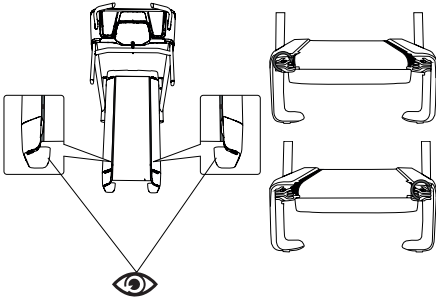


La bande de course n'est plus centrée :



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 rebranchez 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 15 amperios y 110 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 períodos de descanso si es necesario. Aumenta poco a poco el número o la duración de las sesiones. Durante el entrenamiento, asegúrate de ventilar la habitación en la que se encuentra la cinta de correr.
- Mantenimiento/calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos : Para el mantenimiento o la rehabilitación, haz ejercicio todos los días durante al menos 10 minutos. Este tipo de ejercicio te ayuda a mejorar el tono muscular y las articulaciones y se puede utilizar para calentar antes de una actividad física más vigorosa. Para aumentar el tono muscular de las piernas, selecciona una mayor inclinación y aumenta la duración del ejercicio.
- Ejercicio aeróbico para la pérdida de peso: Esfuerzo moderado durante 35 a 60 minutos : Este tipo de entrenamiento permite quemar calorías de forma eficaz. Es inútil que se esfuerce por encima de sus límites; la frecuencia (como mínimo 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (entre 35 y 60 minutos) son los factores que permitirán obtener los mejores resultados. Haga ejercicio a una velocidad media (esfuerzo moderado sin jadear). Para perder peso, además de practicar una actividad física regular, es indispensable seguir una dieta alimentaria equilibrada.
- Mejorar la resistencia: Esfuerzo intenso entre 20 y 40 minutos : Este tipo de entrenamiento permite reforzar el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio. Haga ejercicio al

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 Advertencia, no se debe operar una caminadora plegada
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, reemplázalos 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.

MANTENIMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

Para garantizar el máximo rendimiento y una vida útil prolongada de la cinta de correr es indispensable realizar un mantenimiento periódico. Lea y siga las instrucciones que se detallan a continuación. Si la cinta de correr no recibe el mantenimiento indicado podría producirse un desgaste excesivo de la cinta, así como daños permanentes. Para cualquier tipo de mantenimiento, desconecte toda la alimentación eléctrica antes de reparar la cinta de correr. Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con la tienda o visita [decathlon.com](http://www.decathlon.com)

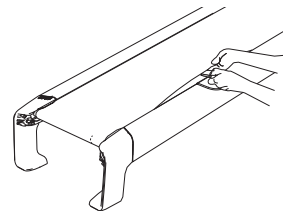
MANTENIMIENTO DESPUÉS DE CADA USO

Desenchufe el cable de alimentación. Verifique y apriete correctamente todas las piezas externas de la cinta de correr. Los componentes gastados o dañados deben ser reemplazados inmediatamente o debe dejar de utilizarse la cinta de correr hasta que se realice la reparación. Solo el se deben usar los componentes aprobados por el fabricante-proveedor para reparar la cinta de correr y realizar el mantenimiento.

Limpieza:

- El polvo y el sudor pueden dañar rápidamente la cinta de correr. Se recomienda limpiar cuidadosamente después de cada uso.
- Apague la cinta de correr y después desenchúfela.
- Aplique una pequeña cantidad de producto limpiador suave universal en un paño de algodón 100 % y retire el polvo y la suciedad de los pasamanos, los postes, los reposapiés, el bastidor y la cubierta del motor.
- No utilizar limpiador en la parte inferior de la cinta de correr.
- Aplicar una pequeña cantidad de producto limpiador suave universal en un paño de algodón 100 % y limpiar la consola y las pantallas. No pulverizar el limpiador directamente sobre la cinta de correr ni utilizar limpiadores ácidos o a base de amoníaco.
- Asegúrese de que la cinta de correr está centrada y convenientemente tensada. Si es así, no es necesario que realice ningún ajuste. Si requiere algún ajuste, consulte la descripción que figura a continuación.

MANTENIMIENTO PERIÓDICO



- Lubricación de la cinta de correr:
- Se recomienda lubricar la cinta para limitar la fricción entre la cinta de correr y la plancha. La lubricación no es necesaria si en la cara interior de la cinta de correr o en la plancha hay muestras de silicona (superficie húmeda y ligeramente engrasada).
- Apague la cinta y después desenchúfela.
- Levanta los bordes de la cinta de correr y recubre la superficie interior con 5 a 10 ml de silicona.*
- Vuelva a enchufar la cinta.
- Ponga en funcionamiento la cinta en vacío a 4 km/h (2,5 mi/h) durante unos 10 o 20 segundos.
- La cinta ya está lista para utilizar.
- * Advertencia: un exceso de silicona puede perjudicar al buen funcionamiento de la cinta (riesgo de resbalamiento). Para la compra del lubricante, ponte en contacto con tu tienda Decathlon más cercana o visita www.decathlon.com.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

- Sustitución de la cinta de correr cada 500 horas de uso o 3000 km
- Revisión del motor y la correa cada 600 horas de uso o 3600 km
- Cambiar los rodillos cada 600 horas o 3600 kilómetros.
- Sustitución de la plancha de correr cada 700 horas de uso o 4200 km

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La cinta de correr no se enciende:

- Comprueba si el cable de alimentación está enchufado a una toma de corriente que funcione (para comprobar si funciona la toma de corriente, conecta una lámpara u otro dispositivo eléctrico).
- Comprueba si el cable de alimentación está enchufado a una toma de corriente con toma de tierra. Si necesitas un cable de alargo, utiliza únicamente un cable de 3 hilos, de 2,5 mm² (calibre 14) y de una longitud inferior a 1,5 m (5 pies).
- Comprueba si el cable de alimentación está completamente insertado en el conector de la cinta de correr.
- Después de conectar el cable de alimentación, asegúrate de que la llave está insertada en la consola.
- Comprueba que el interruptor que hay junto al cable de alimentación está en la posición «I».

La cinta se apaga durante el uso:

- Asegúrate de que el cable de alimentación está enchufado en la toma de corriente y en la máquina.
- Quita la llave de seguridad de la consola y vuelve a insertarla.

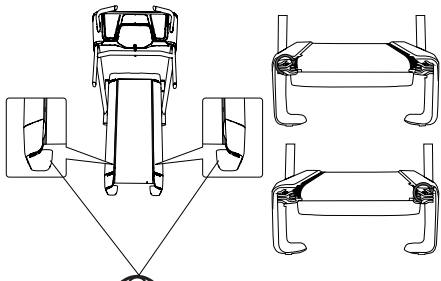
La cinta de correr se ralentiza al subir encima:

- Si necesitas un cable de alargo, utiliza únicamente un cable de 3 hilos, de 2,5 mm² y de una longitud inferior a 1,5 m. No debe utilizarse un adaptador con varios enchufes.
- Si la cinta de correr está demasiado apretada, el rendimiento de la máquina puede disminuir y la cinta se puede dañar.
- Quita la llave y desenchufa el cable eléctrico.
- Con una llave allen, gira los tornillos de centrado y tensionamiento de la cinta un cuarto de vuelta en sentido antihorario. Cuando la cinta de correr está apretada correctamente, la cinta se puede levantar unos 2 o 3 cm por encima del soporte. Asegúrate de que la cinta de correr está centrada. A continuación, enchufa el cable eléctrico, inserta la llave de seguridad y pon en marcha la máquina durante unos minutos.

La cinta de correr hace ruido:

- Ruido de fricción: Comprueba que la cinta de correr está centrada (la cinta no debe rozar contra los lados). Comprueba que la cinta de correr está tensada correctamente (la cinta no debe patinar).
- Chirrido: Comprueba y, si es necesario, aprieta todos los componentes externos de la cinta de correr.

La cinta de correr no está centrada:



Localiza los indicadores de color en la parte posterior de la cinta de correr. Si ves el color rojo, hay que volver a centrar la cinta. Esto ayuda a proteger la cinta de correr y evita paradas inesperadas. Pon en marcha la cinta a una velocidad de 4 km/h (2,5 mph) y colócate detrás de la máquina.

La cinta de correr está desplazada hacia la izquierda:
Gira media vuelta el tornillo de ajuste de la izquierda en el sentido de las agujas del reloj.

La cinta de correr está desplazada hacia la derecha:
Gira media vuelta el tornillo de ajuste de la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Deja la máquina en marcha hasta que la cinta se reposicione (1-2 minutos) y repite la operación si es necesario. Sin embargo, ten cuidado de no apretar la cinta demasiado.

La cinta de correr se para mientras está en marcha
La cinta de correr se desgasta y afloja con el tiempo. Vuelva a apretarla tan pronto como comience a patinar (sensación de deslizamiento, tirones de velocidad).

Gira media vuelta los 2 tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.

Repite la operación si es necesario, pero ten cuidado de no tensar demasiado la cinta. La tensión de la cinta es correcta si se pueden levantar los bordes de la misma entre 2 y 3 cm en cada lado

CÓDIGOS DE ERROR

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: Diríjase al servicio posventa (véase la última página del manual de instrucciones).

- E3 Compruebe que ningún elemento obstaculiza el movimiento de la cinta. Si el problema persiste, diríjase al servicio posventa.
- E7 Haga que un profesional verifique la instalación eléctrica y a continuación diríjase al servicio posventa.
- E9 Despliegue la cinta de correr. Si el problema persiste, diríjase al servicio posventa.
- E17 Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla. Si el problema persiste, diríjase al servicio posventa.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Leia, compreenda e siga cuidadosamente todas as instruções, avisos e procedimentos na passadeira e no manual de utilizador, antes de utilizar a passadeira. Guarde estas instruções para referência futura.
2. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tenham tido problemas de saúde antes e se não praticar desporto há já vários anos.
3. Mantenha afastado de crianças.
4. Caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato a sessão de treino e consulte o seu médico.
5. **ADVERTÊNCIA!** Os sistemas de supervisão do ritmo cardíaco podem apresentar uma falta de precisão. Um excesso de exercício pode causar ferimentos graves ou até a morte. Qualquer sensação de dor ou de mal-estar deve ser seguida por uma paragem imediata do treino.
6. Este dispositivo não se destina a ser utilizado por pessoas (inclusivé crianças) com reduzida capacidade física, sensorial ou mental, ou falta de conhecimento ou experiência, a não ser quando supervisionadas, ou caso tenham tido formação relativamente à utilização do dispositivo por alguém responsável pela segurança. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o dispositivo.
7. Não utilize o cinto de medição do ritmo cardíaco se tiver um pacemaker. Podem ocorrer interferências no monitor.**AVISO!** Para evitar lesões graves, a passadeira só deve ser utilizada por uma pessoa de cada vez. A passadeira não deve ser utilizada por animais.
8. A DOMYOS rejeita qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto por parte do comprador ou por qualquer outra pessoa.
9. Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as mãos ou pés debaixo da passadeira de corrida. Pode-se ferir.
10. **ATENÇÃO!** Use ténis em bom estado. Para evitar danificar a máquina, certifique-se de que as solas não têm resíduos, como partículas de gralhinha ou cascalho.
11. **AVISO!** Prenda o cabelo. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício. Retire todas as suas jóias.
12. A montagem e desmontagem da passadeira devem ser realizadas com cuidado.
13. No fim do exercício, aguarde pela paragem completa do tapete antes de descer. Retire a chave de segurança da consola e guarde-a num local não acessível a crianças.
14. Para uma saída de emergência, agarre-se às barras de suporte e coloque os pés nos descansos para os pés.
15. Para uma paragem de emergência, retire a chave de segurança. Teste este procedimento antes de utilizar o produto.
16. Não insira objetos na porta da chave de segurança ou através das coberturas.
17. **ATENÇÃO!** Não deite líquidos na consola ou na cobertura do motor.

INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

1. A instalação eléctrica da sua casa tem de estar em bom estado e em conformidade com as normas em vigor. Este aparelho deve ser usado num circuito com pelo menos 15 amperes e 110 volts de corrente alterna. Não deve existir qualquer outro aparelho ligado ao mesmo circuito.
2. Para uma maior segurança, o seu tapete deve ser ligado a uma tomada de corrente correctamente instalada e com uma ligação à terra em conformidade com a regulamentação em vigor. Em caso de dúvida, providencie a verificação da sua instalação por um electricista qualificado. Não proceda a qualquer modificação da ficha fornecida com o tapete de corrida.
3. Se necessitar de uma extensão, utilize apenas extensões com ligação de terra e um cabo com três fios condutores de 2,5 mm² com um comprimento igual ou inferior a 1,5 metros.
4. Não utilize uma tomada múltipla
5. **AVISO!** Nunca utilize esta máquina com um cabo ou uma ficha eléctrica danificada ou se tiver estado em contacto com água.
6. Nunca deixe a máquina ligada sem supervisão. A sua passadeira tem de ser armazenada num espaço interior, seco, sem humidade e adequadamente ventilado, e colocada numa superfície lisa e nivelada. Não utilize passadeiras ligadas à eletricidade em locais húmidos, ou molhados.
7. Tem de deixar um espaço em redor da passadeira de 200 cm atrás e 100 cm nos lados.

RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

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

- Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos : Para manutenção ou reabilitação, faça exercício todos os dias, durante pelo menos 10 minutos. Este tipo de exercício ajuda a desenvolver os músculos e as articulações

com maior suavidade e pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física mais exigente.

Para melhorar a tonificação muscular das pernas, selecione uma inclinação superior e aumente a duração do exercício.

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

18. **AVISO!** Nunca retire a cobertura de protecção do motor. Quaisquer regulações e manipulações diferentes das descritas neste manual só podem ser efectuadas por um técnico autorizado. A inobservância desta medida de segurança pode causar ferimentos graves e, inclusivamente, mortais.

19. Antes de cada utilização, inspecione a passadeira e verifique se existem componentes inadequados, com desgaste ou soltos e corrija, substitua ou aperte os mesmos.

20. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.

21. Aguarde que a passadeira pare totalmente e desligue antes de qualquer manipulação de dobragem.

22. **AVISO!** Nunca armazene numa superfície inclinada quando dobrado Aviso, que uma esteira dobrada não deve ser operada

23. Antes de iniciar qualquer plano de exercício, deve fazer um exame médico. Se, em qualquer momento no decorrer do exercício sentir tonturas, vertigens ou dores, pare e consulte o seu médico

24. Mantenha afastado de crianças.

25. Caso a passadeira seja destinada apenas a utilização pelo consumidor, tal deverá estar referido no manual.

26. Leia, compreenda e siga cuidadosamente todas as instruções, avisos e procedimentos na passadeira e no manual de utilizador/do proprietário, antes de utilizar a passadeira.

27. Antes de utilizar, inspecione a passadeira e verifique se existem componentes inadequados, com desgaste ou soltos e corrija, substitua ou aperte os mesmos.

28. Não utilize roupas largas ou soltas enquanto utilizar a passadeira.

29. Antes de efetuar qualquer manutenção, desligue a passadeira da eletricidade.

30. Leia, compreenda e teste os procedimentos da paragem de emergência antes de utilizar.

31. Não utilize passadeiras ligadas à eletricidade em locais húmidos, ou molhados.

32. A distância mínima recomendada para a desmontagem de emergência deve ser indicada. Área de distância mínima atrás da passadeira: 2000 mm × largura da passadeira.

33. O requisito da distância mínima recomendada em redor de cada passadeira para acesso e passagem deve ser indicado. Dimensões mínimas requeridas: 500 mm em cada lado da passadeira.

34. Uma revisão das etiquetas de aviso e a forma de obter substituições deve ser explicada.

35. Recomendações para manter a parte superior da superfície de transporte limpa e seca.

36. Não exceda o peso máximo de utilizador especificado. O fabricante deve indicar o valor do peso máximo de utilizador neste aviso.

37. Este dispositivo foi concebido para utilização doméstica (classe HC) para uma utilização máxima de 5 horas de utilização por semana.

8. Posicione e disponha sempre o cabo de alimentação afastado de qualquer passagem.

9. Para minimizar o ruído e reduzir o impacto, utilize um tapete de proteção do piso

10. É da responsabilidade do utilizador inspecionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.

11. A parte de baixo da passadeira de corrida foi lubrificada em produção. Durante o transporte, é possível que tenha escorrido lubrificante para a parte de cima da passadeira de corrida e para a embalagem. Se existir lubrificante na parte de cima da passadeira de corrida, limpe a passadeira com um pano e um produto de limpeza não abrasivo.

12. Pare sempre a máquina através do interruptor principal.

13. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer intervenção de limpeza, de montagem ou de manutenção, corte o interruptor principal e desligue o tapete da tomada de corrente.

Para perder peso, além de praticar uma actividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado

- Melhorar o seu desempenho: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos : Este tipo de treino permite reforçar o músculo cardíaco e melhorar o trabalho respiratório. Exerça-se pelo menos 3 vezes por semana a um ritmo sustentado (respiração rápida). Com a progressão dos seus treinos, poderá manter estes esforços por mais tempo, a um melhor ritmo.

O treino a um ritmo mais rápido (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adequada.

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

- Alongamento: É recomendável realizar alongamentos após cada sessão para descontraí os músculos e acelerar a recuperação.t

MANUTENÇÃO DA SUA PASSADEIRA

Uma manutenção regular é indispensável para garantir um desempenho ideal e uma longa vida útil da passadeira de corrida. Leia e siga as instruções indicadas de seguida. Se a passadeira de corrida não for sujeita a manutenção conforme indicado, isto pode provocar um desgaste excessivo da passadeira, bem como danos permanentes. Antes de efetuar qualquer intervenção de manutenção, desligue a passadeira da eletricidade. Se tiver dúvidas ou questões, contacte a sua loja Decathlon ou visite decathlon.com

MANUTENÇÃO após cada utilização

Desligue o cabo de alimentação. Inspecione e aperte corretamente todas as peças externas da passadeira de corrida. Os componentes danificados ou com desgaste devem ser substituídos imediatamente, ou, em alternativa, não utilize a passadeira até que seja reparada. Utilize exclusivamente componentes aprovados ou do fabricante na manutenção e reparação da passadeira.

Limpeza:

- O pó e a transpiração podem danificar a sua passadeira. É recomendável limpar o equipamento após cada utilização.
- Desligue a sua passadeira e desligue o cabo de alimentação da tomada.
- Aplique uma pequena quantidade de produto de limpeza suave universal num pano 100% em algodão, e retire o pó e as manchas existentes nas guardas, nas

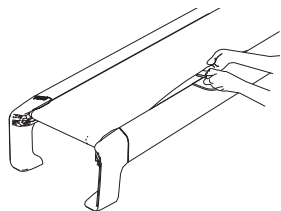
traves, nos apoios para os pés, no quadro e na cobertura do motor.

- Não utilizar produto de limpeza debaixo da superfície de corrida.
- Aplique uma pequena quantidade de produto de limpeza suave universal num pano 100% em algodão, e limpe a consola e os ecrãs. Não pulverize o produto de limpeza diretamente para a passadeira de corrida e não utilize produtos de

limpeza à base de amoníaco ou de ácido.

- Garanta que a superfície de corrida está centrada e corretamente esticada. Se for o caso, não efetue nenhuma regulação. Se for necessário ajustar a superfície, consulte a descrição seguinte.

MANUTENÇÃO REGULAR



- Lubrificação da superfície de corrida:
- Recomenda-se a lubrificação da passadeira para limitar as fricções entre a superfície de corrida e a plataforma. A lubrificação não é necessária se estiverem presentes vestígios de silicone na face interior da superfície de corrida ou na plataforma (superfície húmida e ligeiramente oleosa).
- Desligue a sua passadeira e desligue o cabo de alimentação da tomada.
- Levante as extremidades do tapete de corrida e aplique 5 a 10 ml de silicone na superfície interior.*
- Volte a ligar o cabo de alimentação da sua passadeira.
- Deixe que a superfície de corrida funcione em vazio a 4 km/h (2,5 mi/h) durante 10 a 20 segundos.
- A sua passadeira está pronta a ser utilizada!
- *Atenção, um excesso de silicone pode prejudicar o bom funcionamento da sua passadeira (risco de patinagem). Para adquirir lubrificante, contacte a sua loja DECATHLON habitual ou aceda a www.decathlon.com.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

- Substituição da superfície de corrida a cada 500 horas de utilização ou a cada 3000 km
- Revisão do motor e da correia a cada 600 horas de utilização ou a cada 3600 km
- Trocar os rolamentos a cada 600 horas ou 3600 Km de utilização.
- Substituição da plataforma de corrida a cada 700 horas de utilização ou a cada 4200 km

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A passadeira não liga:

- Verifique se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada elétrica a funcionar corretamente (para verificar se a tomada se encontra a funcionar, ligue uma lâmpada ou outro dispositivo elétrico a essa tomada).
- Verifique se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada elétrica com ligação à terra. Se for necessário usar uma extensão, utilize apenas um cabo de 3 núcleos de 2,5 mm² (calibre 14) com um comprimento inferior a 1,5 m.
- Verifique se o cabo de alimentação está totalmente inserido na parte posterior da passadeira.
- Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.
- Verifique o interruptor na estrutura da consola, junto do cabo de alimentação. Este tem de estar na posição «I».

A passadeira desliga-se durante a utilização:

- Certifique-se de que o cabo de alimentação está corretamente ligado à tomada elétrica e à parte posterior da passadeira.
- Remova a chave de segurança da consola e insira-a novamente.

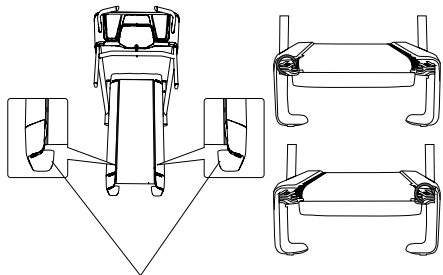
O tapete de corrida abranda quando alguém caminha sobre ele:

- Se for necessário usar uma extensão, utilize apenas um cabo de 3 núcleos de 2,5 mm² (calibre 14) com um comprimento inferior a 1,5 m. Não utilize uma tomada múltipla.
- Se o tapete de corrida estiver demasiado apertado, o desempenho da passadeira poderá diminuir e o tapete de corrida pode ficar danificado.
- Remova a chave e DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.
- Utilizando a chave hexagonal, rode os parafusos do tapete de corrida para recentrar e ajustar a tensão, rodando um quarto de rotação. Quando o tapete de corrida estiver corretamente apertado, deve conseguir levantar cada extremidade do tapete de corrida cerca de 2 a 3 cm acima da estrutura. Certifique-se de que o tapete de corrida permanece centrado. Em seguida, ligue o cabo de alimentação, insira a chave de segurança e corra na passadeira durante alguns minutos.

A passadeira emite um ruído:

- Ruído de fricção: Verifique se o tapete de corrida está devidamente centrado (o tapete não pode estar em contacto com as partes laterais). Verifique se o tapete de corrida está corretamente apertado (o tapete não pode deslizar).
- Ruído de trepidação: Verifique e, se necessário, aperte todas as peças externas do tapete de corrida.

O tapete de corrida está descentrado:



Localize os indicadores coloridos na parte posterior da passadeira.

Se vir a cor vermelha, significa que o tapete de corrida tem de ser recentrado. Isto ajuda a proteger o tapete de corrida e evita que a passadeira se desligue inesperadamente. Coloque a passadeira em funcionamento a 4 km/h e posicione-se na parte posterior da máquina.

O tapete está desviado para a esquerda:

Rode o parafuso de ajuste da esquerda cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

O tapete está desviado para a direita:

Rode o parafuso de ajuste da direita cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

Deixe a passadeira em funcionamento até o tapete se reposicionar (cerca de 1 a 2 minutos) e repita a operação, se necessário. No entanto, seja especialmente cuidadoso para não apertar demasiado o tapete de corrida.

O tapete de corrida para durante o funcionamento.

O tapete de corrida é uma peça sujeita a desgaste e pode soltar-se com o tempo. Aperte-o novamente assim que detetar uma folga (sensação de deslize, solavancos na velocidade).

Rode os dois parafusos de ajuste cerca de meia rotação no sentido dos ponteiros do relógio.

Repita a operação se necessário, mas tenha cuidado para não apertar demasiado o tapete. O tapete está corretamente apertado se conseguir levantar as extremidades 2 a 3 cm em cada um dos lados.

CÓDIGOS ERROS

E1, E2, E4, E5, E6, E8, E10, E11, E12, E13, E14, E15, E16: contacte o serviço após-venda (consultar última página das instruções de utilização).

- E3 verifique que nenhum elemento impede o movimento da superfície de corrida. Se o problema persistir, entre em contacto com o serviço após-venda.
- E7 mande verificar a sua instalação elétrica junto de um profissional e entre em contacto com o serviço após-venda.
- E9 desdobre a sua passadeira. Se o problema persistir, entre em contacto com o serviço após-venda.
- E17 desligue e volte a ligar a sua passadeira. Se o problema persistir, entre em contacto com o serviço após-venda.