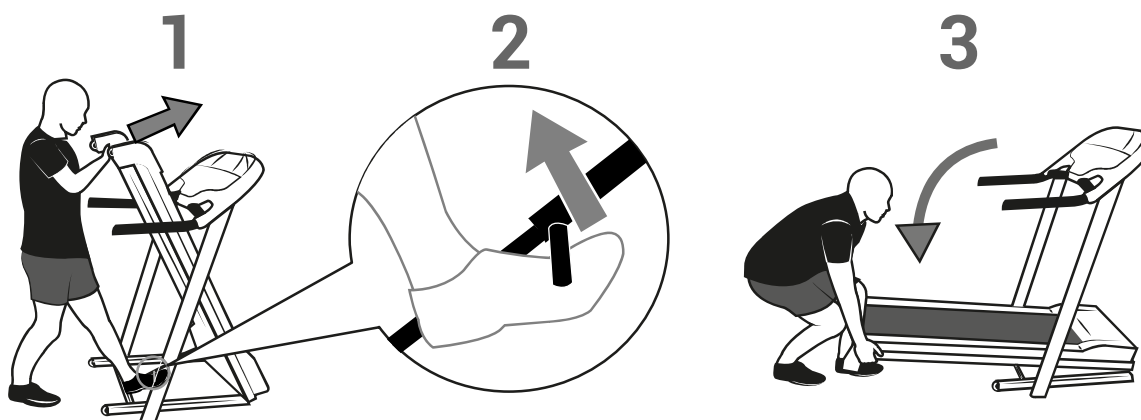
## FOLDING

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



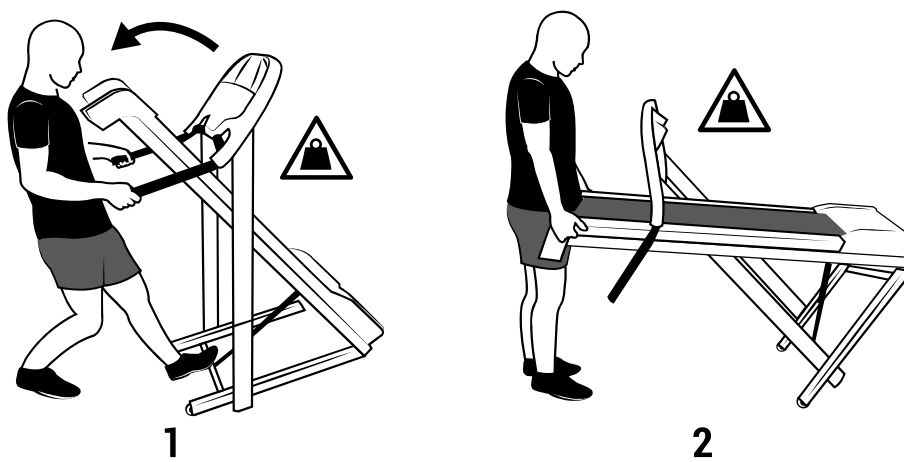
## UNFOLDING

DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKLADANIE - ΚΙΗΑΤΑΣ - DEPLIERE - ROZKLADANIE - ROZKLÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - ΡΑΖΓЪВАНЕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ΑΝΟΙΓΜΑ - AÇMA - ΡΑΣΚΛΑΔΥΒΑΝΙΕ - Mò ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 퍼기 - ὄπισθεν - الفرد - باز کردن



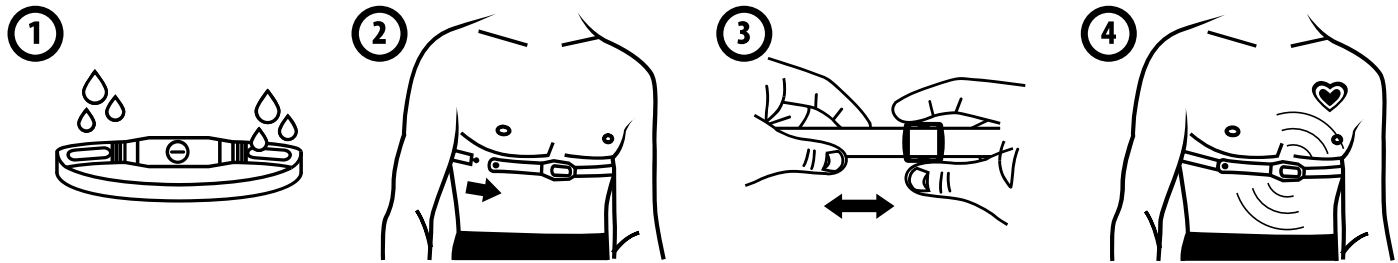
## MOVING

DÉPLACEMENT - DESPLAZAMIENTO - TRANSPORT - SPOSTAMENTO - VERPLAATSEN - DESLOCAÇÃO - TRANSPORT - MOZGATÁS - DEPLASARE - PREMIESTNENIE - PŘEMÍSTĚNÍ - TRANSPORT - ΠΕΜΕΣΤΒΑΗΕ - PREMJEŠTANJE - Premikanje - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ - ΗΑΡΕΚΕΤ ΕΤΜΕ - ΠΕΡΕΜΕΣΤΒΕΗΙΕ - Di chuyển - PEMINDAHAN - 移动 - 移動 - 移動 - การเคลื่อนย้าย - 제품 이동하기 - ὄπισθεν - النقل - محصول کردن جاچا



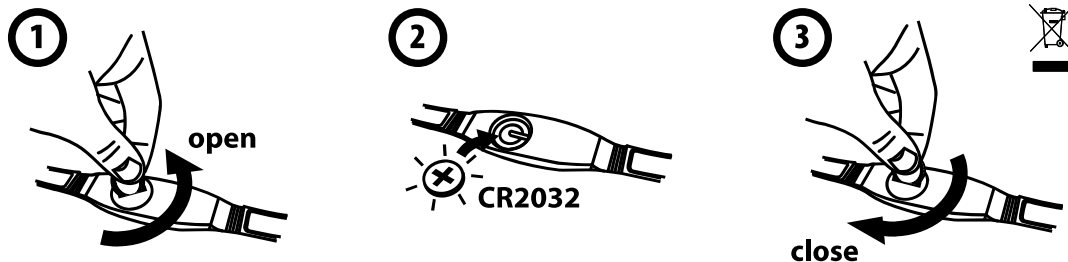
# BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

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 HJÅRTFREKVENS MÅTARE - ПОСТАВЛЕНЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - namestitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDIYOFREKANSMETRE KEMERININ YERLESTIRILMESI - НАДЕВАНІЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LÁP ĐAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率測量胸帶的安裝 - 心拍數測定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 - ដំឡើងប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងច្រកដំឡើងម៉ូឌុល - ضربان موبینور تسمه نصب - القلب نبضات معدل متابعة حزام تثبيت - قلب



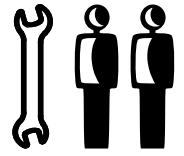
# CHANGING THE BATTERY

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 - ប្តូរប្រភពថាមពល - باتری تعویض - البلیة تغییر

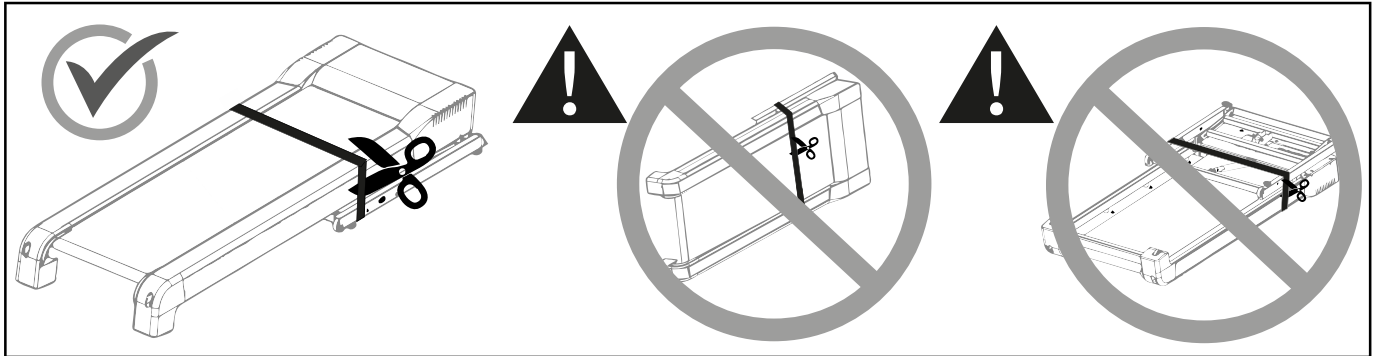


# ASSEMBLY

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



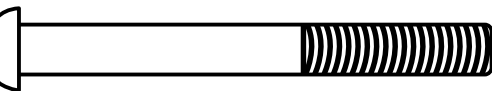
45 min



**A**  **X8**

**B**  **X6**

**C**  **X8**

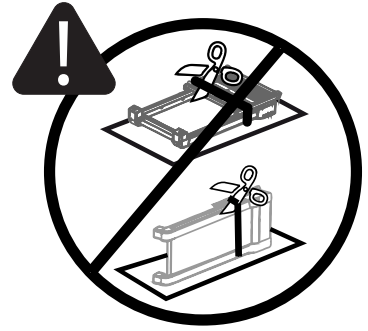
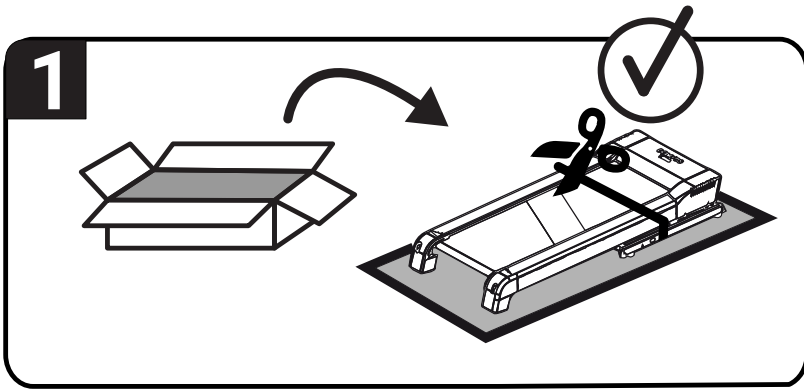
**D**  **X4**

**E**  **X5**

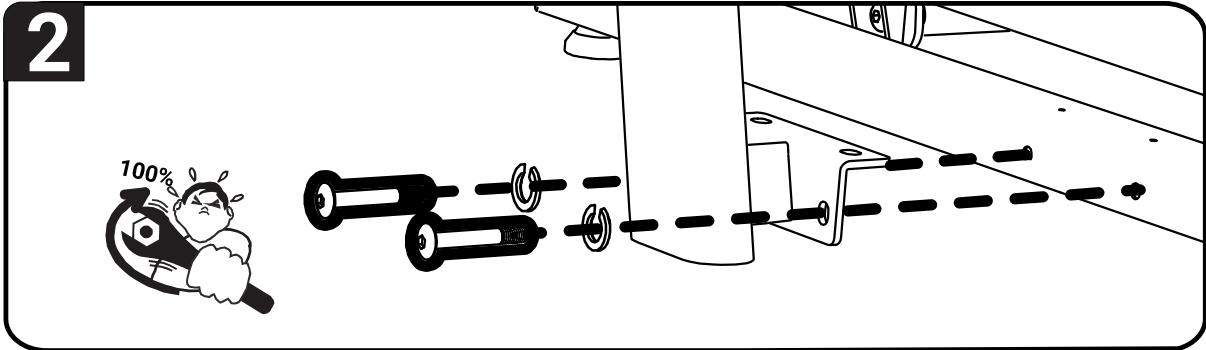
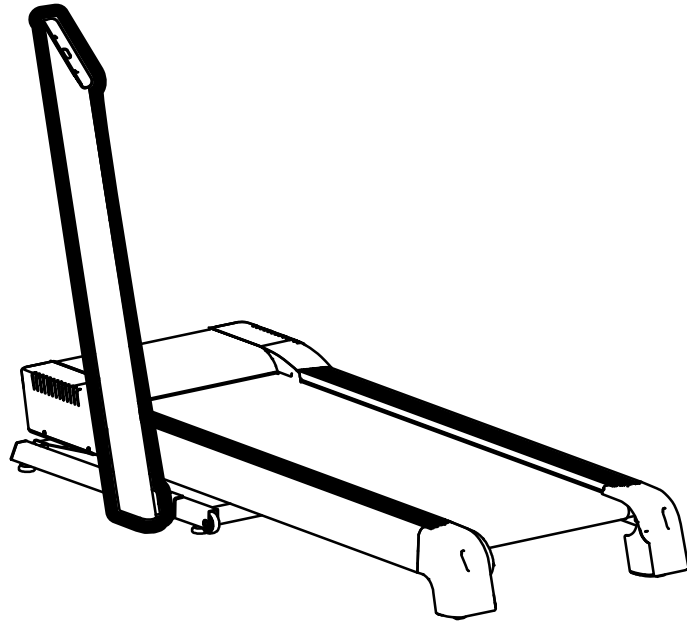
**F**  **X4**



**1**



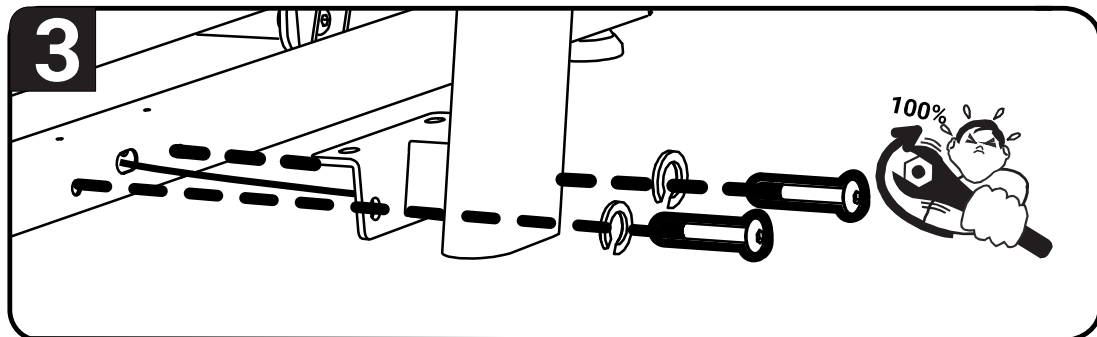
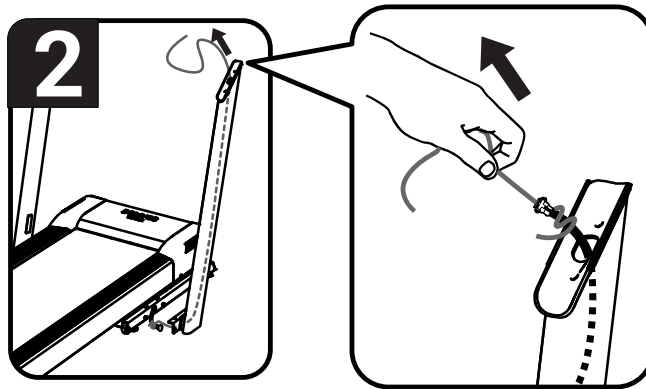
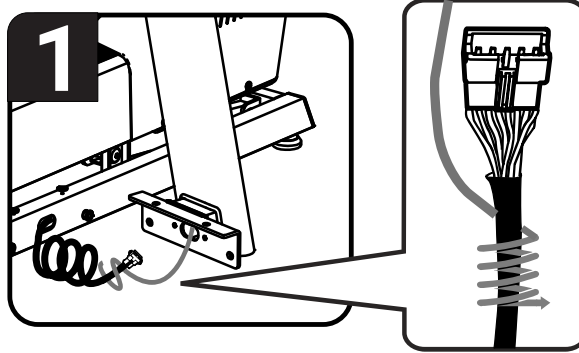
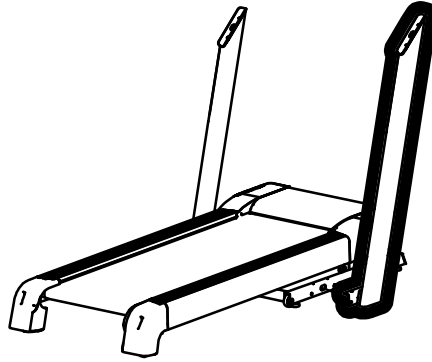
**A**  **C**  **X2**



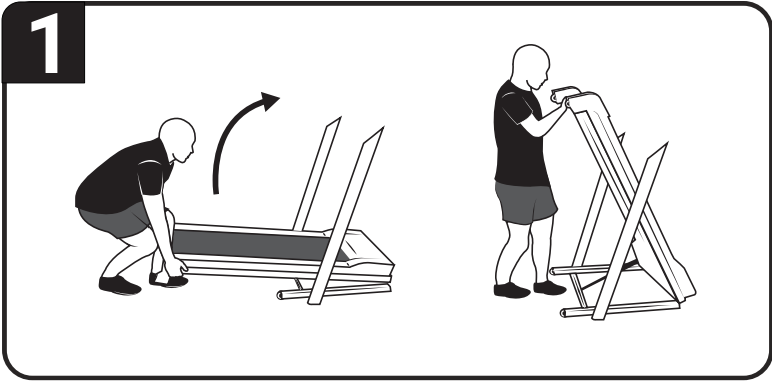


**2**

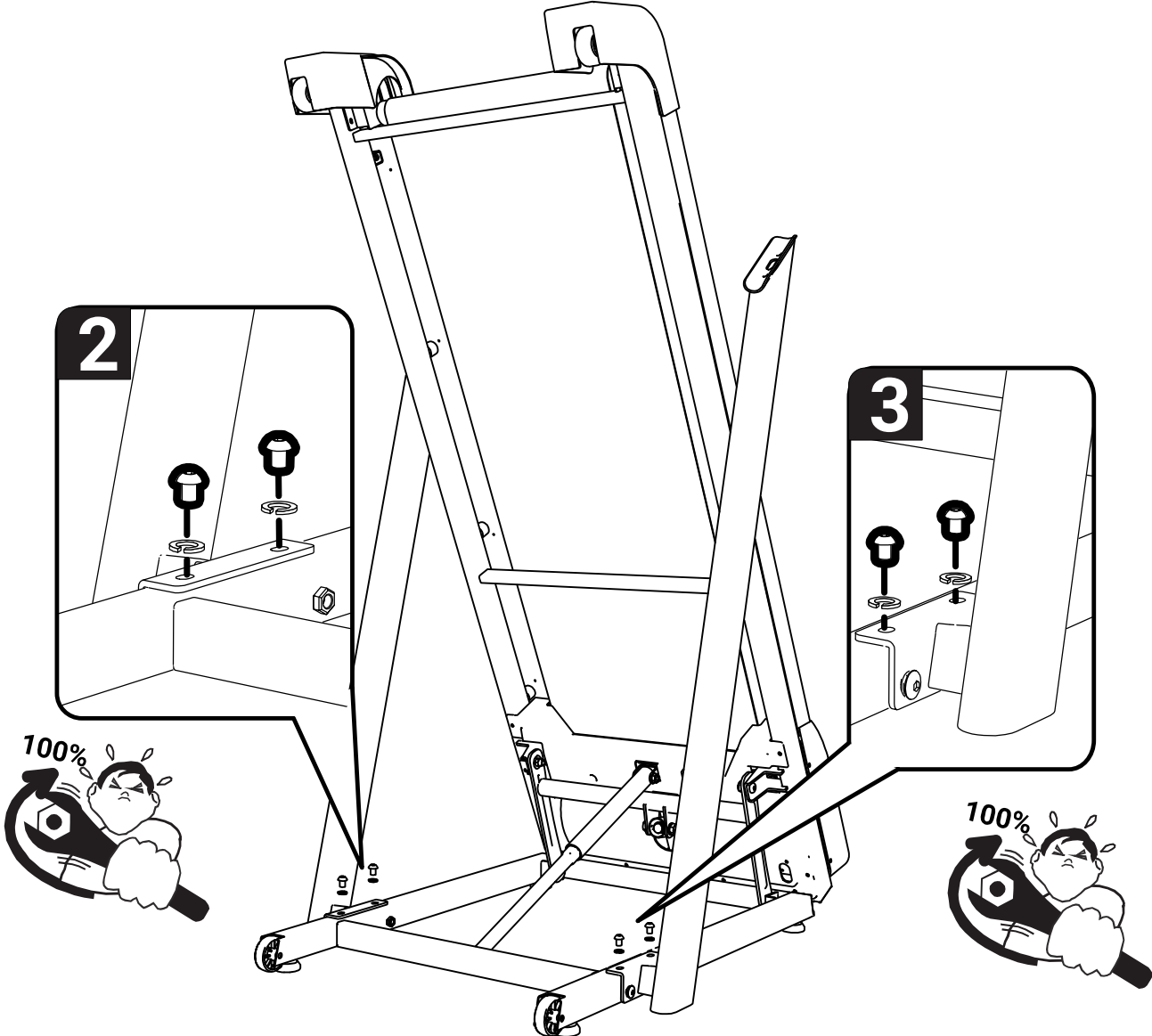
**A**  **C**  **X2**



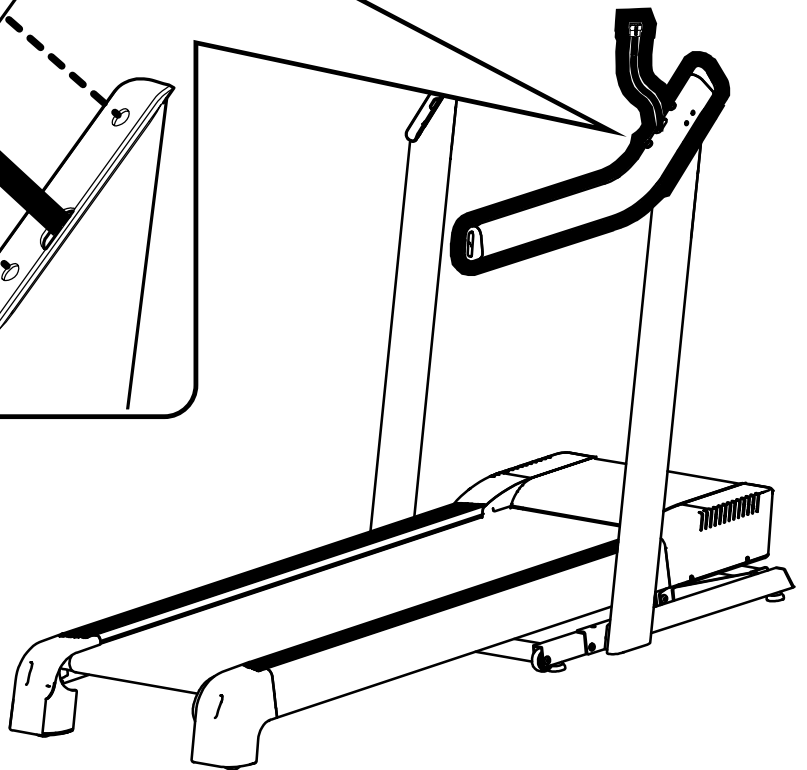
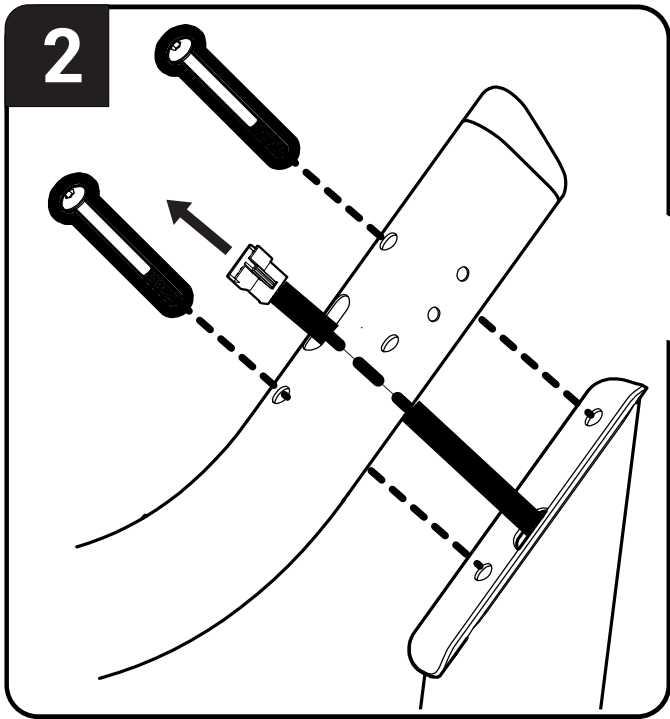
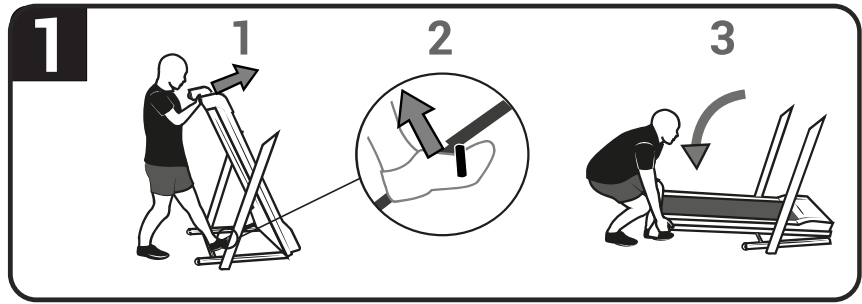
**3**



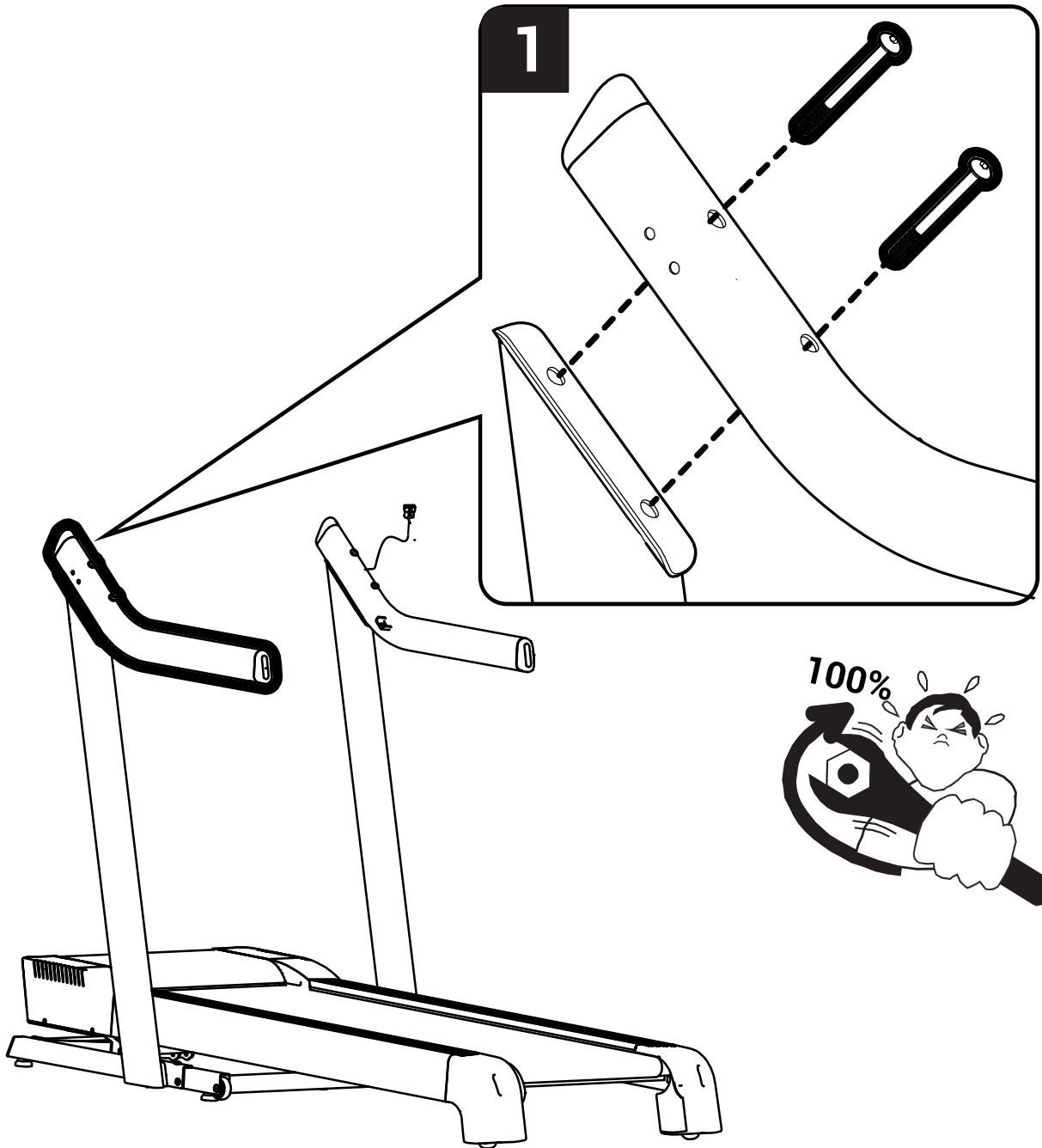
**B**  **C**  **X4**



# 4

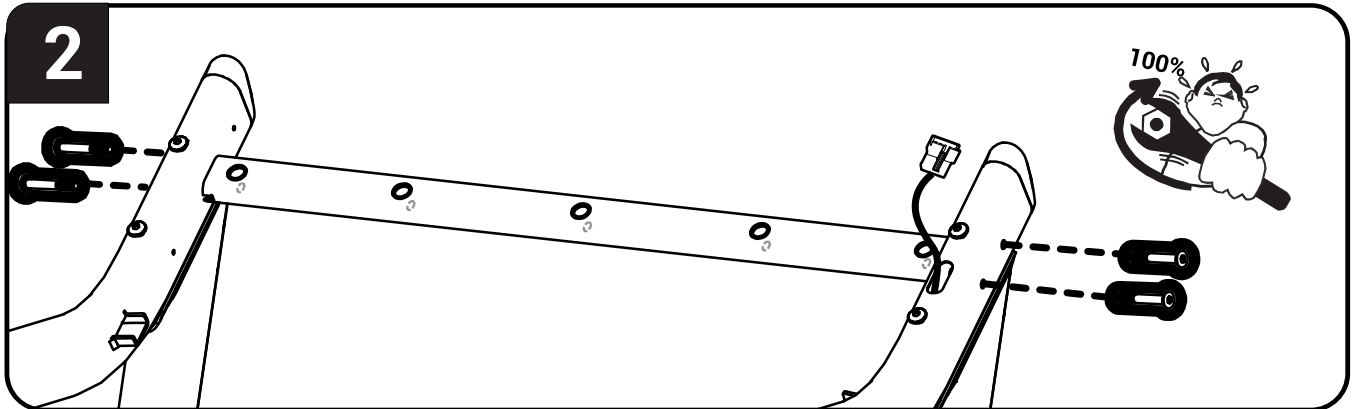
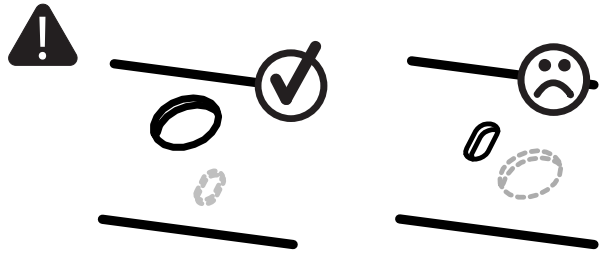
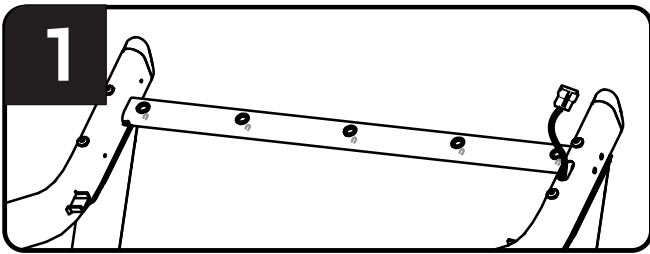
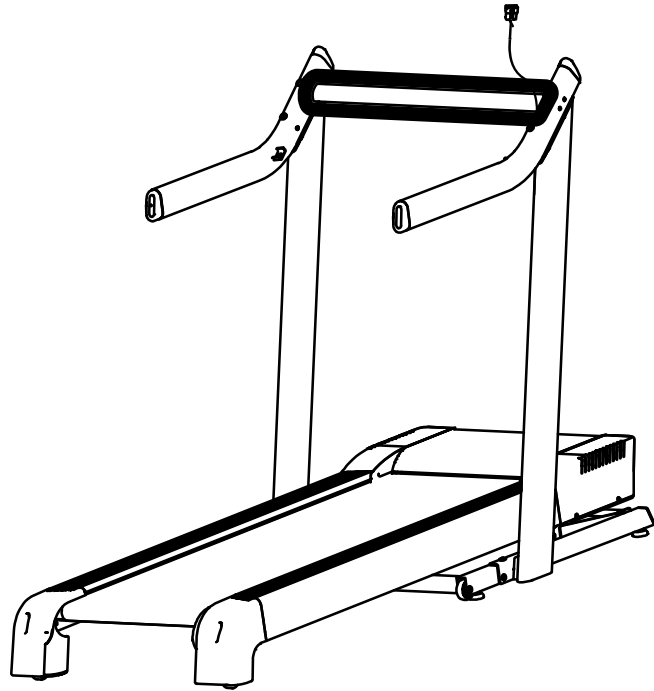


**5**

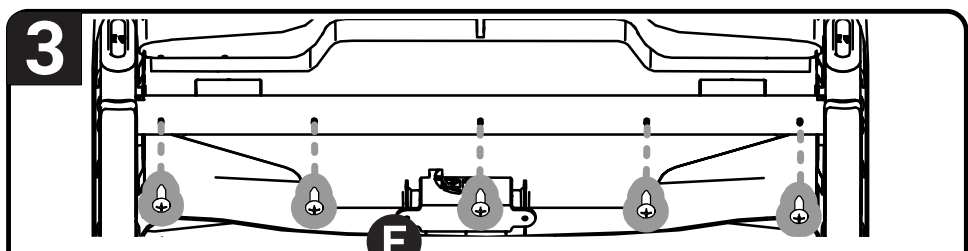
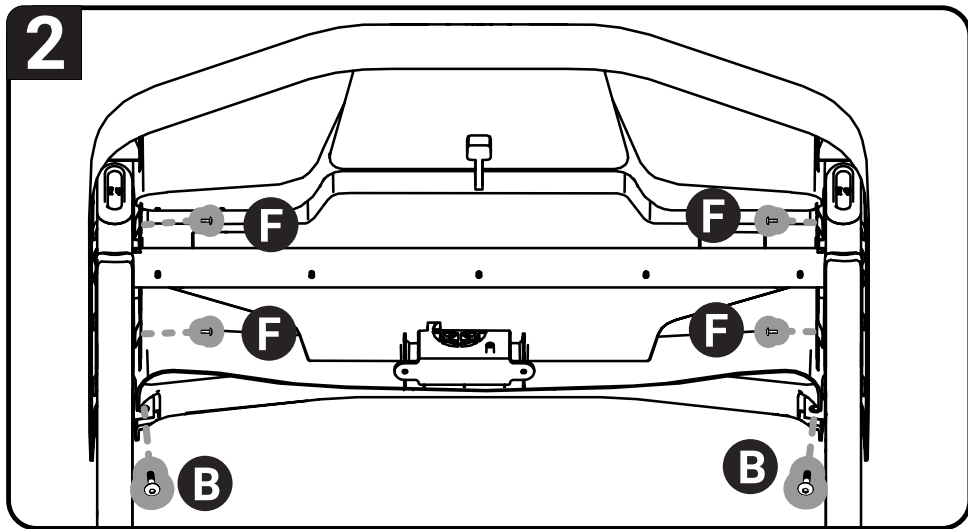
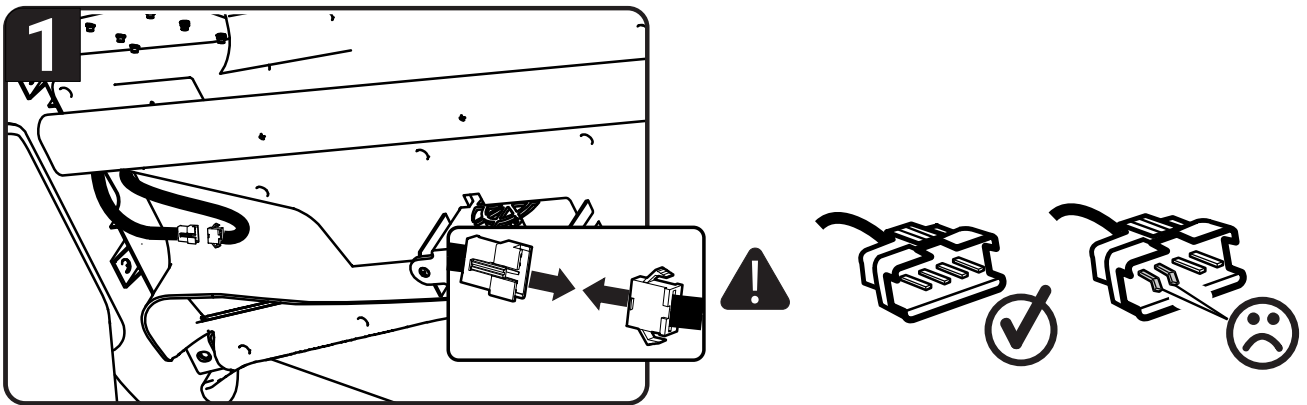


**6**

**A**  **X4**



**7** **B**  **X2** **F**  **X4** **E**  **X5**





# ENDURANCE

ENDURANCE, RESISTENCIA, AUSDAUER, RESISTENZA, UITHOUDINGSVERMOGEN, RESISTÊNCIA, WYTRZYMAŁOŚĆ, ÁLLÓKÉPESÉG, ANDURANTĀ, VÝDRŽ, VÝDRŽ, UTHÅLLIGHET, ИЗДРЪЖЛИВОСТ, IZDRŽLJIVOST, VZDRŽLIVOST, ANTOXH, DAYANIKLILIK, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ĐỘ BỀN, DAYA TAHAN, 耐力, 持久力, 耐力, ความทรหด, 지구력, ၵုၵ်းပီၵ်းပီၵ်း, استقامت



— Incline (%)

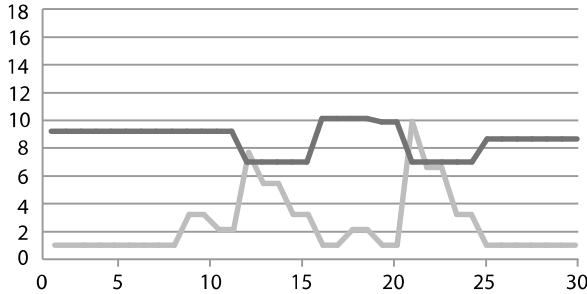
VITESSE, VELOCIDAD, GESCHWINDIGKEIT, VELOCITÀ, SNELHEID, VELOCIDADE, PREDKOŠĆ, SEBESSÉG, VITEZÁ, RYCHLOST, RYCHLOST, HASTIGHET, CKOPOCT, BRZINA, HITROST, TAXYTHTA, HIZ, CKOPOCT, TỐC ĐỘ, KECEPATAN, 速度, 速度, 速度, ความเร็ว, 속도, 速度, سرعة, 速度, 速度



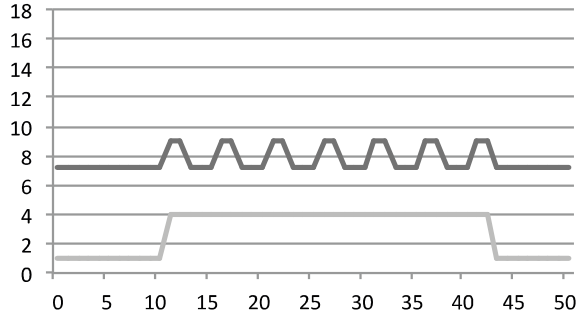
— Speed (km/h)

INCLINAISON, INCLINACIÓN, NEIGUNG, INCLINAZIONE, HELLING, INCLINAÇÃO, NACHYLENIE, DÖLÉSSZÖG, INCLINARE, NAKLON, NAKLON, LUTNING, HAKTOH, NAGIB, VZPON, ΚΑΝΣΗ, EGİM, HAKTOH, ĐỘ DỐC, TINGKAT KEMRINGAN, 傾斜度, 傾斜, 傾斜, 傾斜, 경사도, 傾斜, 傾斜

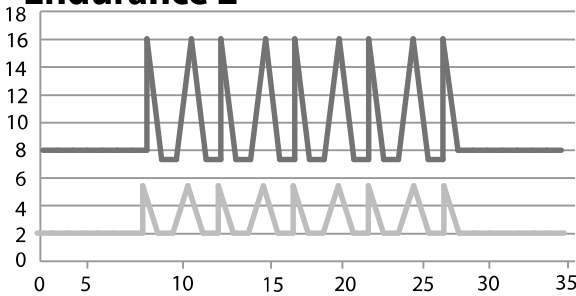
### Endurance 1



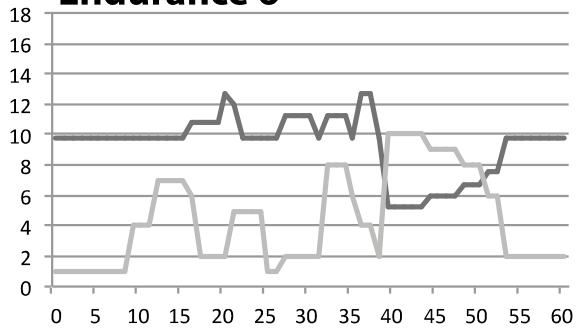
### Endurance 5



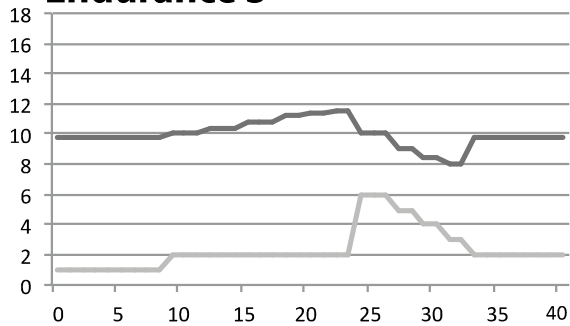
### Endurance 2



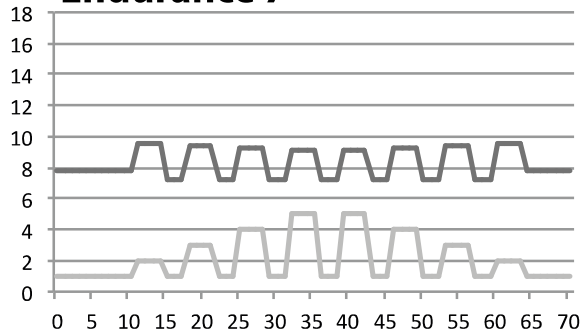
### Endurance 6



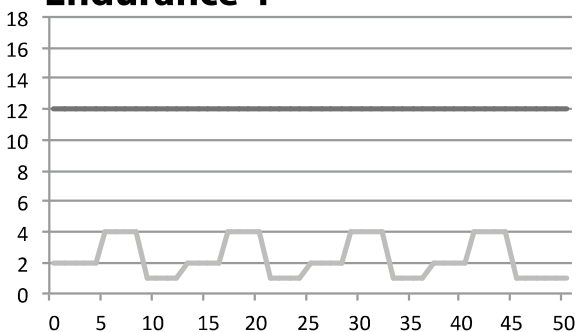
### Endurance 3



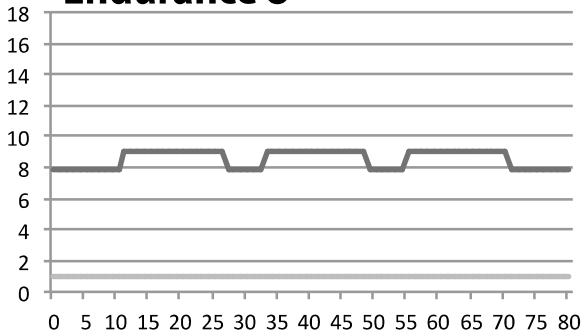
### Endurance 7



### Endurance 4



### Endurance 8









## 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

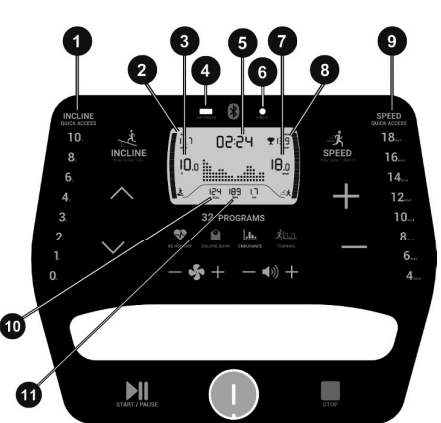
## TECHNICAL CHARACTERISTICS

This treadmill has been designed for walking and running 1 to 18km/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 50cm x 143cm. Your treadmill has 6 display functions: time, distance, speed, incline, calories and heart rate, directly on the console. To assist you in your practice, 32 programs are pre-recorded in the console and classified by category: 8 «Health Wellness» programs, 8 «Burn calories» programs, 8 «Endurance» programs and 8 «Interval» 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 2x2W speakers. The power consumption of the treadmill can range from 500 to 650 watts for a 90 kg user at 13 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



Quick access to 8 predefined incline levels **1**

average speed of the session **2**

Display of the incline from 0 to 10% **3**

USB port keeps your electronic devices in charge **4**

Practice time **5**

Jack plug for playing music on the treadmill speakers **6**

Speed display from 1 to 18km/h **7**

better performance **8**

Quick access to 8 predefined speed levels **9**

Calories burned **10**

Heartbeat **11**

**12** adjustable fan grill

**13** Distance travelled

Adjustment of the incline in increments of 0.5%

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

START / PAUSE button to start and pause your session

STOP button to stop the session

Selection of «Health Wellness» programs 1 to 8

Selection of «Burn calories» programs 1 to 8


Selection of «Endurance» programs 1 to 8






Selection of «Interval» programs 1 to 8

increase or decrease the intensity of the fan




increase or decrease the volume

## CHANGE UNITS MI/KM

You can change the displayed units by 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 keys   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. **IMPORTANT INFORMATION** : When you are not using the hand pulses, the presence of liquid (water, perspiration etc.) on the metal strips can establish electrical contact and transmit incorrect information regarding your heartbeat to the device. We encourage you to wipe the hand pulses with a dry cloth in order to maintain accurate information.

## 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 6.

## 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 32 pre-recorded programs that vary the speed and incline

-  8 Health Wellness programs: Keep moving, gain muscle tone, improve breathing capacity.
-  8 Burn calories programs: Workout with the aim of losing body fat during or after exercise.
-  8 Endurance programs: Work on your aerobic capacity, improve overall endurance.
-  8 Interval «Training» programs: Improve aerobic power, develop your capacity to be more powerful, for longer.

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 .

## 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 18km/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 50cm x 143cm. 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, 32 programmes sont pré enregistrés dans la console et répartis par catégories : 8 programmes «Santé Bien être», 8 programmes «Perte de calories», 8 programme «Endurance» et 8 programmes «Fractionné». 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 2x2W. La consommation électrique du tapis de course peut varier de 500 à 650 watts, pour un utilisateur de 90 kg à 13km/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 sur la console
6. Votre écran s'allume et affiche GO
7. Votre tapis est prêt à être utilisé !

## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Accès rapide à 8 niveaux d'inclinaison pré définis **1**

vitesse moyenne de la séance **2**

Affichage de l'inclinaison de 0 à 10% **3**

Le port USB garde vos appareils électroniques en charge **4**

Temps de pratique **5**

Prise jack pour diffuser de la musique sur les enceintes du tapis de course **6**

Affichage de la vitesse de 1 à 18km/h **7**

meilleure performance **8**

Accès rapide à 8 niveaux de vitesse pré définis **9**

Calories dépensées **10**

Pulsations cardiaques **11**

**12** grille de ventilateur orientable

**13** Distance parcourue

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

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

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

■ Bouton STOP pour arrêter la séance

♥ Sélection des programmes «Santé Bien être» de 1 à 8

🕒 Sélection des programmes «Perte de calories» de 1 à 8

📊 Sélection des programmes «Endurance» de 1 à 8

🏃 Sélection des programmes «Fractionné» de 1 à 8

⊖ ⊕ augmenter ou réduire l'intensité du ventilateur

🔊 ⊖ ⊕ augmenter ou réduire le volume sonore

## CHANGEMENT DES UNITES MI/KM

Vous avez la possibilité de changer les unités affichées en appuyant sur le bouton tout en insérant la clé de sécurité.

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

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

Lorsque vous appuyez sur un bouton de la console, un bip sonore est émis afin de vous notifier que votre action a été correctement prise en compte. Vous pouvez désactiver ce bip sonore: Rendez-vous sur l'écran d'accueil «GO» de la console en appuyant plusieurs fois sur le bouton . Appuyez sur le bouton pour activer le bip sonore / Appuyez sur le bouton pour désactiver le bip sonore Pour sortir attendre 5 secondes que l'afficheur revienne sur GO.

## CAPTEURS DE PULSATIONS

Vous pouvez prendre vos pulsations cardiaques en début et en fin d'exercice en posant chacune de vos paumes sur les capteurs de pulsations. Votre fréquence cardiaque apparaîtra à l'écran et s'ajustera après quelques secondes. Cette mesure est une indication et en aucun cas une caution médicale. INFORMATION IMPORTANTE : Lorsque vous n'utilisez pas les handpulses, la présence de liquide (eau, sueur...) sur les lamelles métalliques peut établir un contact électrique et transmettre une information erronée de pulsations cardiaques à la console. Nous vous invitons à essuyer les handpulses à l'aide d'un chiffon sec afin de conserver une information réaliste.

## 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 6.

## 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 32 programmes pré enregistrés faisant varier vitesse et inclinaison

- 8 programmes Santé Bien être «Be healthy» : Se maintenir en mouvement, gagner en tonicité, améliorer ses capacités respiratoires.
- 8 programmes Perte de calories «Calory burn» : Travail visant la perte de masse grasse durant ou après l'effort.
- 8 programmes Endurance «Endurance» : Travailler sa capacité aérobie, améliorer son endurance fondamentale.
- 8 programmes Fractionné «Training» : Améliorer sa puissance aérobie, développer sa capacité à être plus puissant, plus longtemps.

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

## 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
- Rehabilitación mediante ejercicios adecuados
- Manténgase en forma
- Pérdida de peso cuando se combina con una dieta adecuada

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Esta cinta ha sido diseñada para caminar y correr 1 a 18km/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 50 cm x 143 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 32 programas pregrabados en la consola y clasificados por categorías: 8 programas de «Salud y bienestar», 8 programas de «Quemar calorías», 8 programas de «Resistencia» y 8 programas de «Intervalo». 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 2x2W. El consumo de energía de la cinta de correr puede variar de 500 a 650 vatios para un usuario de 90 kg a 13 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 corredores). 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. Inserte la llave de seguridad en el lugar previsto para ello en la consola.
6. La pantalla se ilumina y muestra GO
7. La cinta ya está lista para utilizar.

## FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

Acceso rápido a 8 niveles de inclinación predefinidos **1**

velocidad media de la sesión **2**

Inclinación de 0 a 10% **3**

El puerto USB mantiene sus dispositivos electrónicos a cargo **4**

Tiempo de practica **5**

Conector para la reproducción de música en los altavoces de la cinta de correr **6**

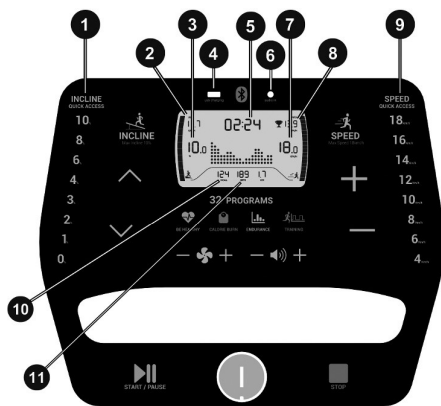
Visualización de la velocidad de 1 a 18 km/h **7**

mejor rendimiento **8**

Acceso rápido a 8 niveles de velocidad predefinidos **9**

Calorías quemadas **10**

Frecuencia cardiaca **11**



**12** rejilla del ventilador orientable

**13** Distancia recorrida

Ajuste de la inclinación en incrementos de 0,5%

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

Botón START/PAUSE para iniciar y pausar la sesión

Botón STOP para detener la sesión

Selección de los programas «Salud y bienestar», 1 a 8

Selección de los programas «Pérdida de calorías», 1 a 8

Selección de los programas «Resistencia», 1 a 8

Selección de los programas «Intervalo» 1 a 8

aumentar o disminuir la intensidad del ventilador

aumentar o disminuir el volumen

## CAMBIO DE UNIDADES MI/KM

Puedes cambiar las unidades mostradas pulsando el botón mientras insertas la llave de seguridad.

- Pantalla 1 Modificación del indicador de velocidad en Km/h o Mi/h. Selecciona la unidad deseada con los botones : km/h y mi/h. Al confirmar la selección pulsando el botón , se pasa a

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

- Pantalla 3 El número total de horas de la cinta de correr. Puedes volver a la pantalla de inicio «GO» en cualquier momento presionando .

## ACTIVAR / DESACTIVAR EL PITIDO EN LA CONSOLA:

Cuando presiona un botón en la consola, un pitido le notifica que su acción se ha tenido en cuenta. Puede desactivar este pitido: Para acceder a la pantalla de inicio «GO» en la consola, pulsa varias veces el botón . Pulse el botón para activar el pitido / Pulse el botón para desactivar el pitido. Para salir, espera 5 segundos hasta que la pantalla vuelva a GO.

## SENSORES DE PULSO

Puedes tomarte el pulso al comienzo y al final de la sesión de ejercicio colocando las dos manos en los sensores de pulso. Tu frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla y se ajustará al cabo de unos segundos. Esta medida es una indicación y no es en ningún caso una certeza médica. **INFORMACIÓN IMPORTANTE** : Cuando no esté utilizando los pulsímetros de mano, la presencia de líquidos (agua, sudoración, etc.) en las tiras metálicas puede establecer contacto eléctrico y transmitir información incorrecta sobre el latido del corazón al dispositivo. Le recomendamos que limpie los pulsímetros de mano con un paño seco para mantener una información precisa.

## 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 6.

## 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 kmh y 0% de inclinación.

## PROGRAMAS

Esta cinta de correr ofrece 32 programas pregrabados que varían la velocidad y la inclinación

- 8 programas de salud y bienestar: Mantente en movimiento, gana tono muscular, mejora la capacidad respiratoria.
- 8 programas de quema de calorías: Entrenamiento con el objetivo de perder grasa corporal durante el ejercicio o después del ejercicio.
- 8 programas de resistencia: Trabaja tu capacidad aeróbica, mejora la resistencia general.
- 8 programas de fraccionamiento del «Entrenamiento»: Mejora tu potencia aeróbica, desarrolla tu potencia durante más tiempo.

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

## SELECCIÓN DEL PROGRAMA:

Solo puedes seleccionar un programa cuando la cinta de correr esté parada, en la pantalla de inicio «GO». Selecciona tu objetivo pulsando el botón correspondiente . Las pantallas muestran el número de programa, la velocidad máxima y la inclinación máxima prevista en este programa. Pulsa repetidamente el mismo botón para desplazarte a través de los números de programa hasta