



AiRun-I

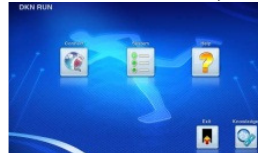


DKN Motion

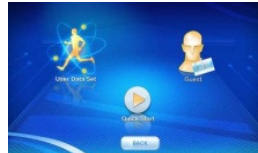


GETTING STARTED

- ❖ **Activate Bluetooth connection on iPad or tablet.**
- ❖ **Pair DKN Run.**
- ❖ **Activate DKN Run App on your tablet.**
- ❖ **Press **CONNECT**, select **DKN Run** (password 0000).**



- ❖ **Press **SET USER DATA**.**



- ❖ **Create or Select User profile.**



- ❖ **Landing page: select work-out.**



- ❖ **Start work-out.**

AFTER WORK-OUT:



- Press Home to **LANDING PAGE**.
- Press **BACK** (3x), press **EXIT**.
- Deactivate Bluetooth Connection to clear console.**



- Press Home to **LANDING PAGE**.
- Press **BACK** (3x), exit APP on the tablet.
- Deactivate Bluetooth Connection on iPad to clear the training console.**

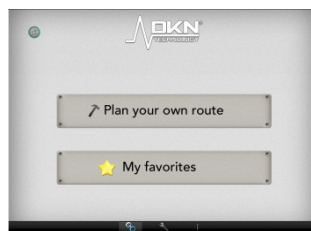


DKN iWorld

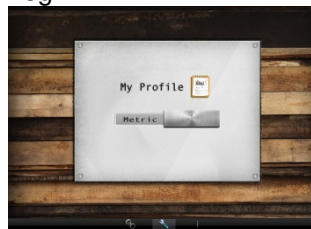


GETTING STARTED

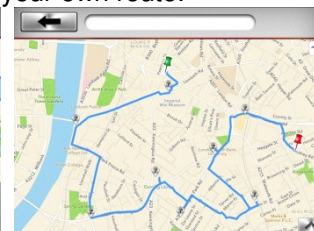
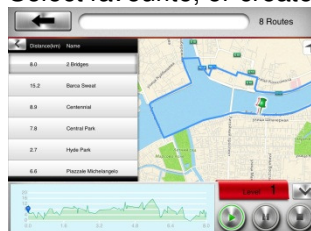
- ❖ **Activate Bluetooth connection on iPad or tablet**
- ❖ **Pair DKN iTrainer (password 0000)**
- ❖ **Activate DKN iWorld App on your tablet**



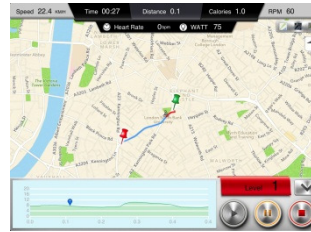
- ❖ **Log in**



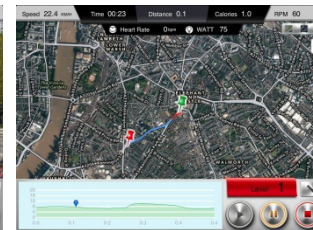
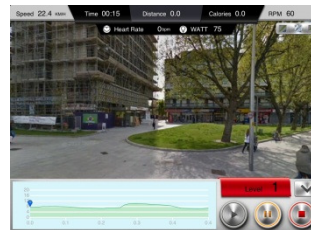
- ❖ **Select favourite, or create your own route.**



❖ Press start



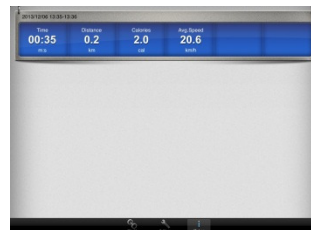
❖ Toggle between Map, Streetview or Satellite



❖ Post update



❖ Log file



DKN Supports:

iPad mini
iPad 2, 3, 4
iPad
ANDROID 4.0, 10', 1280 x 800 pixels

The Bluetooth® word mark and logos  are registered trademarks owned by Bluetooth SIG Inc.

Not all Bluetooth features may be supported by compatible Bluetooth enabled devices.

DKN is not responsible for the operation, nor the functioning of Bluetooth accessories in connection to this machine.

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” and “Made for iPad” means that an Electronic accessory has been designed to connect specifically to iPod, iPhone, or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards.

Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards.

Please note that the use of this accessory with iPod, iPhone, or iPad may affect wireless performance.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play is a trademark of Google Inc.
Google, Android and the Google Logo or registered trademarks of Google Inc.

Este producto DKN está destinado única y exclusivamente para uso doméstico.

DKN garantiza que este producto está libre de defectos de material en el momento de la venta, del envío y de la entrega. La duración de la garantía de este producto está limitada a un periodo de dos (2) años a partir de la fecha de la compra, esta debe de estar indicada en su factura o ticket de compra. Este comprobante de compra debe de ser facilitado por la Red de Distribuidores Autorizados DKN al comprador final.

Esta garantía limitada es intransferible y no cubre el desgaste normal por el uso (incluyendo piezas dañadas por el desgaste como baterías, muelles, rodamientos, piezas de funcionamiento, sistemas hidráulicos, cables, correas, poleas, amortiguadores, correas de transmisión de energía y otras partes no duraderas, que se han estropeado debido al mal uso y a la falta de mantenimiento).

Esta Garantía Limitada será considerada nula si el producto: Ha sido golpeado, o ha tenido un mantenimiento inadecuado, o si el usuario no ha seguido las instrucciones del montaje, o si el usuario ha modificado su estado original, o por otras causas que determinen que no existen defectos en el material debido a consecuencias de un tratamiento inadecuado, mala instalación, montaje incorrecto, que el usuario tenga un peso superior al peso máximo de usuario, subida de tensión, etc...), o en caso de uso semi-profesional o profesional (entre otros lugares, gimnasios, escuelas deportivas, clínicas, hoteles, etc...).

Los gastos de transporte y gastos de desplazamiento de los técnicos, están excluidos de esta garantía y estarán a cargo exclusivo del cliente.

La responsabilidad del fabricante bajo esta Garantía Limitada, no incluirá responsabilidad alguna por daños directos, indirectos o consecuentes resultantes de cualquier defecto o maluso de la maquina.

This DKN product is designed for residential use only.

DKN warrants this product to be free from defects in material at the time of the product's tender of delivery. This 'Carry-in' Limited Warranty applies for a period of two (2) years, beginning on the date mentioned on your product invoice or proof of purchase of product sold through the DKN Authorized Dealer Network to the original retail purchaser and authenticated by proof of purchase from a retailer a product sold by an authorized DKN dealer.

This Limited Warranty is not transferable and does not cover normal wear and tear (including, but not limited to, damage and wear to batteries, springs, bearings, running mats, hydraulic systems, ropes, belts, pulleys, power shocks, drive belts and other non-durable parts, etc...).

This Limited Warranty is void if the product is damaged by accident, unreasonable use, improper service, failure to follow instructions provided, modification from its original state, or other causes determined not arising out of defects in material, the consequences of improper treatment, bad installation, wrong assembly or tampering of the parts by incorrect assembly, improper use of the machine (eg. too heavy load in time, weight etc...), problems caused by lack of maintenance, deviations of the standard machine, such as light vibrations or noise, and in case of semi-professional, professional and commercial use (inter alia in sports schools, physio, companies, etc...).

Transport charges, travel charges for technicians, and possible trader and/ or workshop charges are excluded from this warranty, and will be at the sole cost of the owner. The liability of the manufacturer under this Limited Warranty shall not include any liability for direct, indirect, or consequential damages resulting from any defect nor the use of this machine.

Ce produit DKN est uniquement conçu pour un usage résidentiel, comme indiqué sur la fiche produit.

DKN garantit que ce produit est exempt de tous vices de forme, entre sa mise sur le marché et sa livraison. La garantie de prise en charge s'applique pour une durée de deux (2) ans, débutant le jour mentionné sur la facture d'achat auprès d'un revendeur agréé DKN.

Cette garantie limitée n'est pas cessible et ne couvre pas l'usure normale (comprenant, mais pas exclusivement, les dommages et l'usure des piles, ressorts, roulements à billes, systèmes hydrauliques, cordes, courroies, poulies, et d'autres pièces non durables, ou suite à des variations de tensions électriques...). Cette garantie limitée n'est pas applicable si le produit est endommagé par accident, utilisation abusive ou non adaptée, mauvais entretien, non-respect des instructions fournies, modification de son état d'origine, par d'autres causes non inhérentes à un défaut du matériel, ou suite à un traitement inadéquat, une mauvaise installation, un montage erroné altérant les pièces, une mauvaise manipulation (lors d'un déménagement, etc...)

Cette garantie est également nulle en cas d'utilisation semi-professionnelle, professionnelle et commerciale (notamment dans les écoles de sport, physio, entreprises, etc...).

Les frais de transport, le déplacement d'un technicien, et les frais éventuels d'un intervenant agréé DKN et/ou les frais de réparation en atelier ne sont pas compris dans la garantie, et seront à la seule charge de l'acquéreur.

Le fabricant en vertu de la présente garantie ne peut être tenu responsable d'aucun dommage direct, indirect ou consécutif, résultant d'un défaut, ou de l'utilisation de cette machine.

Dit DKN product is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik.

Deze 'carry-in' garantie is geldig voor een periode van twee (2) jaar vanaf de datum op de kassa of aankoopbon van het product dat door een gemachtigd DKN handelaar werd verkocht. Garantie kan worden ingeroepen wanneer het apparaat steeds in het bezit is geweest van de originele koper, en het originele aankoopbewijs kan worden voorgelegd.

De garantie geldt niet voor: normale slijtage, de gevolgen van een ondeskundige behandeling, manipulatie door de koper of door derden, slechte installatie, foutieve montage of het onklaar maken van onderdelen door onjuiste montage, oneigenlijk gebruik van het apparaat (bv. te zware belasting in tijd, gewicht enz...), problemen die voortvloeien uit een gebrek aan onderhoud, afwijkingen van het standaard apparaat, zoals lichte vibraties of geluiden die het functioneren van het apparaat niet beïnvloeden, die onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage zoals: batterijen, veren, lagers, looptapijten, hydraulische systemen, touwen, aandrijfriemen, katrollen, enz..., schade aan het apparaat veroorzaakt door het transport van het apparaat.

De garantie kan ook niet worden ingeroepen bij semiprofessioneel, professioneel en commercieel gebruik (ondermeer in sportscholen, fysio, bedrijven, instituten enz...).

Transportkosten, voorrijkosten van een monteur, en de eventuele handelaars en/of werkplaatskosten worden uitgesloten van deze garantie, en zijn dus voor rekening van de bezitter van het apparaat.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor schade, verlies of kosten, incidenteel noch gerelateerd, ten gevolge van gebruik van dit toestel.

Esta garantia é válida durante os dois (2) anos seguintes para qualquer manufatura e danos materiais de produtos de fitness DKN adquiridos a vendedores autorizados pela DKN. Se pretender efectuar uma reclamação durante o período de garantia, a DKN tem a responsabilidade de reparar ou substituir o aparelho/peça com anomalias, à sua discreção. Os custos de transporte e custos relacionados com o vendedor deverão ser suportados pelo proprietário do aparelho.

Se quiser utilizar os seus direitos de garantia, leve o seu certificado de garantia à loja onde adquiriu o seu aparelho. O vendedor local agirá em conformidade com a situação. Se não tiver essa possibilidade, contacte o seu importador nacional DKN.

A garantia não é válida para os seguintes casos: desgaste normal, consequências de utilização imprópria, danos causados pelo comprador do aparelho e defeitos devidos a circunstâncias excepcionais. Não se pode recorrer a esta garantia depois de terem sido efectuadas alterações à construção original, ou se não se tiver utilizado peças DKN em caso de reparação ou substituição de peças.

A garantia não pode ser invocado para uso semi-profissional, profissional e comercial (inclusive em academias, fisioterapia, empresas, institutos, etc ..).

Os custos de transporte, despesas de viagem de um mecânico, e qualquer vendedor e/ou custos da oficina estão excluídos desta garantia, e são, portanto, a cargo do proprietário da unidade.

O fabricante não pode ser responsabilizado por perdas acidentais ou consequenciais, danos ou despesas relacionadas com a utilização deste aparelho.

Questo prodotto DKN è stato progettato per l'uso domestico.

DKN garantisce che questo prodotto è esente da difetti materiali al momento della consegna del prodotto per il periodo di tempo indicato nelle pagine degli elementi per uso domestico.

La Garanzia Limitata “carry-in” è valida per un periodo di due (2) anni, a partire dalla data indicata sulla fattura del prodotto o sulla prova di acquisto del prodotto venduto dalla rete di rivenditori autorizzati DKN al cliente.

Questa Garanzia Limitata non è trasferibile e non copre la normale usura (ivi inclusi, ma non limitatamente a, danni e usura alle batterie, molle, cuscinetti, nastro di corsa, sistemi idraulici, funi, cinghie, pulegge, scosse elettriche, cinghie di trasmissione ed altri componenti non durevoli, ecc.)

Questa Garanzia Limitata non è valida se il prodotto è danneggiato da incidente, uso irragionevole, uso improprio, mancata osservanza delle istruzioni fornite, la modifica dal suo stato originale, o altre cause non determinate derivanti da difetti nel materiale, le conseguenze di trattamento improprio, errata installazione, montaggio errato o manomissione dei componenti da montaggio, uso improprio della macchina (es. Carico troppo pesante nel tempo, peso, ecc.), problemi causati dalla mancanza di manutenzione (come leggere vibrazioni o rumore).

Questa Garanzia Limitata decade anche in caso di utilizzo semi-professionale, professionale e commerciale (Scuole Sportive, Centri fisioterapici, aziende, ecc.)

Spese di trasporto, spese di viaggio per i tecnici e l'eventuale professionista e/o le spese di laboratorio sono escluse da questa garanzia, e saranno a carico esclusivo del cliente.

La presente Garanzia Limitata esclude il produttore da qualsiasi responsabilità derivante da danni diretti, indiretti o consequenziali risultanti da qualsiasi difetto nell'uso di questa macchina.

Dieses Produkt wird nur für Wohnzwecke ausgelegt.

DKN garantiert, dass dieses Produkt frei von Material zum Zeitpunkt der Ausschreibung des Produkts der Lieferung. Diese 'Carry-in' Garantie umfasst alle Herstellungs- und Materialfehler von DKN Produkten, die bei einem lizenzierten DKN Händler erworben wurden innerhalb eines Zeitraumes von 2 Jahren nach Kaufdatum.

Diese Garantie ist nicht übertragbar und gilt nicht für normale Abnutzung (einschließlich, aber nicht zu, Schaden begrenzt und tragen zu Batterien, Federn, Lager, Betrieb Matten, Hydrauliksysteme, Seile, Riemen, Riemenscheiben, Macht Schocks, Antriebsriemen und andere kurzlebige Teile, etc. ..).

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nichtig, wenn das Produkt durch Unfall, unsachgemäßen Gebrauch, unsachgemäßen Service, Missachtung von Anweisungen, Modifikation von seinem ursprünglichen Zustand, oder andere Ursachen nicht ermittelt, die sich aus Material-, Folgen unsachgemäßer Behandlung, schlechte folgen beschädigt ist
Die folgenden Schäden sind nicht durch die Garantie abgedeckt: Falsche Installation, falsche Montage oder Manipulation der Teile durch fehlerhafte Montage, unsachgemäße Verwendung der Maschine (zB zu schwere Last in der Zeit, Gewicht etc. ..), Probleme, die durch mangelnde Wartung verursacht werden, Abweichungen von der Standard-Maschine, wie Licht Erschütterungen oder Lärm, und im Falle der semi-professionellen, beruflichen und gewerblichen Bereich (unter anderem in Sportschulen, Physio-, Firmen, etc. ..).

Transportkosten, Reise-Gebühren für Techniker und Händler möglich und/oder Workshop Gebühren sind von dieser Garantie ausgenommen und wird auf alleinige Kosten des Besitzers sein.

Der Hersteller ist in keinem Fall für Begleit- und Folgeschäden, Beschädigungen oder Ausgaben in Verbindung mit dem Trainingsgerät

Настоящая гарантия покрывает все производственные и материальные потоки изделий DKN, приобретенных у авторизованного дилера DKN, на протяжении двух лет с момента покупки.

В случае предъявления вами претензии в рамках данной гарантии, компания DKN обязана выполнить по своему усмотрению ремонт или замену дефектной части. Затраты на транспортировку и работы, выполняемые дилером, не покрываются настоящей гарантией и возмещаются владельцем устройства.

Для того, что бы воспользоваться данной гарантией, необходимо предоставить гарантийный талон вашему дилеру. Дилер выполнит все необходимые действия. Если это невозможно, свяжитесь с импортером продукции DKN в вашей стране.
На следующие дефекты гарантия не распространяется: нормальный износ и надрывы, последствия неправильного устранения неисправности покупателем или третьей стороной, а также другие неисправности. В рамках данных гарантийных обязательств не принимаются претензии в случае внесения изменений в оригинальную конструкцию, а также проведения ремонтных работ без использования оборудования или оригинальных запасных частей марки DKN.

Гарантия не может быть основанием для полупрофессионального, профессионального и коммерческого использования (в том числе в спортивных залах, физиотерапия, компаний, институтов, и т.д...). Транспортные расходы, командировочные расходы механика, и любого дилера и / или семинара затраты исключены из данной гарантии, и, таким образом, несет владелец аппарата.

Производитель не несет ответственность за дополнительные или косвенные убытки, повреждения и затраты, вызванные использованием тренажеров.

Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί για οικιακή χρήση μόνο.

Αυτή η εγγύηση καλύπτει όλη την κατασκευή και τις υλικές ρωγμές επάνω στο προϊόν της DKN , που αγοράζονται από εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο / έμπορο της DKN για μία περίοδο δύο (2) ετών από την αγορά. Αν επιθυμείτε κάτι εκτός εγγύησης, η DKN έχει το δικαίωμα για να επισκευάσει ή να αντικαταστήσει την ελαττωματική μονάδα ή το μέρος κατά την κρίση της. Ο ιδιοκτήτης της μονάδας πρέπει να πληρώσει για τα έξοδα μεταφοράς και τις δαπάνες εργαστηρίων οποιουδήποτε εμπόρου.

Για να μπορείτε να έχετε οποιαδήποτε αξίωση ενώ είστε σε εγγύηση, πάρτε την κάρτα εγγύησής σας στον έμπορό σας. Ο έμπορος θα λάβει έπειτα όλα τα απαραίτητα μέτρα. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, ελάτε σε επαφή με τον εθνικό αντιπρόσωπο της DKN.

Τα εξής δεν καλύπτονται από την εγγύηση: κανονική φθορά λόγω χρήσης και οι συνέπειες της ανάρμωσης επεξεργασίας ή της ζημίας που προκαλείται από τον αγοραστή ή τα τρίτα πρόσωπα και τα ελαττώματα που οφείλονται σε άλλες περιστάσεις. Οι αξιώσεις δεν μπορούν να γίνουν κάτω από την εγγύηση αν έχουν γίνει τροποποιήσεις στην αρχικό κατασκευή ή τον εξοπλισμό ή αν δεν χρησιμοποιήθηκαν τα αρχικά ανταλλακτικά της DKN στην επισκευή της μονάδας.

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση είναι άκυρη αν το προϊόν έχει υποστεί ζημιά από κακή εγκατάσταση, λανθασμένη συναρμολόγηση ή αλλοίωσης των τμημάτων από εσφαλμένη συναρμολόγηση, ακατάλληλη χρήση του μηχανήματος (π.χ. πολύ βαρύ φορτίο στην ώρα, βάρους κλπ. ..), τα προβλήματα που προκαλούνται από την έλλειψη της συντήρησης, αποκλίσεις του πρότυπου μηχανήματος, όπως το φως δονήσεων ή του θορύβου.

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση είναι άκυρη σε περίπτωση ημι-επαγγελματική, επαγγελματική και εμπορική χρήση (μεταξύ άλλων, σε αθλητικά σχολεία, φυσιοθεραπεία, επιχειρήσεις, κ.λπ...).

Τα έξοδα μεταφοράς, έξοδα ταξιδιού για τους τεχνικούς, και είναι δυνατόν έμπορος ή / και τέλη εργαστήριο εξαιρούνται από αυτή την εγγύηση, και θα είναι στην αποκλειστική κόστος του ιδιοκτήτη.

Σε καμία περίπτωση ο κατασκευαστής θα είναι υπεύθυνος για τις τυχαίες ή επακόλουθες απώλειες, τις ζημιές ή τις δαπάνες σχετικά με τα προϊόντα άσκησης.

Instrucciones de seguridad

**Antes de empezar el entrenamiento en su aparato, por favor lea las instrucciones atentamente.
Por favor, guardelas para información en caso de reparación o entrega de piezas componentes.**

- ▶ Este aparato se ha fabricado para soportar un peso de 120 kg.
- ▶ Siga los pasos de las instrucciones de montaje atentamente.
- ▶ Utilice solamente partes originales.
- ▶ Antes el montaje, controle si la entrega de las piezas está completa, utilizando la lista de partes incluida.
- ▶ Para el montaje solamente emplee los materiales provistos y solicite ayuda cuando sea necesario.
- ▶ Ubique el aparato en una superficie lisa y no resbaladiza. Para evitar una posible corrosión, se recomienda no usar el aparato en áreas húmedas.
- ▶ Controle antes el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos se conectan y están en buena condición
- ▶ Reemplace los componentes defectos inmediatamente y no utilice el aparato hasta la reparación.
- ▶ Para reparaciones, solamente utilice componentes originales.
- ▶ En caso de reparación, por favor solicite ayuda a vuestro distribuidor.
- ▶ Para el aseo, no utilice detergentes agresivos.
- ▶ Asegurese de comenzar el entrenamiento solo despues de un correcto montaje e inspección.
- ▶ Asegurese que las partes ajustables esten en su máxima posición de ajuste.
- ▶ El aparato ha sido ensayado para adultos. Asegurese de que los niños utilicen este aparato solo bajo la supervisión de un adulto.
- ▶ Asegurese que los presentes esten conscientes de posibles peligros, p.e partes móviles durante el entrenamiento.
- ▶ Por favor siga los consejos para un entrenamiento correcto de acuerdo a lo detallado en las instrucciones de entrenamiento.

**Consulte a vuestro médico antes de empezar con el programa de entrenamiento.
El lo puede asesorar en el tipo de entrenamiento y cual es el impacto adecuado.**

- ▶ El manual del propietarios es solo para información del cliente.
- ▶ El productor no se hace responsable faltas de traducción o de eventuales cambios en las especificaciones técnicas.

Los datos son solamente indicativos y no pueden ser utilizados para fines médicos.

**Before you start training on your DKN platform, please read the instructions carefully.
Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.**

- ▶ This exerciser has been tested up to a max. body weight of 120 kg/260 lbs.
- ▶ Follow carefully the different steps of the assembly instructions.
- ▶ Use only original parts as delivered.
- ▶ Before starting the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts-list.
- ▶ For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- ▶ Place the exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- ▶ Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
- ▶ Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- ▶ For repairs, use only original spare parts.
- ▶ In case of repair please ask your dealer for advice
- ▶ Avoid the use of aggressive detergents when cleaning.
- ▶ Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- ▶ For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- ▶ This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- ▶ Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training.
- ▶ Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- ▶ Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.

Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.

- ▶ The owner's manual is only for customers' reference.
- ▶ The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

All data displayed are approximate guidance and cannot be used in any medical application.

Conseils de Sécurité

Veillez lire attentivement cette notice de conseils avant de débuter votre premier entraînement sur l'appareil. Conservez précieusement cette notice pour information, pour les travaux d'entretien ainsi que pour l'éventuelle commande de pièces de rechange.

- ▶ Suivre exactement les étapes de montage de l'appareil. N'utilisez à cet effet que les pièces originales.
- ▶ Avant de procéder au montage, veuillez vérifier le contenu du carton.
- ▶ N'utilisez que des outils appropriés et faites-vous éventuellement aider par une deuxième personne lors du montage.
- ▶ Posez l'appareil sur un support plat et non glissant. L'utilisation prolongée de l'appareil dans des pièces humides est formellement déconseillé afin d'éviter une possible corrosion.
- ▶ Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 ou 2 mois), veuillez vérifier que l'état de l'appareil est bon et que l'assemblage des pièces est solide.
- ▶ Pour l'entretien et les réparations, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- ▶ Si des doutes ou des questions persistent, adressez-vous à votre revendeur spécialisé.
- ▶ Limites d'appareil: 120 kg.
- ▶ N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif et évitez de laisser pénétrer des liquides dans l'appareil.
- ▶ Assurez-vous que la mise en service n'ait lieu qu'après un montage conforme et une vérification de l'appareil.
- ▶ Tenez compte, pour les parties réglables, des positions maximales.
- ▶ L'appareil est conçu pour un entraînement d'adultes.
- ▶ Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- ▶ Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables, lors des entraînements.
- ▶ Reportez-vous à la notice d'entraînement pour des conseils quant au contenu des entraînements.

Avant de débuter l'entraînement, adressez-vous à votre médecin : il sera en mesure de vous indiquer quels types d'exercices vous conviennent, ainsi que le niveau de difficultés.

- ▶ Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.
- ▶ Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

Les données sont indicatifs et ne peuvent être appliqués à un usage et ce dans le cadre d'une utilisation médicale.

Veiligheids richtlijnen

**Lees aandachtig de handleiding alvorens u begint met de montage en het gebruik van dit toestel.
Bewaar deze handleiding mocht U ooit informatie nodig hebben mbt tot onderhoud of reserve onderdelen.**

- ▶ Gebruik enkel de originele onderdelen.
- ▶ Verifieer aan de hand van de onderdelenlijst of er geen onderdelen ontbreken of beschadigd zijn vooraleer de montage aan te vatten.
- ▶ Gebruik het juiste gereedschap, en vraag eventueel of iemand U kan helpen bij de montage.
- ▶ Plaats het apparaat op een vlakke droge ondergrond. Het gebruik van een fitnessapparaat in een vochtige omgeving raden we ten eerste af gezien het optreden van corrosie.
- ▶ Controleer alle moeren en bouten vooraleer U begint te oefenen. We raden U eveneens aan op regelmatige basis dit te blijven controleren.
- ▶ Gebruik enkel originele onderdelen voor het onderhoud en bij eventuele herstellingen.
- ▶ Raadpleeg Uw verdeler in geval van panne.
- ▶ Reinig Uw apparaat met een weinig vochtige doek. Vermijd het gebruik van detergents.
- ▶ Vergewis U ervan dat de montage compleet afgewerkt is conform deze handleiding vooraleer U begint te oefenen.
- ▶ Een aantal onderdelen zijn voorzien van regelbare posities naargelang de gebruiker: respecteer de opgegeven maxima.
- ▶ Dit toestel is ontworpen voor een probleemloos gebruik gedurende een lange periode, kijk alle bouten en moeren zorgvuldig na en geef de bewegende onderdelen regelmatig een smeerbeurt.
- ▶ Houd het toestel buiten het bereik van kinderen
- ▶ Draag geen losse kleding, deze kan verstrikt raken tussen de bewegende onderdelen
- ▶ Stop onmiddellijk met oefenen indien het volgende zich voordoet : misselijkheid, beven, gebrek aan adem, pijn in de borst of het hoofd.
- ▶ Oefen nooit 45 minuten voor u gaat eten en/of 1 uur na het eten.
- ▶ Gebruikerslimiet: 120 kg.

Raadpleeg uw arts alvorens te starten met oefenen.

- ▶ Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.
- ▶ De leverancier kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.

Deze gegevens zijn louter indicatief en mogen derhalve nooit aangewend worden bij medische doeleinden.

Norme di sicurezza
Prima di iniziare a usare vostro apparecchio, leggere attentamente le istruzioni.
Conservare le istruzioni per futura consultazione, in caso di interventi di riparazione e per richiedere i pezzi di ricambio.

- ▶ Il presente apparecchio è stato concepito può sostenere un peso corporeo massimo di 120 kg.
- ▶ Seguite attentamente le istruzioni di ciascuna fase del montaggio.
- ▶ Utilizzate esclusivamente le parti originali fornite in dotazione.
- ▶ Prima del montaggio, controllate la lista degli accessori e assicuratevi che ci siano tutti.
- ▶ Per il montaggio, utilizzate solamente gli strumenti appropriati e fatevi aiutare da qualcuno in caso di necessità.
- ▶ Il apparecchio deve essere posizionato su una superficie piana e non scivolosa. Si sconsiglia l'utilizzo di qualsiasi apparecchio simile in posti umidi, che potrebbero causare problemi di corrosione.
- ▶ Controllate, prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta e ad intervalli regolari (ogni 1 o 2 mesi), che tutte le giunture siano ben strette ed in buone condizioni.
- ▶ Sostituite immediatamente ogni pezzo difettoso e/o non utilizzate l'apparecchio prima che questo venga riparato.
- ▶ Per le riparazioni, utilizzate solo pezzi di ricambio originali.
- ▶ In caso di riparazione, vi preghiamo di rivolgervi al vostro rivenditore.
- ▶ Quando pulite l'apparecchio, evitate l'uso di detersivi aggressivi e non fate penetrare liquidi al suo interno.
- ▶ Assicuratevi di iniziare l'allenamento solo dopo aver correttamente montato il Ministep ed aver controllato che tutto è come da istruzioni.
- ▶ Per il posizionamento delle parti regolabili, non andate oltre i limiti massimi consentiti.
- ▶ Il presente apparecchio è stato concepito per gli adulti. Vi preghiamo di far sì che i bambini possano utilizzarlo solo in vostra presenza.
- ▶ Accertatevi che chi partecipa ai vostri allenamenti sia consapevole del fatto che alcune parti potrebbero staccarsi durante l'allenamento, provocando dei danni.
- ▶ Attenzione: un allenamento sbagliato o eccessivo può causare danni alla salute.
- ▶ Per allenarvi nel modo corretto, potrete far riferimento alle istruzioni da noi fornite.

Rivolgersi al proprio medico prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi. Egli sarà in grado di fornire consigli sul tipo di allenamento e gli effetti più idonei.

- ▶ Il manuale d'uso viene fornito unicamente quale materiale di consultazione per il cliente.
- ▶ Il fornitore non è in grado di prestare alcuna garanzia per quanto concerne l'assenza di errori di traduzione o causati da variazioni delle specifiche tecniche del prodotto.

Tutti i dati visualizzati sono approssimativi e orientativi. Non possono dunque essere utilizzati in alcun caso per scopi medici.

Instruções de Segurança

- ▶ Este aparelho foi fabricado e testado para um peso de 120 kg.
- ▶ Siga atentamente as etapas das instruções de montagem.
- ▶ Utilize apenas peças originais.
- ▶ Antes da montagem, controle se tem o conjunto completo, utilizando a lista incluída.
- ▶ Para a montagem, utilize apenas materiais adequados e peça ajuda quando necessário
- ▶ Coloque o aparelho numa superfície regular e anti-derrapante. A sua utilização em áreas húmidas não é aconselhável, dada a possibilidade de corrosão.
- ▶ Certifique-se, antes do primeiro treino e cada 1-2 meses, que todos os elementos se encontram bem fixos e ligados e estão em boas condições.
- ▶ Substitua os elementos defeituosos imediatamente e não utilize o aparelho até este ser reparado.
- ▶ Para reparações, utilize somente peças e componentes originais.
- ▶ En caso de reparação, por favor questione o seu distribuidor.
- ▶ Não utilize detergentes agressivos.
- ▶ Assegure-se de que só inicia o treino após a correcta montagem e verificação da mesma.
- ▶ Assegure-se da posição máxima das partes ajustáveis.
- ▶ Aparelho foi testado para adultos. Assegure-se de que as crianças o utilizam sob vigilância de um adulto.
- ▶ Assegure-se que os presentes têm consciência dos possíveis problemas, p.e., partes móveis durante o treino
- ▶ Por favor siga o conselho para um treino correcto.

Consulte o seu médico antes de começar o programa de treino. Poderá aconselhá-lo acerca do tipo de treino e intensidade do mesmo.

- ▶ Manual deve ser utilizado somente para obtenção de informação geral.
- ▶ Não se poderá responsabilizar o fornecedor por eventuais erros ocorridos devidos a alterações nas especificações técnicas.

Os dados são meramente indicativos e não podem ser utilizados para fins médicos.

Sicherheitsanweisungen

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie bitte sorgfältig diese Anweisungen. Bewahren Sie die Anweisungen für den Fall einer Reparatur oder einer Ersatzteillieferung zu Ihrer Information auf.

- ▶ Trainer ist für ein Körpergewicht von bis zu 120 kg ausgelegt.
- ▶ Folgen Sie den Schritten der Aufbauanleitung aufs genaueste.
- ▶ Verwenden Sie ausschliesslich die mitgelieferten Originalteile.
- ▶ Vor dem Zusammenbau überprüfen Sie anhand der beigefügten Liste die Vollständigkeit der Lieferung.
- ▶ Für die Montage verwenden Sie bitte ausschliesslich das geeignete Werkzeug und fragen Sie wenn nötig um Hilfe.
- ▶ Stellen Sie den Trainer auf ebenem und trockenem Untergrund auf.
- ▶ Vor dem Gebrauch des Trainers in feuchter Umgebung wird gewarnt, da es zu Korrosionsschäden führen kann.
- ▶ Überprüfen Sie vor dem ersten Training und danach in einem Rhythmus von 1-2 Monaten, ob alle Verbindungsteile fest sitzen und in einwandfreiem Zustand sind.
- ▶ Ersetzen Sie schadhafte Teile sofort und/oder benutzen Sie den Trainer erst wieder nach der Reparatur.
- ▶ Für die Reparatur verwenden Sie bitte nur Originalersatzteile.
- ▶ Im Fall einer Reparatur fragen Sie Ihren Händler um Rat.
- ▶ Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- ▶ Erst nach der korrekten Montage und deren Überprüfung dürfen Sie mit dem Training beginnen.
- ▶ Bei allen verstellbaren Teilen stellen Sie bitte sicher, dass die Maximalstellung nicht überschritten wird.
- ▶ Dieser Trainer ist für Erwachsene ausgelegt.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass Kinder den Trainer nur unter der Aufsicht Erwachsener benutzen.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass sich alle Anwesenden einer möglichen Gefahr durch bewegliche Teile während des Trainings bewusst sind.
- ▶ Warnung: falsches/übertriebenes Training kann gesundheitliche Schäden zur Folge haben.
- ▶ Folgen Sie bitte den Ratschlägen für ein korrektes Training wie in der Trainingsanleitung angegeben.

Bei Unsicherheiten fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten bevor Sie ein Trainingsprogramm starten. Er kann Sie beraten, welches Training und welche Belastung für Sie geeignet sind.

- ▶ Das Handbuch ist ausschliesslich für den Kundengebrauch.
- ▶ Der Lieferant übernimmt keine Garantie für Übersetzungsfehler oder technische Änderungen.

Alle angezeigten Übungen dienen der ungefähren Orientierung und können nicht bei jeder körperlichen Verfassung angewandt werden.

Перед началом тренировки на платформе DKN, внимательно прочтите настоящую инструкцию. Храните инструкцию в справочных целях на случай ремонта или заказа запасных частей.

- ▶ Настоящий тренажер был испытан для максимального веса 120 кг/260 фунтов.
- ▶ Внимательно следуйте инструкциям по сборке. Используйте только оригинальные запасные части из комплекта поставки.
- ▶ Перед началом сборки проверьте комплектность поставки с использованием прилагаемых перечней деталей.
- ▶ Для сборки используйте только подходящие инструменты и, при необходимости, попросите помощи при выполнении операций.
- ▶ Установите тренажер на ровную, не скользящую поверхность. Из-за возможной коррозии не рекомендуется использовать тренажер во влажных помещениях.
- ▶ Перед началом первой тренировки, а также каждые 1-2 месяца, рекомендуется проверять все соединительные элементы на прочность крепления и работоспособность.
- ▶ Незамедлительно производите замену неисправных узлов и/или не допускайте использования оборудования до выполнения ремонта. Для выполнения ремонтных работ используйте оригинальные запасные части.
- ▶ При выполнении ремонта обратитесь за консультацией к дилеру
- ▶ Не допускается использование агрессивных моющих средств в процессе чистки.
- ▶ Тренировку начинайте только после выполнения правильной сборки и осмотра.
- ▶ Для всех регулируемых узлов необходимо учитывать максимальные положения, до которых их можно отрегулировать/затянуть.
- ▶ Данный тренажер предназначен для взрослых. Тренировки детей должны проходить только в присутствии взрослого.
- ▶ Занимающийся должен быть знаком с возможными угрозами в процессе тренировки, например, подвижными узлами.
- ▶ Внимание: неправильные/чрезмерные тренировки могут стать причиной проблем со здоровьем.

Перед началом тренировки проконсультируйтесь у вашего врача. Он поможет вам выбрать тип тренировки и подходящую нагрузку

- ▶ Руководство пользователя предназначено только для справочных целей покупателя.
- ▶ Поставщик не гарантирует отсутствие ошибок перевода или изменений технических характеристик изделия.

Все приведенные данные являются приблизительным руководством и не могут быть использованы в медицинских целях.

Οδηγίες ασφάλειας
Προτού να αρχίσετε την άσκηση σας, παρακαλώ διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά.
Να κρατήσετε τις οδηγίες για τις πληροφορίες, σε περίπτωση επισκευής και για την παράδοση ανταλλακτικών.

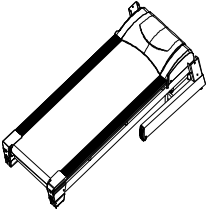
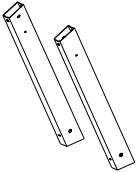
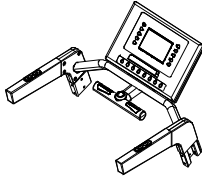
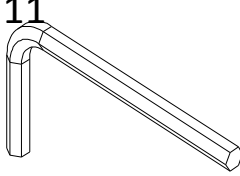
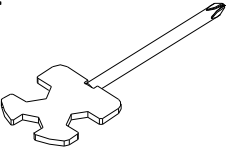
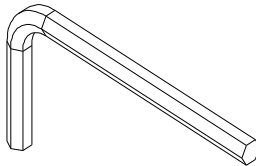
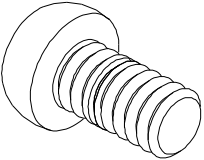
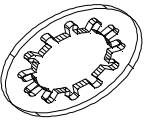
- ▶ Αυτή η συσκευή προορίζεται για οικιακή χρήση και είναι δοκιμασμένη για μέγιστο βάρος χρήστη 120 kg.
- ▶ Ακολουθήστε τα βήματα των οδηγιών συναρμολόγησης προσεκτικά.
- ▶ Χρησιμοποιήστε μόνο τα αρχικά μέρη στην συναρμολόγηση.
- ▶ Πριν την συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι έχετε όλα τα μέρη της συσκευής, βάση του συμπεριλαμβανομένου καταλόγου.
- ▶ Χρησιμοποιήστε μόνο τα κατάλληλα εργαλεία για την συναρμολόγηση και ζητήστε βοήθεια μόνο αν είναι απαραίτητο.
- ▶ Τοποθετήστε τη συσκευή σε μια ομαλή, μη-ολισθηρή επιφάνεια. Λόγω της πιθανής διάβρωσης, η χρήση σε υγρές περιοχές δεν συστήνεται.
- ▶ Ελέγξτε τη συσκευή πριν από κάθε χρήση και κάθε 1-2 μήνες ότι όλες οι συνδέσεις είναι σφιχτές και σωστές.
- ▶ Αντικαταστήστε τα ελαττωματικά μέρη και μην χρησιμοποιείτε την συσκευή μέχρι την επισκευή της.
- ▶ Για την επισκευή, χρησιμοποιήστε μόνο τα παρεχόμενα από την εταιρεία ανταλλακτικά
- ▶ Σε περίπτωση επισκευής παρακαλώ ρωτήστε τον έμπορό σας.
- ▶ Αποφύγετε τη χρήση των χημικών απορρυπαντικών για τον καθαρισμό.
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι ξεκινάτε την άσκηση μετά από σωστή συναρμολόγηση και επιθεώρηση της συσκευής.
- ▶ Για όλα τα μέρη γνωρίστε τις μέγιστες θέσεις στις οποίες μπορούν να προσαρμοστούν/να σφιγχτούν.
- ▶ Αυτή η συσκευή σχεδιάστηκε για χρήση από ενήλικες. Παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι η χρήση από παιδιά γίνεται μόνο με επίβλεψη ενηλίκου.
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι ο χρήστης γνωρίζει τους πιθανούς κινδύνους, κινητά μέρη κ.λ.π. κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- ▶ Προειδοποίηση: η ανακριβής/υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει τους τραυματισμούς υγείας.
- ▶ Παρακαλούμε ακολουθήστε τις συμβουλές για τη σωστή άσκηση όπως φαίνεται λεπτομερώς στις οδηγίες άσκησης.

Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Μπορεί να σας συμβουλέψει για το είδος άσκησης που είναι κατάλληλος για εσάς.

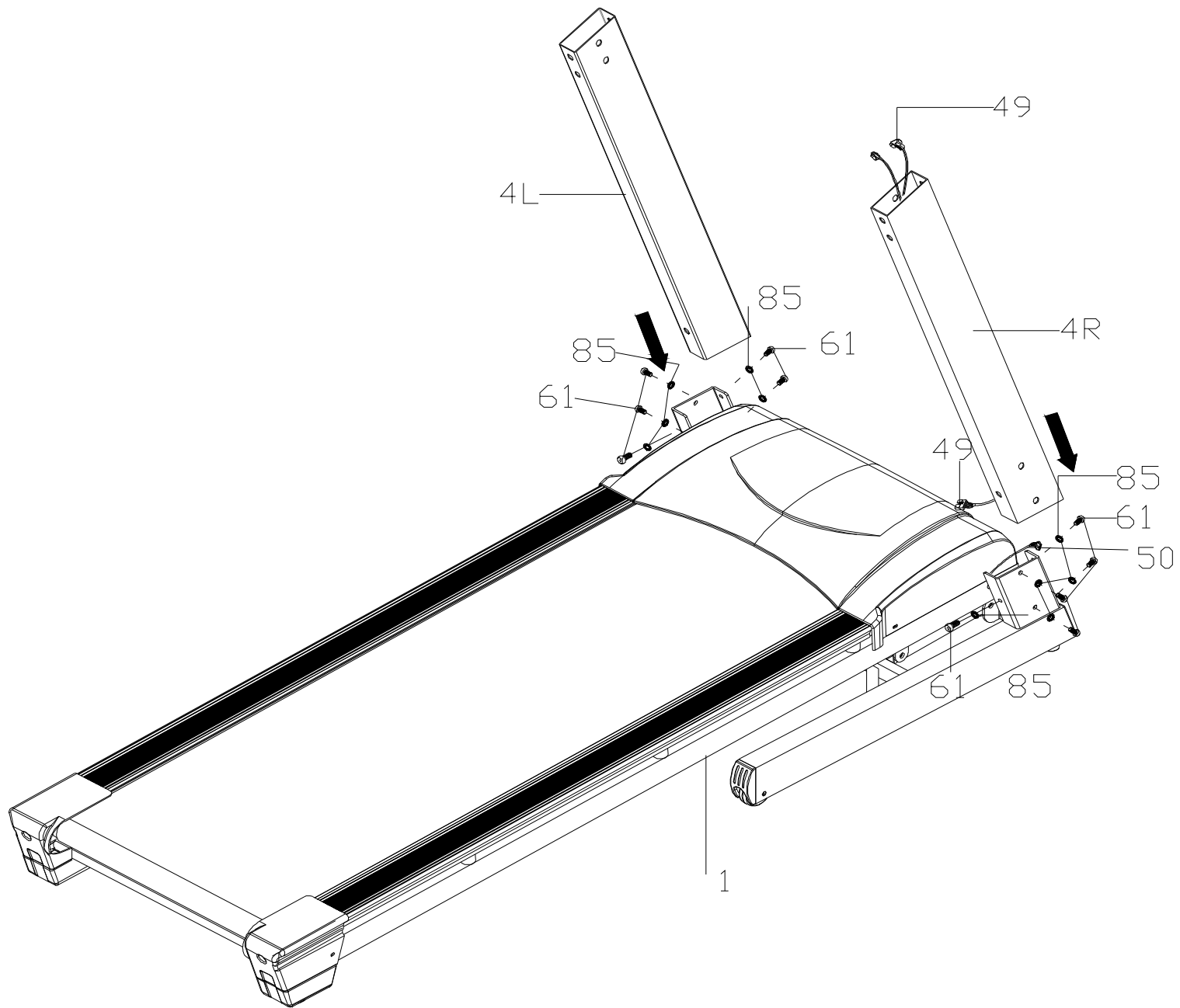
- ▶ Το εγχειρίδιο του κατασκευαστή είναι μόνο για την αναφορά των πελατών.
- ▶ Ο προμηθευτής δεν μπορεί να εγγυηθεί για τα λάθη που εμφανίζονται λόγω της μετάφρασης ή της αλλαγής στην τεχνική προδιαγραφή του προϊόντος.

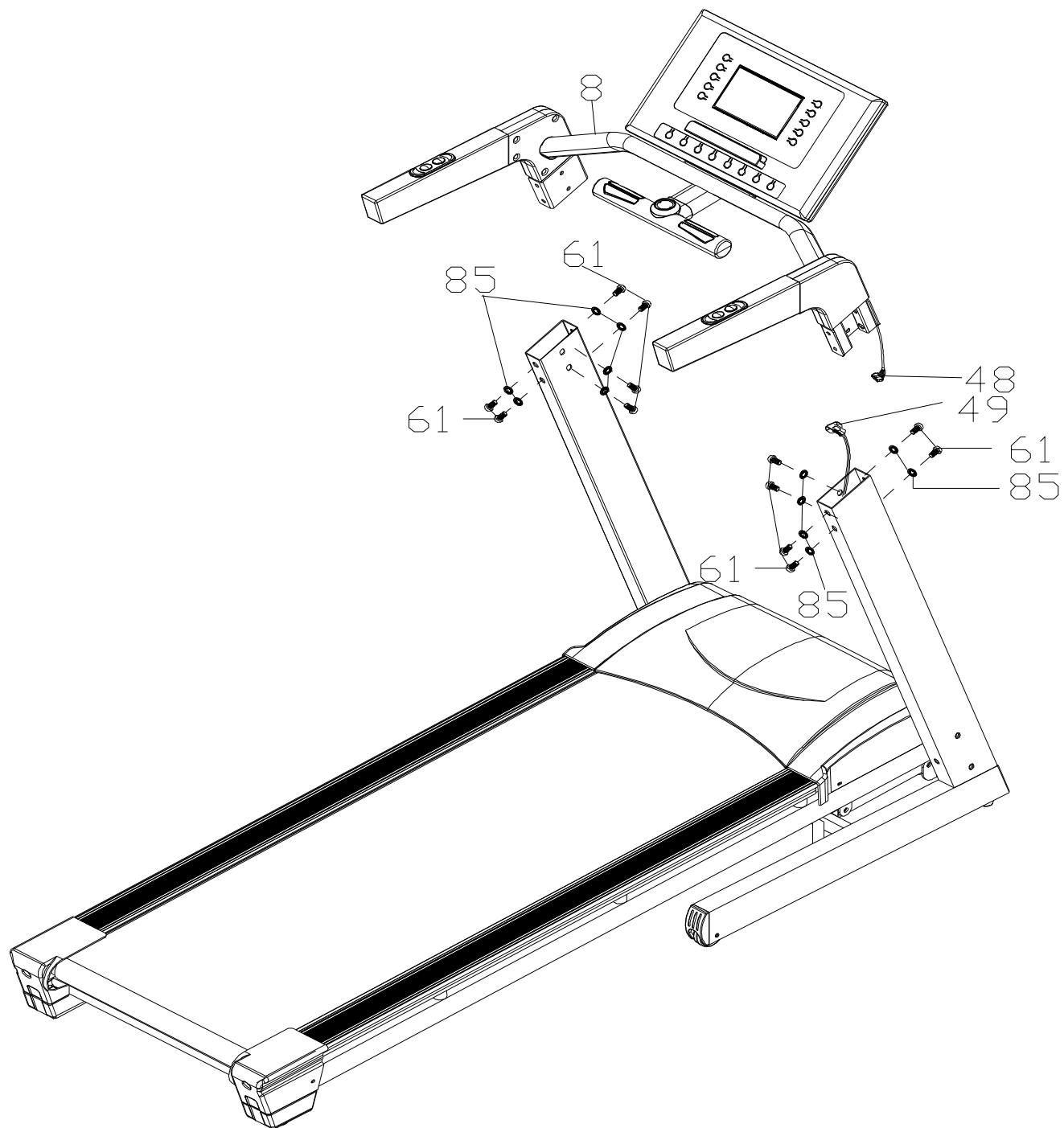
Όλα τα στοιχεία που επιδεικνύονται είναι κατά προσέγγιση καθοδήγηση και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιαδήποτε ιατρική εφαρμογή.

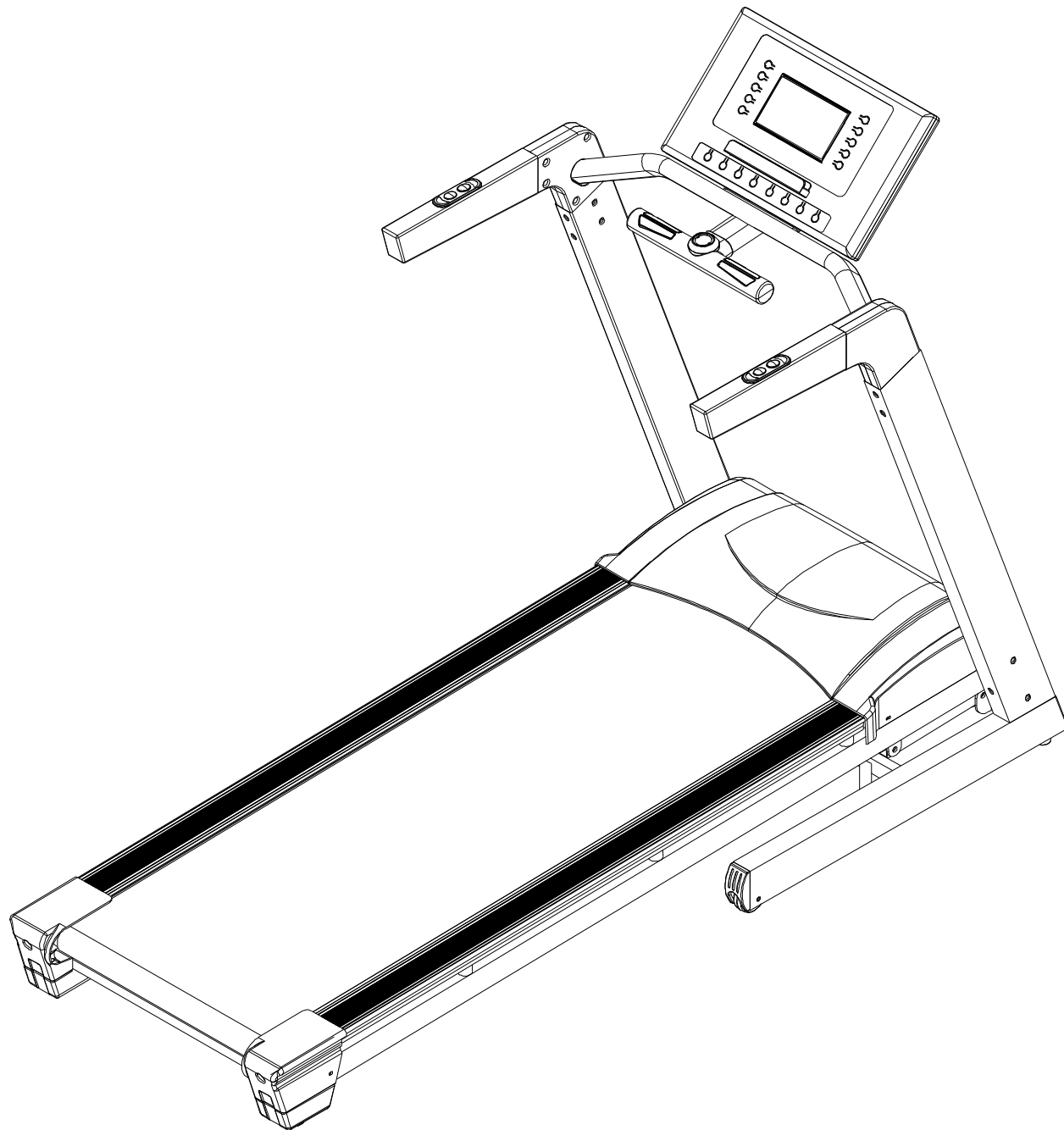
Unfold

1 	4L/R 	8 	11 
12 	20 	30 	61 
85 			

Nr	Description	Specification	QTY				
1	Main frame		1	12	Screw driver		1
4L/R	Upright		2	20	Safety key		1
8	Computer		1	30	Allen wrench	S6	1
11	Allen wrench	S5	1	61	Hex bolt	M10*15	12
				85	Inner washer	φ10.4*φ16.5*t1.0	12



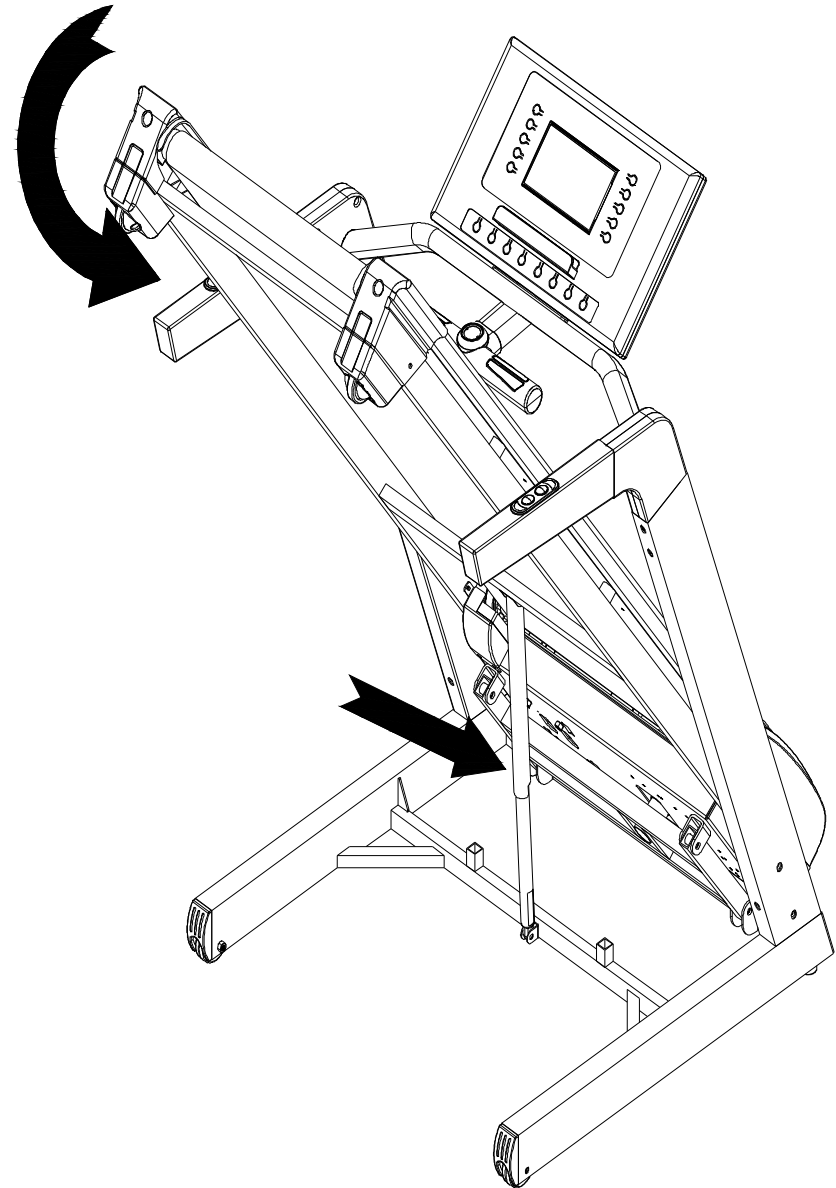
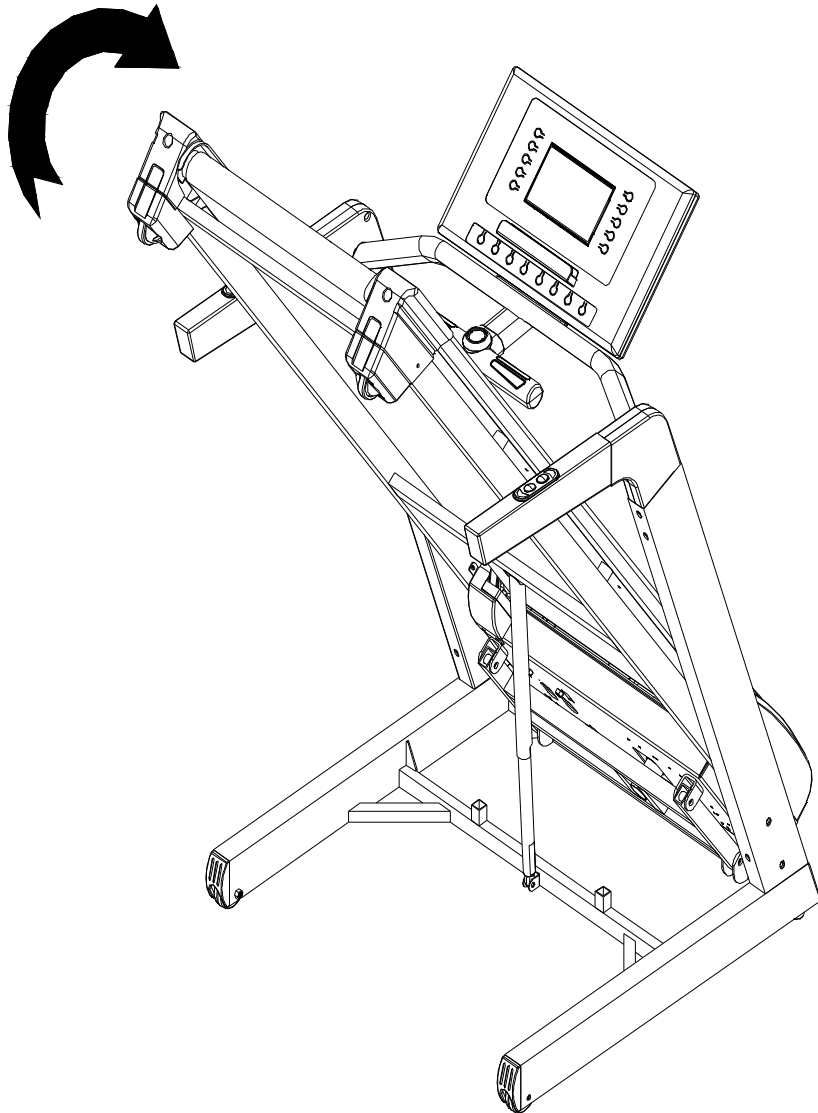




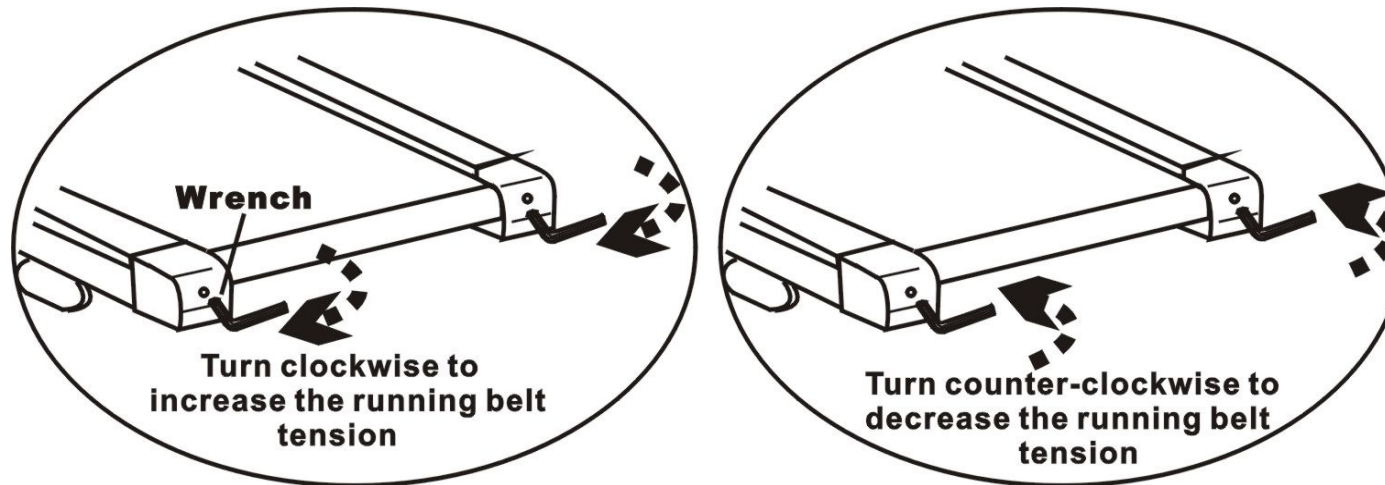
Fold



Unfold



**Posicion cinta - Belt adjustment - Ajustement de la bande de course
Afstellen van het looptapijt - Ustar o tapete - Regulierung des Rollteppichs - Натяжение полотна**



! Importante : El aparato debe ser en un superficie plano. Si el aparato no esta estable , la cinta se ira mas hacia la parte mas inferior del aparato.

1.Los tuercos de la cinta se encuentran al parte trasera del aparato como indicado.

2.Si la cinta se ira demasiado a la derecha :

Ponga el aparato en marcha y instityuelo en 4km/h. Vuelva con ayuda de una llave inglesa el tornillo derecho un cuarto hacia derecho. Vuelva el tornillo siempre un cuarto al derecho hasta que la cinta se encuentra de nuevo al medio.

Trate el aparato y mantenga los movimientos de la cinta para asegurarse que no ha instituido la cinta demasiado lejos

3.Si la cinta se ira demasiado a la izquierda:

Ponga el aparato en marcha y instityuelo en 4km/h. Vuelva con ayuda de una llave inglesa el tornillo derecho un cuarto hacia derecho. Vuelva el tornillo siempre un cuarto al derecho hasta que la cinta se encuentra de nuevo al medio.

Trate el aparato y mantenga los movimientos de la cinta para asegurarse que no ha instituido la cinta demasiado lejos

! Note : The treadmill should be placed on a level surface. If the treadmill is not level, the belt will continuously track to the low side of the treadmill.

1. Belt adjustment bolts are located at the rear of the treadmill, as shown above.
 2. Belt moving (tracking) to the right: Start the treadmill and set at 4 kph. Using an allen key wrench, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 of a turn. Continue adjustments at 1/4 of a turn until belt returns to the center. Continue to run the treadmill for a short period of time monitoring the belt movement to ensure you have not made an over adjustment.
 3. Belt moving (tracking) to the left: Start the treadmill and set at 4 kph. Using an allen key wrench, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 of a turn. Continue adjustments at 1/4 of a turn until the belt returns to the center. Continue to run the treadmill for a short period of time monitoring the belt movement to ensure you have not made over adjustment.
-

! Important : Le tapis de jogging doit être disposé sur une surface plane. Le déséquilibre du tapis de jogging provoquera un déplacement du tapis vers le côté opposé.

1. Les vis-vérin du tapis se trouvent sur la face arrière du tapis de jogging tel qu'indiqué sur l'illustration.
 2. Déplacement de la bande de course vers la droite: Démarrer le tapis de jogging et régler la vitesse à 4 km/heure. Tourner la vis-vérin droite un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clef six pans. Continuer à tourner la vis-vérin un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le tapis soit bien centré. Essayez le ensuite de façon à vous assurer que l'ajustement est correctement centré.
 3. Déplacement la bande de course vers la gauche: Démarrer le tapis de jogging et régler la vitesse à 4 km/heure. Tourner la vis-vérin gauche un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clef six pans. Continuer à tourner la vis-vérin un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la bande de course soit correctement centrée. Essayez ensuite le tapis de jogging afin de vous assurer que l'ajustement est correctement centré.
-

! Belangrijk : De loopband dient op een vlakke ondergrond te worden geplaatst. Indien de loopband niet vlak staat, zal de band steeds naar de lager liggende zijde van de loopband getrokken worden.

1. De stelbouten van de band bevinden zich aan de achterkant van het apparaat, zoals hierboven afgebeeld.
 2. Als de band te veel naar rechts beweegt (trekt): Start de loopband en stel deze in op 4km/u. Draai met behulp van een inbussleutel de rechterstelbout een kwart rechtsom. Draai de bout steeds een kwart rechtsom totdat de band weer goed in het midden loopt. Probeer het apparaat vervolgens even uit om er zeker van te zijn dat u de band niet te ver hebt bijgesteld.
 3. Als de band te veel naar links beweegt (trekt): Start de loopband en stel deze in op 4 km/u. Draai met behulp van een inbussleutel de linkerstelbout een kwart rechtsom. Draai de bout telkens een kwart rechtsom tot de band weer goed in het midden loopt. Probeer het apparaat vervolgens even uit om er zeker van te zijn dat u de band niet te ver hebt bijgesteld.
-

! Importante: Il tappeto di jogging deve essere posato su una superficie piana. Lo squilibrio del tappeto di jogging provocherà uno spostamento del tappeto verso il lato a valle.

1. Le viti di sollevamento del tappeto si trovano sul lato posteriore del tappeto di jogging come indicato sull'illustrazione.
 2. Spostamento del tappeto verso la destra: Mettere in moto il tappeto di jogging e regolare la velocità a 4 km/ora. Girare la vite di sollevamento destra di un quarto di giro nel senso orario usando la chiave esagonale. Continuare a girare la vite di sollevamento di un quarto di giro nel senso orario finché il tappeto sia ben centrato. Provarlo poi e osservare bene i movimenti del nastro per accertarvi che la regolazione non sia stata esagerata.
 3. Spostamento del tappeto verso la sinistra:
Mettere il tappeto di jogging in moto e regolare la velocità a 4 km/ora. Girare la vite di sollevamento di un quarto di giro nel senso orario usando una chiave esagonale. Continuare a girare la vite di sollevamento di un quarto di giro nel senso orario finché il tappeto sia ben centrato.
Provare poi il tappeto di jogging e osservare bene i movimenti del tappeto per accertarvi che la regolazione non sia stata esagerata.
-

! Importante: O tapete rolante tem de ser posto numa superfície plana. Se o tapete rolante não estiver em posição totalmente horizontal, o tapete será sempre puxado para a parte mais baixa do tapete rolante.

1. Os parafusos de ajuste do tapete encontram-se na parte traseira do aparelho, conforme indicado acima.
 2. Se o tapete mover à direita de forma excessiva (puxar):
Ponha em marcha o tapete rolante e ajuste-o em 4km/h. Torne o parafuso de ajuste direito quarto de volta para a direita até que o tapete corra bem central. Ensaie em seguida o aparelho observando atentamente o tapete para ver se não ajustou o tapete excessivamente.
 3. Se o tapete mover à esquerda de forma excessiva (puxar):
Ponha em marcha o tapete rolante e ajuste-o em 4km/h. Torne o parafuso de ajuste esquerdo um quarto de volta para a direita até que o tapete corra bem central.
Ensaie em seguida o aparelho observando atentamente o tapete para ver se não ajustou o tapete excessivamente.
-

Achtung, sehr wichtig ! Das Laufband sollte auf einem flachen Boden gestellt werden. Sollte das Laufband nicht flach stehen, wird sich das Band in die niedrigergelegene Ecke verschieben.

1. Die Regulierbolzen des Laufbandes befinden sich an der Rückseite des Gerätes (siehe Abbildung)
 2. Falls das Band zuviel nach rechts zieht: Starten Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 4km/Stunde. Drehen Sie mit hilfe eines passenden Inbusschlüssels den rechten Regulierbolzen um 90 Grad nach rechts (Uhrzeigersinn). Diese Handlung wiederholen Sie bis das Band genau in der Mitte bleibt. Testen Sie das Gerät danach und behalten das Band genau im Auge um sicher zu sein, dass der Bolzen nicht zu weit gedreht wurde.
 3. Falls das Band zuviel nach links zieht: Starten Sie das Band mit einer Geschwindigkeit von 4km/Stunde. Drehen Sie mit hilfe eines passenden Inbusschlüssels den linken Regulierbolzen um 90 Grad nach rechts (Uhrzeigersinn). Diese Handlung wiederholen Sie bis das Band genau in der Mitte bleibt. Testen Sie das Gerät danach und behalten das Band genau im Auge um sicher zu sein, dass der Bolzen nicht zu weit gedreht wurde.
-

! Примечание: Беговая дорожка должна быть установлена на плоской поверхности. Неправильная установка беговой дорожки приведет к смещению полотна к нижней части тренажера.

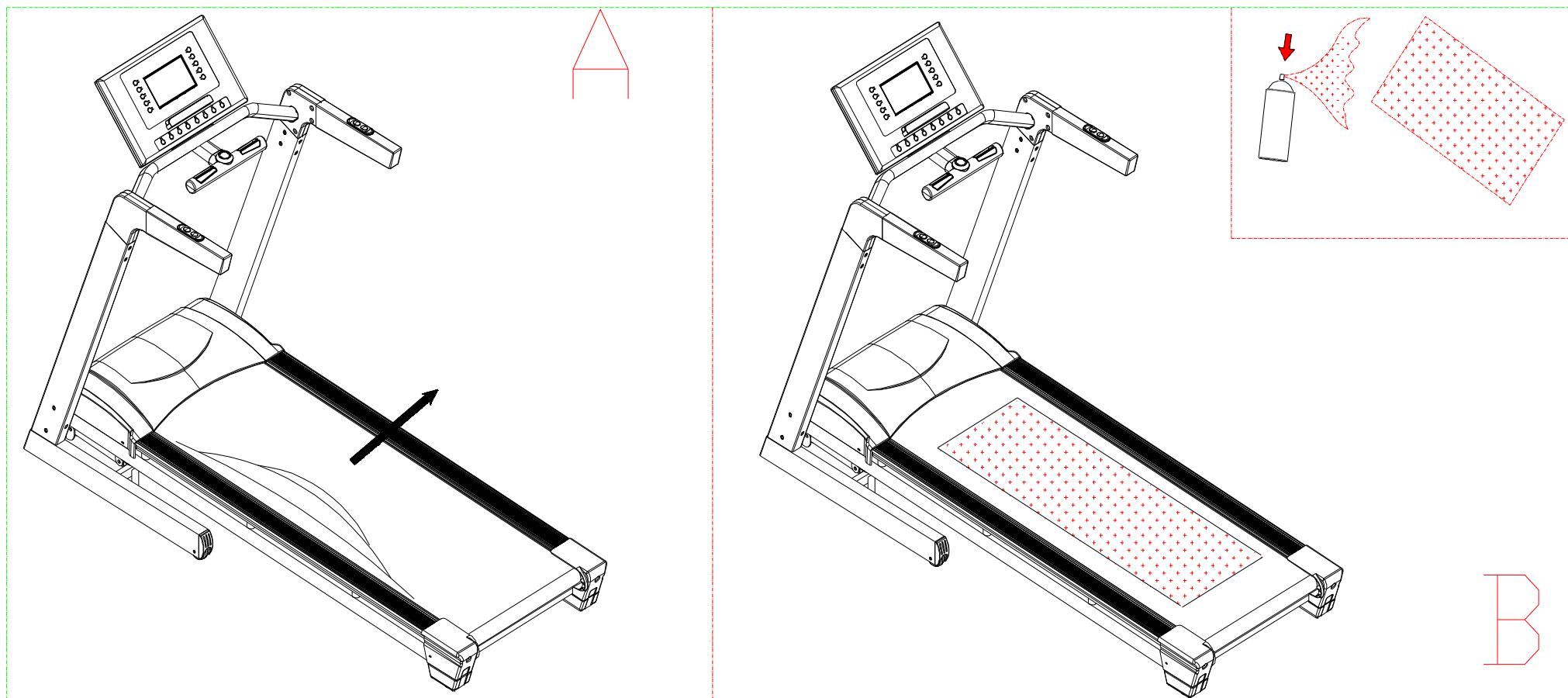
1. Болты настройки полотна расположены на задней части тренажера, как показано на приведенном ниже рисунке.

2. Смещение полотна (балансировка) вправо:

Включите беговую дорожку и установите скорость 4 км/час. При помощи ключа с внутренним шестигранником поверните регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота. Выполняйте настройку по $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не вернется в центральное положение. В процессе непродолжительного движения беговой дорожки оцените перемещении полотна для того, что бы убедиться, что вы настройка не была чрезмерной.

3. Смещение полотна (балансировка) влево:

Включите беговую дорожку и установите скорость 4 км/час. При помощи ключа с внутренним шестигранником поверните регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота. Выполняйте настройку по $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не вернется в центральное положение. В процессе непродолжительного движения беговой дорожки оцените перемещении полотна для того, что бы убедиться, что вы настройка не была чрезмерной.



Por lo menos dos veces al año quitar la tapa del motor y aspirar en el interior.

Esta cinta de correr viene pre-lubricada e incluye un sistema lubricacion de bajo mantenimiento. La cinta en su fricción con la base puede jugar un importante papel en la función y vida de su Cinta, requiriendo así una lubricacion periodica. Recomendamos una inspeccion periodica y una lubricacion anual de la base.

At least twice a year remove the motor cover and vacuum inside.

This Treadmill's walking belt and deck are equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt versus deck friction may play a major role in the function and life of your Treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection and annual lubrication of the deck.

Au moins deux fois par an, débrancher entièrement l'appareil, soulever le capot et nettoyer l'intérieur du tapis avec un aspirateur.

Ce tapis de course est équipé d'une bande de course pré-lubrifiée. Toutefois, l'entretien de la bande de roulement est indispensable et peut jouer un rôle majeur dans le bon fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course. C'est pourquoi il est nécessaire d'effectuer un contrôle et une lubrification annuelle.

Verwijder het motordekseel ten minste eenmaal elke 6 maand en reinig het binnencompartiment met een stofzuiger.

Deze loopband is uitgerust met een onderhoudsvrij loopvlak. Wrijving kan echter een belangrijke rol spelen bij de levensduur van uw loopband. Daarom raden wij een periodieke inspectie, en eventueel een jaarlijkse smering van het loopvlak aan, zoals aangegeven.

Pelo menos duas vezes por ano remover a tampa do motor e no interior de vácuo.

Esta esteira é equipado com um piso de manutenção. Atrito pode desempenhar um papel importante na vida do seu tapete rolante. Portanto, recomendamos a inspeção periódica, e, possivelmente, uma lubrificação anual do piso, como mostrado.

Almeno due volta l'anno rimuovere il carter copri-motore e pulire con un aspirapolvere.

Questo tapis roulant è dotato di un nastro e di una tavola di corsa pre-lubrificati. L'attrito può giocare un ruolo importante nella vita del vostro tapis roulant: perciò si richiede una lubrificazione periodica. Raccomandiamo un controllo periodico ed una lubrificazione annuale della tavola di corsa.

Entfernen Sie die Motorabdeckung zweimal im Jahr und machen Sie alles mit dem Staubsauger sauber.

Das Laufband ist mit einer wartungsfreien Lauffläche ausgestattet. Reibung kann eine kann die Lebensdauer verkürzen. Daher empfehlen wir eine regelmäßige Inspektion und ggf. eine jährliche Schmierung der Lauffläche.

Снимите верхнюю крышку двигателя по крайней мере, один раз в год и чистить внутри отсека с помощью пылесоса.

Трение может играть важную роль в жизни вашей беговой дорожке. Поэтому мы рекомендуем периодическую проверку и, возможно, ежегодная смазка протектора, как показано на рисунке.

Attencion ! - Be careful ! – Attention ! - Wees voorzichtig ! – Attentionze ! - Tenha cautela ! - Achtung , Vorsicht ! - Осторожно !

Al montar el aparato, siempre tenga los manejos. Ponga los pies primeramente en el lado lateral del aparato antes de marchar. Ponga el aparato en marcha y institualo en una velocidad baja. Adapte la velocidad asi que no esta sorprendido por un tiempo de marcha demasiado rapido. Siempre apague el aparato antes de hacer mantenimiento . Por lo menos una vez al año quitar la tapa del motor y el interior vacío. Trabajos de mantenimiento siempre pueden ser hecho para personas competentes.

Always hold onto the hand rails when getting on and off the treadmill. Place feet on foot rails (not on the tread) of the treadmill before starting. Turn on treadmill and set at slow position before stepping on. Adjust the speed slowly to avoid sudden surge in speed. Always unplug the power cord before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. At least once a year remove the motor cover and vacuum inside. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by authorized service representative only.

Bien vous tenir aux poignées lorsque vous montez sur le tapis de jogging ou lorsque vous en descendez. Mettre d'abord vos pieds sur le côté de l'appareil (et non sur le tapis) avant de commencer à marcher. Déclencher l'entraînement et programmer une vitesse lente (avant de monter sur le tapis). Bien adapter la vitesse progressivement de manière à éviter la désagréable surprise d'une vitesse de marche trop importante. Toujours arrêter l'appareil avant d'effectuer des travaux d'entretien ou de réglage. Au moins une fois par an retirer le raidisseur et nettoyer l'intérieur avec un aspirateur. Tous travaux d'entretiens ne figurant pas dans ce manuel doivent être effectués par une personne compétente du service d'entretien.

Houd bij het op -en van de loopband stappen altijd de handgrepen vast. Plaats uw voeten eerst op de zijkant van het apparaat (niet op de band) voordat u gaat lopen. Start de loopband en stel deze (voordat u erop staat) in op een lage snelheid. Pas de snelheid langzaam aan zodat u niet onaangenaam verrast wordt door een snel looptempo. Schakel het apparaat altijd uit voordat onderhoud of afstelwerkzaamheden worden verricht. Verwijder het motordekseel ten minste eenmaal per jaar en reinig het binnencompartiment met een stofzuiger. Onderhoudswerkzaamheden die niet in deze handleiding worden beschreven, mogen alleen door erkend onderhoudspersoneel worden uitgevoerd.

Mantenetevi bene alle impugnature quando salite sul tappeto di jogging o quando ne scendete. Mettere prima i piedi sul lato dell'apparecchio (e non sul tappeto) prima di iniziare a camminare. Disinserire l'azionamento e programmare una velocità lenta (prima di montare sul tappeto). Adattare bene la velocità progressivamente in modo da evitare la spiacevole sorpresa di una velocità di marcia troppo importante. Fermare sempre l'apparecchio prima di eseguire dei lavori di manutenzione o di regolazione. Togliere il tenditore almeno una volta l'anno dentro e pulita con un aspirapolvere. Ogni lavoro di manutenzione che non è indicato in questo manuale deve essere eseguito da una persona competente del servizio manutenzione.

Segure bem as pegas ao subir e descer o tapete. Coloque os pés primeiro na parte lateral do aparelho (e não no tapete) antes de começar a correr. Ponha em marcha o tapete rolante e ajuste-o em baixa velocidade (antes de pôr pé no tapete rolante). Regule a velocidade lentamente de maneira que não seja surpreendido por um ritmo de correr muito alto.

Desligue sempre o aparelho antes de realizar obras de manutenção ou de ajuste. Pelo menos uma vez por ano remover a tampa do motor e no interior de vácuo. As actividades de manutenção que não sejam descritas neste manual, somente poderão ser feitas mecânicos de manutenção autorizados.

Halten Sie sich beim Auf- und Absteigen des Laufbandes immer gut an den Handgriffen fest. Stellen Sie zuerst Ihre Füße links und rechts neben das Band auf das Gerät (NICHT AUF DAS BAND) bevor Sie anfangen zu laufen. Starten Sie das Band mit einer niedrigen Geschwindigkeit (Bitte einstellen bevor Sie sich daraufstellen.) Regulieren Sie die Geschwindigkeit langsam, damit Sie nicht unangenehm überrascht werden durch ein zu hohes Tempo.

Schalten Sie das Gerät immer aus, bevor Sie es saubermachen oder es reguliert werden soll.

Entfernen Sie die Motorabdeckung mindestens einmal im Jahr und innen sauber machen mit einem Staubsauger. Wartungen des Gerätes die nicht in dieser Gebrauchsanweisung behandelt werden, sollten ohne Ausnahme nur von einem anerkannten Fachmonteur durchgeführt werden.

При входе на беговую дорожку и спуске с нее всегда держитесь за рукоятки. Перед включением тренажера ступню располагайте на направляющую (не на полотно). Включите беговую дорожку и настройте медленное ее движение перед тем, как встать на полотно.

Равномерно настройте скорость во избежание ее значительных скачков.

Перед началом технического обслуживания и процедур настройки, описанных в настоящем руководстве, отключите кабель из сети питания.

Снимите верхнюю крышку двигателя по крайней мере, один раз в год и чистить внутри отсека с помощью пылесоса. Обслуживание, выходящее за рамки настоящего руководства, должно выполняться только представителем авторизованного сервисного центра.

Funcionamiento de la consola



Funciones del teclado

Start/stop: presione esta tecla para poner el aparato en marcha o para pararlo.

Enter: utilice esta tecla para confirmar el programa deseado o el valor introducido.

Select: utilice esta tecla para seleccionar el programa deseado.

Speed $\uparrow/\downarrow$: con esta tecla, usted puede aumentar o disminuir la velocidad (1-20 kmh).

Incline $\uparrow/\downarrow$: con esta tecla, usted puede aumentar y disminuir la inclinación (1-15).

Operacion general

Por favor lea atentamente antes de utilizar el aparato.

Consejos de seguridad:

Encienda el aparato con la tecla 'power' y ponga la llave de seguridad antes de empezar. La cinta no funciona sin la llave de seguridad. Ponga el otro extremo de la llave de seguridad en su ropa, para asegurarse de que la cinta se pare en el caso de que usted se caiga.

Opción programas:

Hay 15 programas incluidos: 1 manual, 12 programas preprogramados, 1 programa de usuario y 1 programa de entrenamiento HR.

Latidos del corazón:

Hay dos posibilidades de medir los latidos del corazón. Usted puede emplear el sensor de los mangos o bien puede utilizar un transmisor del latido de corazón en el pecho. Si utiliza los sensores en los mangos, usted tiene que hacerlo con las dos manos. Hay 2 sensores que son 2 piezas de metal. Cada mano debe de estar en las partes de metal para determinar la medición. El latido de corazón se muestra en la pantalla PULSE.

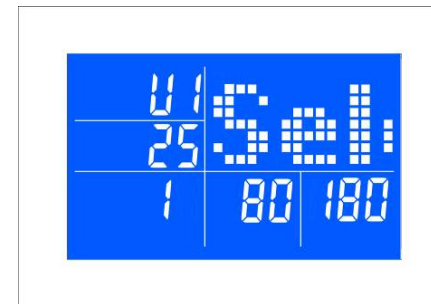
Para entrenamiento HR es obligatorio el uso de un cinturón torácico en el pecho.

Su ordenador es compatible con el transmisor de la cinta toracica DKN sin cables, opcional, ref. 20073, para el registro de sus latidos de corazon.Si tiene alguna duda póngase en contacto con el distribuidor de DKN, o visite www.dkn-technology.com

Operación

Apriete el interruptor 'power'.
Fije la llave de seguridad en la posición correcta.

Pantalla de inicio:



Use las teclas $\uparrow/\downarrow$, para seleccionar User 1 a 4, y confirme con la tecla ENTER

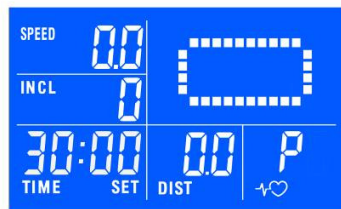
Introduzca su género, edad, estatura y peso utilizando $\uparrow/\downarrow$. Confirmar con ENTER .
(1=♂, 2=♀)

Seguidamente seleccione el programa manual presionando la tecla START o seleccione un programa preprogramado presionando la tecla SELECT.

Modo manual

Modo comienzo rápido:

Presione START, use ↑/↓, para ajustar la velocidad y la inclinación. La cinta se pone en marcha con una velocidad de 1kmh. Para acelerar presione speed +. El dibujo le marcará un recorrido de 400m.



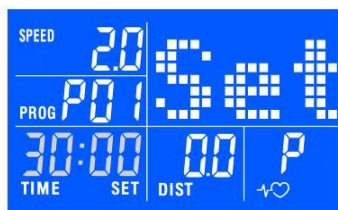
Modo program

Programas:

Presione SELECT para seleccionar el programa deseado y confirme con ENTER.



Presione ENTER para introducir tiempo, use ↑/↓.



Presione START para empezar. Tiempo total de ejercicio se divide en 10 segmentos



Program usuario

Presione SELECT para seleccionar UPr, confirme con ENTER.



Use ↑/↓ para introducir velocidad y la inclinación para cada segmento y confirmar para ENTER.



Use ↑/↓ para introducir tiempo. Confirmar para ENTER.

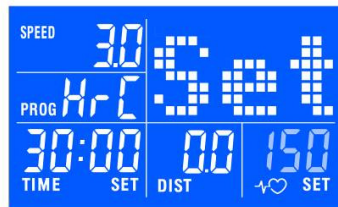


**Program HRC:
(cinturón en el pecho obligatorio)**

Presione SELECT para seleccionar HCR, confirme con ENTER.



Use Use las flechas $\uparrow/\downarrow$ para introducir la THR (Target Heart Rate) deseada y confirme con ENTER



Use $\uparrow/\downarrow$ para introducir tiempo y confirme para ENTER.



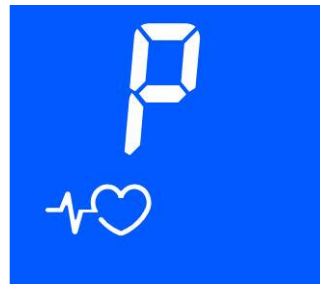
Presione START: la cinta correrá a una velocidad de 3 kmh durante 2 minutos para calentar: Ajuste la elevación de manera manual.

Despues de este tiempo la consola ajustará la velocidad y la inclinación cada 30 segundos hasta que alcanza el THR (+/- 10 PPM).

En caso que se exceda el THR, la consola reducirá la velocidad y la elevación automaticamente hasta que el THR sea alcanzado otra vez.

Después del tiempo total del ejercicio pasado, la cinta se reducirá a 3 kmh, con disminuciones de 0.5 kmh cada 10 segundos.

En caso de que no se recibe el pulso, la pantalla mostrará:



La lectura de frecuencia cardíaca a la que nos referimos en este manual es aproximada. No puede utilizarse como guía en cualquier programa cardiovascular relacionado con enfermos, en este caso debe dirigirse a su médico.

Todos los datos son solamente indicativos y no pueden ser utilizados en cualquier aplicación médica.

Si Vd. No ha hecho ejercicio durante un largo período de tiempo así como también para prevenir riesgos, Vd. Deberá consultar a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.

Operating Instructions Computer



Function keys

Start/stop: starting and stopping the belt.

Enter: confirming program or data.

Select: selecting program or data.

Speed $\uparrow/\downarrow$: to adjust speed. Or set speed using the direct speed keys (1-20 km/h).

Incline $\uparrow/\downarrow$: to adjust inclination level. Or set inclination using the direct incline keys (1-15)

General operation:

Please read carefully before using

Safety tips:

To start, turn on the power and attach the safety key to the monitor. Note that the machine does not work and no data will be displayed without the safety key attached. Please clip the other end of the safety key to the user before exercising to ensure the machine will stop in case the user accidentally runs off the treadmill. Should that happen, the safety key will be cut off the monitor and the treadmill will stop at once to avoid further injury.

Program selection:

There are 15 programs including: 1 manual, 12 preset courses, 1 user profile and 1 HR training course.

Pulse rate:

There are two ways to measure your heart rate. Hand-pulse sensors or chest belt. Hand-pulse sensor requires both hands to gently hold the hand-pulse sensors. There are 2 sensors and 2 pieces of metal part each sensor. Each hand must gently hold both metal pieces to trigger the HR measuring.

For HR training the use of a chest belt to measure pulse rate is compulsory.

Your computer is compatible with the optional DKN chest transmitter (ref 20073), for integrated wireless heart rate registration. Contact your dealer, or visit our website www.dkn-technology.com

Start-up

Press the power button.
Position the safety key into the on position.

Start-up screen:



Use $\uparrow/\downarrow$ to select User 1 or 2, and press ENTER to confirm your setting (user data are stored).

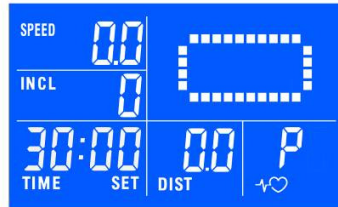
Enter your personal data (gender, age, height and weight) using $\uparrow/\downarrow$. Press ENTER to confirm your setting value.
(1=♂, 2=♀)

Next select manual (press start) or select a program using SELECT button.

Manual menu

Quickstart mode:

Press START, use ↑/↓ buttons to adjust values. Matrix shows a 400 m running track. Adjust Speed and Incline using ↑/↓ buttons or the hot keys.



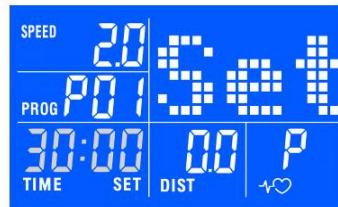
Program menu

Preset runs:

Use SELECT button to choose program, press ENTER to confirm selection.



Press ENTER to set time, use ↑/↓ buttons to adjust values, press ENTER to confirm.



Press START to begin exercising. Total runtime is set over 10 time segments.



User program:

Use SELECT button to choose UPr, press ENTER to confirm selection.



Use ↑/↓ buttons to program speed and incline for each segment, press ENTER to confirm.



Use ↑/↓ buttons to program total exercise time and distance, press ENTER and START.

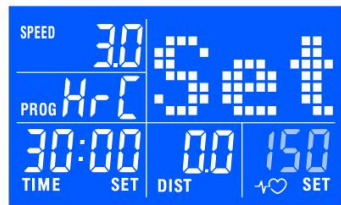


HRC program: (Chest belt transmitter compulsory)

Use SELECT button to choose HRC, press ENTER to confirm selection



Use ↑/↓ buttons to program target heart rate, press ENTER to confirm



Use ↑/↓ buttons to program total exercise time and press ENTER to confirm



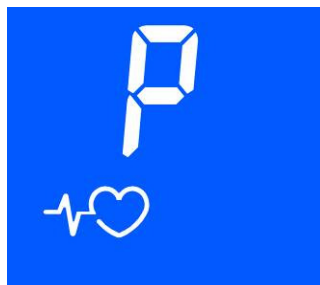
Press START: the treadmill will run at 3 km/h for 2 minutes as warm-up: adjust elevation manually.

After this timeframe the computer will adjust speed with 0.5 km or incline with 1 step every 30 seconds till THR (+/- 10 BPM) is reached.

In case the THR is exceeded, the computer will automatically reduce speed and/or elevation until THR is reached again.

After the total exercise time elapsed, the treadmill will slow down to 3 km/h with decrements of 0.5 km/h every 10 seconds.

In case no pulse is received, display will show:



read-out, and may not be used as guidance in any cardio-vascular related medical or paramedical program. If you have not been physically active for a long period of time and also to avoid health risks you should consult your general physician before starting to exercise.

All data displayed are approximate guidance and cannot be used in any medical application.

If you have not been physically active for a long period of time and also to avoid health risks you should consult your general physician before starting to exercise.

Heart rate displayed is an approximate

Instructions d'utilisation de l'ordinateur



Touches et descriptons des fonctions

Start/stop: Démarrer/arrêter : démarrer ou stopper le tapis de course.

Enter: confirmation du programme sélectionné et de son activation.

Select: sélectionner les différents programmes.

Speed ↑/↓: permet d'ajuster la vitesse ou passer directement d'une vitesse de 1 à 20 km/h.

Incline ↑/↓: permet l'ajustement de l'inclinaison ou passer directement de 1 à 15.

Instructions générales

Nous vous prions de lire attentivement la notice

Mesure de sécurité:

Pour commencer, la clé de sécurité doit être positionnée dans son emplacement situé au niveau du moniteur, sinon le tapis ne pourra être mis en mode de fonctionnement. Cette clé permet de maintenir une sécurité indispensable et ce, notamment en cas de chute, de malaise ou d'une grosse fatigue car elle interrompra immédiatement le tapis.

Sélection des programmes:

Il existe 15 programmes intégrés: 1 manuel, 12 programmes prédéfinis, 1 programme conçu pour un entraînement personnalisé et 1 programme pour l'entraînement cardiovasculaire (HRC).

Pulsation cardiaque:

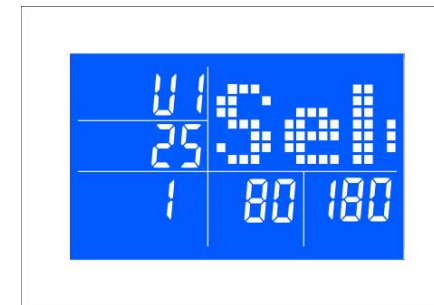
Vous disposez de deux possibilités pour mesurer vos pulsations cardiaques:
La première au niveau des sensors intégrés (mesure des pulsations cardiaques);
La seconde avec la ceinture télémétrique, plus précise et livrée en option.
Les 2 sensors sont disposés sur les barres de maintien de part et d'autre du tapis (ce sont deux pièces métalliques). Les pulsations cardiaques sont affichées simultanément au niveau de l'ordinateur.

Pour un entraînement cardiovasculaire spécifique, la ceinture télémétrique est obligatoire car elle saura être d'une plus grande précision que les sensors intégrés.

Opérations

Appuyer sur le bouton indiquant la puissance
Positionner la clé de sécurité sur la position On.

Start-up screen:



Sélectionnez User 1 or 2 avec ↑/↓, puis validez avec ENTER.

Programmez votre sexe, age, hauteur et poids, puis confirmez par ENTER.
(1=♂, 2=♀)

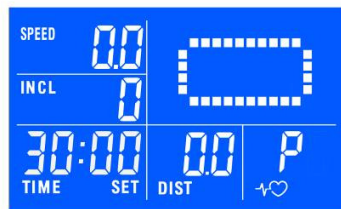
Par la suite, sélectionnez le programme manuel (appuyer démarrer) ou un programme prédéfini par SELECT.

Votre ordinateur est compatible avec l'option ceinture télémétrique DKN (ref 20073), et ce pour enregistrer votre fréquence cardiaque sans fil. Contactez votre revendeur DKN ou visitez www.dkn-technology.com

Entraînement en mode manuel

Quickstart mode

Appuyez sur démarrer, utilisez ↑/↓ pour les valeurs souhaitées de l'inclinaison et de la vitesse. Le tableau bord affiche la page de base 400 m de course.



Attention, nous préconisons de ne pas être positionné sur le tapis lors du démarrage, laisser le se lancer au lieu en vous positionnant sur les repos latéraux. Attendre la vitesse de 2 km/h pour commencer votre entraînement.

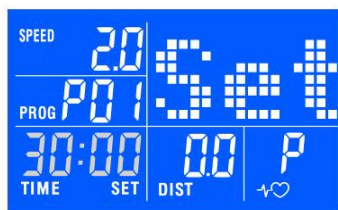
Programme

Programmés prédéfinis:

Sélectionnez le profil souhaité avec SELECT, puis validez avec ENTER.



Programmez le temps d'exercice souhaité avec ↑/↓, puis validez avec ENTER.



Appuyez sur démarrer. Le temps d'exercice total est réglé sur 10 segments.



Courbe programme personnalisé:

Sélectionnez UPr avec SELECT, puis validez avec ENTER.



Programmez la vitesse et l'inclinaison par étape avec ↑/↓, puis validez avec ENTER.



Programmez le temps d'exercice souhaité avec ↑/↓, puis validez avec ENTER.

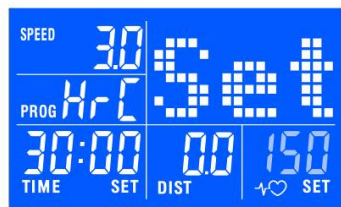


**Fonction cardio-vasculaire (HRC)
(ceinture téléométrique obligatoire).**

Sélectionnez HRC avec SELECT, puis validez avec ENTER.



Programmez les pulsations cardiaques ciblées avec ↑/↓, puis confirmez par ENTER.



Programmez le temps d'exercice souhaité avec ↑/↓, puis validez avec ENTER.



Pressez START pour commencer vos exercices: le tapis de course s'élancera durant

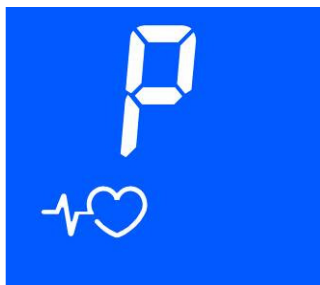
2 minutes à une vitesse de 2 km/h comme sans échauffement.

Après cette séance l'ordinateur variera la vitesse et l'inclinaison toutes les 30 secondes. En fait, on recherche le THR avec une augmentation de + ou - 10 pulsations cardiaques.

Dès lors que la zone est atteinte, l'ordinateur corrigera automatiquement la vitesse et l'inclinaison afin de respecter le zone ciblé.

Enfin, votre entraînement se termine, la vitesse ralentira de 0.5 KM/h toutes les 10 secondes.

Au cas où aucun signal cardiaque est reçu, l'affichage indiquera:



La fréquence cardiaque enregistrée est une lecture approximative. Elle n'est pas conforme aux normes dans le cadre d'un programme de rééducation cardio vasculaire.

Dans le cas où vous n'auriez pas pratiqué de sport depuis longtemps, veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

Les données sont indicatives et ne peuvent être adaptées lors d'une utilisation medical.

Handleiding



Functie en omschrijving toetsen

Start/stop: starten en stoppen van de loopband.

Enter: bevestigen van het geselecteerde programma of ingegeven data.

Speed ↑/↓: snelheid instellen, of gebruik de direct speed toetsen (1–20 km/h).

Incline ↑/↓: om het inclinatie niveau aan te passen, of gebruik de direct incline toetsen (1–15).

Algemene richtlijnen

Lees aandachtig alvorens het toestel te gebruiken

Veiligheidstips:

Zet om te beginnen, de loopband aan en bevestig de veiligheidssleutel aan de computer. Let op, het toestel zal niet werken en het scherm zal niet oplichten alvorens u de veiligheidssleutel heeft bevestigd. Bevestig de andere zijde van de veiligheidssleutel aan uw kleding alvorens u start met oefenen, zodat het toestel stopt in het geval u per ongeluk van de loopband loopt of valt. Mocht dit gebeuren, dan zal de veiligheidssleutel de computer afsluiten en de loopband zal onmiddellijk stoppen om eventuele verwondingen te voorkomen.

Selectie programma's:

Dit toestel heeft 15 programma's: een manuele sturing, 12 voorgeprogrammeerde parcours met snelheids programmerie en inclinatie programmerie, 1 gebruikers profiel en 1 hartslag trainingsprogramma.

Hartslag:

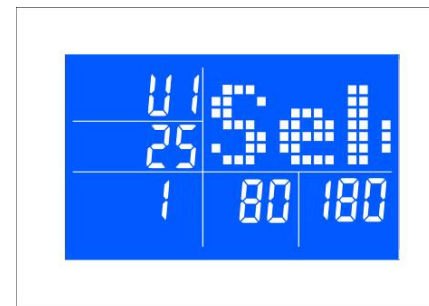
Er zijn 2 manieren om uw hartslag te meten. De eerste is het gebruik van de handsensoren. De tweede is het gebruik van de draadloze hartslagmeter rond de borst. Bij het gebruik van de handsensoren raden we u aan beide handen zachtjes op de sensoren te plaatsen. Er zijn 2 sensoren en 2 metalen plaatjes aan iedere sensor. Elk hand moet beide plaatjes vasthouden om de juiste meting door te geven. De hartslag wordt weergegeven in het PULSE scherm.

Een draadloze hartslagzender is noodzakelijk voor de programma's met hartslagtraining.

Werking

Druk op de power toets
Plaats de veiligheidssleutel op de on-positie.

Opstart scherm:



Selecteer User 1 of 2 via ↑/↓ en bevestig de instelling via ENTER.

Programmeer vervolgens uw persoonlijke gegevens (geslacht, leeftijd, lengte en gewicht) met ↑/↓, en bevestig opnieuw via ENTER. (1=♂, 2=♀)

Druk vervolgens op START of selecteer een programma via SELECT.

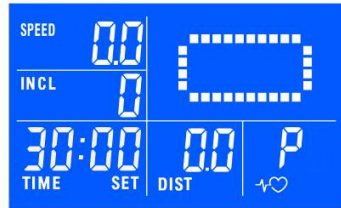
Deze computer is compatibel met de optionele DKN hartslagzender (ref 20073), voor geïntegreerde draadloze hartslagregistratie.

Mocht U nog verdere vragen hebben, contacteer dan uw DKN verdeler, of bezoek onze website www.dkn-technology.com

Manuele functie

Quickstart:

Druk op start, gebruik $\uparrow/\downarrow$ om de snelheid en inclinatie aan te passen. Het scherm toont een parcours van 400 m.



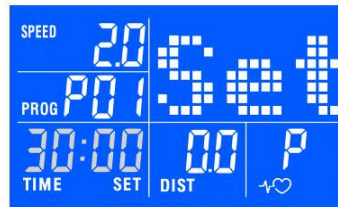
Programma functie

Voorprogrammaties:

Kies het gewenste parcours met SELECT en bevestig uw keuze via ENTER.



Programmeer de oefentijd met $\uparrow/\downarrow$, en bevestig via ENTER.



Druk op START. De oefentijd wordt verdeeld over 10 tijds segmenten



Gebruikersprofiel:

Kies Upr met de SELECT toets en bevestig uw keuze via ENTER.



Programmeer inclinatie en snelheid voor elk segment met $\uparrow/\downarrow$ en bevestig via ENTER.



Programmeer de totale oefentijd met $\uparrow/\downarrow$, bevestig via ENTER, en druk op START.

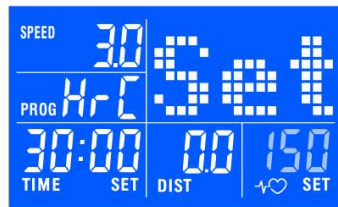


**HRC programmatie:
(draadloze hartslagzender vereist)**

Kies HRC met de SELECT toets en bevestig uw keuze via ENTER.



Programmeer de doel hartslag (THR, of target heart rate) met $\uparrow/\downarrow$, en bevestig via ENTER.



Programmeer de totale oefentijd met $\uparrow/\downarrow$, en bevestig via ENTER, en druk op START.



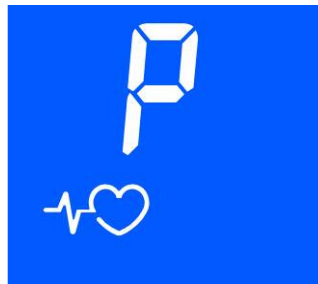
De loopband zal 2 minuten draaien met een snelheid van 3 km/u als opwarming: u kunt de inclinatie manueel instellen.

Na verloop van deze tijd, zal de computer de snelheid en inclinatie vermeerderen elke 30 seconden totdat uw THR-zone (THR +/- 10 BPM) bereikt is.

Indien u de ingestelde THR-zone overschrijdt, zal de computer de snelheid en inclinatie automatisch aanpassen totdat de ingestelde zone opnieuw is bereikt.

Nadat de totale oefentijd is verstreken zal het toestel geleidelijk aan vertragen tot 3 km/u.

Indien geen hartslag signaal wordt gedetecteerd, verschijnt onderstaand icoon op het scherm.



Hartslaglezing via deze computer is een benaderende niet geijkte waarde, en mag niet als leiddraad aangewend worden in een cardio-gerelateerde therapie.

Om eventuele risico's te vermijden is het aan te raden uw huisarts te raadplegen alvorens u start met oefenen, zeker wanneer u gedurende een langere periode geen fysieke inspanningen heeft geleverd.

Deze gegevens zijn louter indicatief en mogen niet aangewend worden voor medische noch paramedische doeleinden.

Manual para o computador



Teclas e descrição de função

Start/stop: para começar ou parar o programa de treino.

Enter: para confirmar os dados de Programação.

Select: para seleccionar uma função.

Speed ↑/↓: para ajustar a velocidade.

Incline ↑/↓: para ajustar o nível de inclinação.

Funcionamento geral

Leia atentamente antes de usar.

Dicas de segurança:

Para começar, ligue a alimentação e anexar a chave de segurança para o monitor. Note-se que a máquina não funciona e nenhum dado será exibida sem a chave de segurança em anexo. Por favor, clique do outro lado da chave de segurança para o usuário antes do exercício para assegurar que a máquina vai parar, caso o usuário acidentalmente corre na esteira. Se isso acontecer, a chave de segurança será cortado o monitor ea esteira vai parar de uma vez para evitar mais prejuízos.

Seleção de programa:

Há 15 programas incluindo: 1 manual, 12 programas pré-programados, 1 perfil do usuário e 1 programa de controle da frequência cardíaca

Pulso:

Segure firmemente ambos os sensores na pega (faça o favor de limpar o sensores e as mãos antes de começar a medir o pulso) ou use a cinta torácica opcional (molhe ligeiramente os contactos da cinta). A sua frequência cardíaca actual será exibida dentro de 30 segundos até a um minuto. É necessário que segure firmemente ambos os sensores para obter um valor estável.

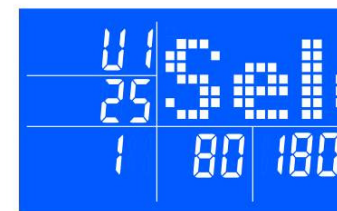
Para exercício de pulso um opcional peito cinto é obrigatório

Começar

Pressione o botão de energia.

Posição da chave de segurança em sua posição

Tela de Start-up:



Selecciona User 1-2, por os botões ↑/↓, e confirmar pressionando ENTER.

Inserir seus dados pessoais (gênero, idade, altura e peso) por ↑/↓ e confirmar pressionando ENTER.
(1=♂, 2=♀)

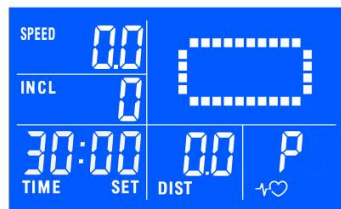
Selecione manual, pressione START, o seleccionar um programa pare SELECT.

O seu computador é compatível com o Transmissor Torácico DKN opcional (Ref. 20073), para um registo da frequência cardíaca integrado e sem fios. Contacte com o seu distribuidor DKN ou visite a nossa página web website www.dkn-technology.com

Treino em modo manual

Modo quickstart:

Presione START, use ↑/↓, para ajustar la velocidad y la inclinación. La cinta se pone en marcha con una velocidad de 1 Km/h. Para acelerar presione speed +. El dibujo le marcará un recorrido de 400m.



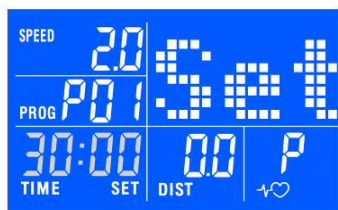
Treino em modo program

Programmas:

Presione SELECT para seleccionar el programa deseado y confirme con ENTER.



Presione ENTER para introducir tiempo, use ↑/↓.



Presione START para empezar. Tiempo total de ejercicio se divide en 10 segmentos



Program usuario

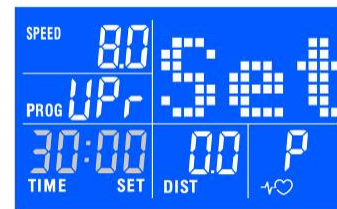
Presione SELECT para seleccionar UPr, confirme con ENTER.



Use ↑/↓ para introducir velocidad y la inclinación para cada segmento y confirmar para ENTER.



Use ↑/↓ para introducir tiempo y distancia. Confirmar para ENTER.



**Program HRC:
(cinturón en el pecho obligatorio)**

Presione SELECT para seleccionar HCR, confirme con ENTER.



Use ↑/↓ buttons para introducir la THR (Target Heart Rate) deseada y confirme con ENTER



Use ↑/↓ para introducir tiempo y confirme para ENTER.



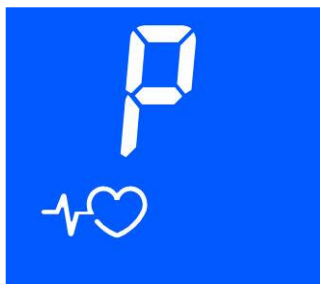
Presione START: la cinta correrá a una velocidad de 3 kph durante 2 minutos para calentar: Ajuste la elevación de manera manual.

Después de este tiempo la consola ajustará la velocidad y la inclinación cada 30 segundos hasta que alcanza el zoneamiento THR (THR +/- 10 BPM).

En caso que se exceda el zoneamiento THR, la consola reducirá la velocidad y la elevación automáticamente hasta que el zoneamiento sea alcanzado otra vez.

Después del tiempo total del ejercicio pasado, la cinta se reducirá a 3 kph, con disminuciones de 0.5 Km / h cada 10 segundos.

En caso de que no se recibe el pulso, la pantalla mostrará:



La lectura de frecuencia cardíaca a la que nos referimos en este manual es aproximada. No puede utilizarse como guía en cualquier programa cardiovascular relacionado con enfermos, en este caso debe dirigirse a su médico.

Consulte o seu médico antes de iniciar o treino para evitar quaisquer riscos, especialmente depois de um longo período de inactividade física.

Os dados são meramente indicativos e não podem ser utilizados para fins médicos e paramédicos.

Funzioni del computer



Tasti di funzione

Start/stop: Avviare/spegnere, avviare o fermare il tappeto da corsa.

Enter: Invio, conferma del programma selezionato e della relativa attivazione.

Select: Selezionare, visualizza l'elenco dei vari programmi.

Speed ↑/↓: Velocità +/-, consente di regolare la velocità o di passare direttamente ad una velocità da 2 a 20 km/h tenendo il pulsante premuto.

Incline ↑/↓: Inclinazione, consente di regolare l'inclinazione o di passare direttamente dall' 1 al 15 tenendo il pulsante premuto.

Istruzioni generali

Si prega di leggere attentamente la specifica

Misura di sicurezza:

Per iniziare, la chiave deve essere inserita nel monitor, diversamente il tappeto non si potrà avviare. Questa chiave è una misura di sicurezza indispensabile, soprattutto in caso di caduta, di malore o di stanchezza elevata poiché fermerà immediatamente il tappeto.

Selezione dei programmi:

Vi sono 15 programmi predefiniti: 1 programma manuale, 12 programmi specifici per la corsa e per il livello di inclinazione, 1 programma personalizzabile e 1 programma per un allenamento cardiovascolare.

Pulsazione cardiaca:

La misurazione della frequenza cardiaca può essere eseguita in due modi: Il primo risiede nei sensori pulsazioni incorporati nell'impugnatura;

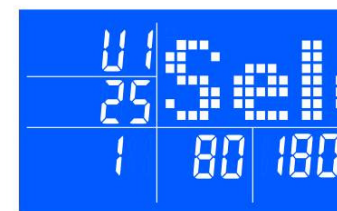
Il secondo metodo è la cintura telemetrica, venduta come optional, che è più precisa e affidabile.

Per un allenamento cardiovascolare accurato, si consiglia l'utilizzo della cintura toracica telemetrica poiché la precisione sarà maggiore.

Start-up

Premere il pulsante che indica la potenza. Posizionare la chiave di sicurezza nella posizione On.

Schermata d'inizio:



Selezionare User 1 o 2 utilizzando ↑/↓, e confermare la propria fascia premendo ENTER

Utilizzando ↑/↓, inserire il vostro sesso, età, altezza e peso, confermare premendo ENTER. (1=♂, 2=♀)

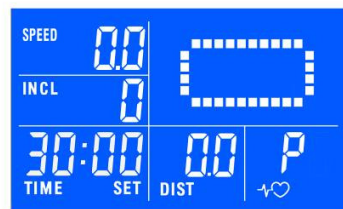
Selezionare quindi il programma manuale (premere avvio) oppure un programma predefinito tramite SELECT.

Il computer è compatibile con la cintura telemetrica (optional) DKN (ref 20073), per la registrazione senza fili (wireless) della frequenza cardiaca. Rivolgersi al proprio rivenditore DKN visitare il nostro sito www.dkn-technology.com

Allenamento in modo manuale

Quickstart mode:

Premere START per iniziare l'allenamento, e regolare la velocità e l'elevazione premendo ↑/↓. Il pannello dei comandi visualizza la fascia di base di 400 m di corsa.



Program menu

Programma predefinito:

Selezionare Program utilizzando SELECT, confermare premendo ENTER.



Selezionare time utilizzando ENTER, regolare utilizzando ↑/↓.



Premere START per iniziare l'allenamento. Il tempo totale di esercizio è diviso in 10 segmenti di tempo.



Modo personalizzato:

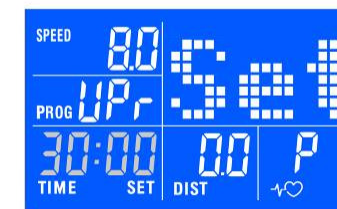
Selezionare UPr utilizzando SELECT, confermare premendo ENTER.



Programmare la velocità e l'elevazione per ogni segmento con ↑/↓, e premendo ENTER.



Programma per il tempo totale di esercizio e la distanza con ↑/↓, e premendo ENTER.

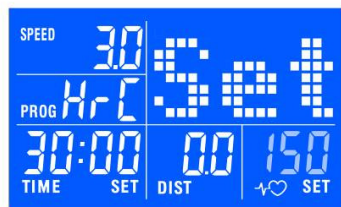


**Funzione cardiovascolare
(cintura telemetrica obbligatoria):**

Selezionare HRC utilizzando SELECT, confermare premendo ENTER.



Programma la zona obiettivo di pulsazioni cardiache con $\uparrow/\downarrow$, confermare con ENTER.



Programma per il tempo totale di esercizio con $\uparrow/\downarrow$, confermare con ENTER



Premere START per iniziare gli esercizi: bisogna correre per 2 minuti ad una velocità di

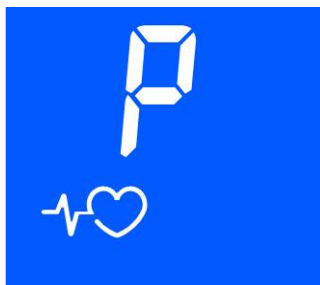
3 km/h, dopo aver previamente effettuato un riscaldamento: regolare l'inclinazione manualmente.

Dopo questa seduta, il computer varierà la velocità e l'elevazione ogni 30 secondi. Di fatto, si cerca un aumento di + o - 10 BPM delle pulsazioni cardiache.

Quando si raggiunge il tasso, il computer ridurrà automaticamente la velocità e l'inclinazione.

Trascorso il tempo di esercizio totale è trascorso, il tapis roulant rallenterà a 3 km/h con decrementi di 0,5 km/h ogni 10 secondi.

Nel caso in cui nessun segnale impulso viene ricevuto, display mostrerà



Per evitare rischi alla salute e se non si è fisicamente attivi da un lungo periodo di tempo, si raccomanda di consultare il medico di fiducia prima di iniziare l'allenamento.

Tutti i dati visualizzati sono consigli approssimativi e non possono essere utilizzati in alcuna applicazione medica.

La frequenza cardiaca visualizzata è una lettura approssimativa e non può essere utilizzata come consiglio in alcun programma medico o paramedico cardiovascolare.

Gebrauchsanweisung



Funktionstasten und Beschreibung

Start/stop: Starten und stoppen des Laufbandes

Enter: Hiermit bestätigen Sie das von Ihnen gewählte Programm und ausserdem die eventuell eingegebene Daten.

Select: zeigt Ihnen die vorprogrammierten und Manuell eingegebenen Strecken

Speed $\uparrow/\downarrow$: Hiermit können Sie die Geschwindigkeit regulieren. Oder speichern Sie die Geschwindigkeit mit den SPEED-Tasten (2-20 km/Stunde)

Incline $\uparrow/\downarrow$: damit können Sie eine Steigung anpassen. Oder Sie geben eine Steigung direkt mit den "INCLINE"-Tasten ein (1 – 15 Gefälle).

Allgemeine Richtlinien

Bitte beachten vor Gebrauch des Gerätes

Sicherheitstips:

Schalten Sie das Gerät ein und befestigen Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel am Computer. Bitte beachten Sie, dass das Gerät nicht funktionieren und die Anzeige nicht aufleuchten wird bis dieser Sicherheitschlüssel befestigt worden ist. Das andere Ende befestigen Sie bevor Sie das Gerät aktivieren und mit der Uebung anfangen an Ihrer Kleidung, damit das Gerät unverzüglich stoppt falls Sie unverhofft neben das Band treten oder stürzen sollten. Sollte dies passieren, schaltet der Sicherheitsschlüssel das Gerät sofort aus damit eventuellen Verletzungen vorgebeugt werden.

Programmwahl

Es gibt 15 Programme inklusiv einem manuellem Programm, 12 vorprogrammierte Strecken mit Geschwindigkeitseinstellung und Neigungsmöglichkeit, 1 Gebraucherprofil und 1 Herzfrequenztrainingsprogramm.

Pulsschlag

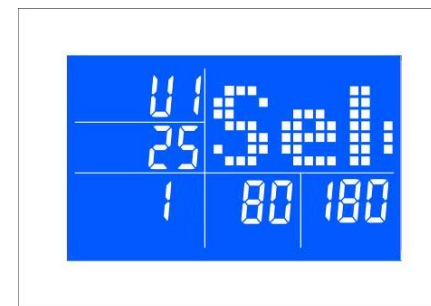
Es gibt zwei Methoden Ihren Pulsschlag zu messen. Die Erste ist die indem Sie die Handsensoren verwenden. Die zweite Möglichkeit ist, ein drahtloses Herzfrequenzmessgerät um Ihre Brust. Beim Gebrauch der Handsensoren sollten Sie beide Hände vorsichtig auf die Sensoren legen. Es gibt zwei Sensoren und zwei Metallteile an jedem Griff. Jede Hand sollte beide Metallteile bedecken damit die Messung korrekt verläuft.

Einen drahtlosen Herzfrequenzsender benötigen Sie für das Programm mit dem Herzfrequenztraining.

Start-up

Drücken Sie die "POWER"-Taste
Den Sicherheitsschlüssel befestigen.

Start-up Bildschirm:



Geben Sie Ihr User 1 oder 2 mittels die $\uparrow/\downarrow$ Tasten ein und bestätigen Sie mit ENTER.

Danach Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Körpergröße und-Gewicht mittels die $\uparrow/\downarrow$ Tasten ein und bestätigen Sie wider mit ENTER (1=♂, 2=♀).

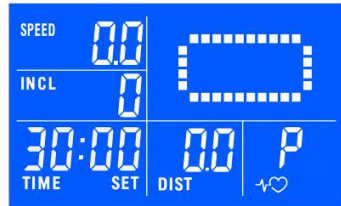
Wählen Sie danach ein manuelles Programm (Start drücken), oder eine vorprogrammierte Strecke mit hilfe der SELECT-Taste.

Dieser Computer ist kompatibel mit dem optionalen DKN Herzfrequenzsender (ref 20073), für integrierte drahtlose Herzfrequenzaufzeichnung. Kontaktieren Sie Ihren DKN Händler oder website www.dkn-technology.com

Manuell eingegebene Uebung

Quickstart mode:

Drücken Sie auf START, verwenden Sie die $\uparrow/\downarrow$ -Tasten um die Werte einzugeben. Der Bildschirm zeigt Ihnen eine 400m-Strecke.



Countdown mode:

Verwenden Sie die SELECT-Taste und $\uparrow/\downarrow$, um Übungszeit, Distanz und die gewünschte Zahl der Kalorien die Sie verbrauchen wollen zu programmieren, und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.



Drücken Sie auf START.

Der Computer stoppt die Uebung, wenn man ein von den eingestellten Parametern erreicht.

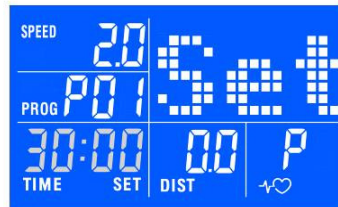
Programm Menü

Vorprogrammierte Strecke

Verwenden Sie SELECT um ein Programm zu wählen, danach bestätigen Sie mit ENTER.



Programmieren Sie die Übungszeit mit ENTER und $\uparrow/\downarrow$.



Drücken Sie auf START. Insgesamt Laufzeit ist über 10 Zeitabschnitte eingestellt.



Trainieren in der USER-Funktion:

Verwenden Sie SELECT um UPr zu wählen, danach bestätigen Sie mit ENTER.



Programmieren Sie die Geschwindigkeit und die Inklination für jedes Segment mit $\uparrow/\downarrow$ und ENTER.



Programmieren Sie die gesamte Übungszeit mit ENTER und $\uparrow/\downarrow$.

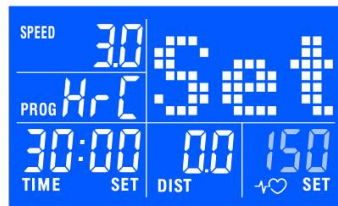


**HR Programmierung: (drahtloser
Herzfrequenzsender erforderlich !)**

Verwenden Sie SELECT um HRC zu wählen,
danach bestätigen Sie mit ENTER.



Programmieren Sie die Zielsetzung Pulsschlag
(THR= Target Heart Rate) mit ENTER und
↑/↓ .



Programmieren Sie die gesamte Übungszeit
mit ENTER und ↑/↓ .



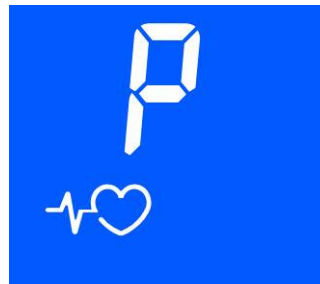
Drücken Sie auf START um mit dem
Training anzufangen. Das Laufband wird 2
Minuten mit einer Geschwindigkeit von 3
km/Stunde bewegen (zum aufwärmen), die
Steigung (Inklination) können Sie manuell
ändern.

Nach diesen zwei Minuten wird der Computer
die Geschwindigkeit und die Steigung alle 30
Sekunden erhöhen bis Ihr THR-Wert (+/- 5
BPM) erreicht ist.

Sollten Sie diesen Wert überschreiten, wird der
Computer die Geschwindigkeit automatisch
ändern bis der von Ihnen eingegebene THR-
Wert erreicht ist

Nach der gesamte Trainingszeit abgelaufen
ist, wird das Laufband langsam bis hinunter zu
3 km/Stunde bewegen mit einer Reduzierung
von 0,5 km/Stunde jeder 10 Sekunden.

Im Falle von kein-Impuls empfangen wird,
zeigt das Display:



**Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt bevor
Sie mit dem Ueben auf diesem Gerät
anfangen, um jegliches Risiko zu
vermeiden, besonders wenn Sie sich
während längerer Zeit nicht
irgendeiner physischen Belastung
ausgesetzt haben.**

**Die Werte sind indikativ und dürfen
nicht für medizinische oder
paramedische Zwecke verwendet
werden.**

**Die Herzfrequenzmessung des Computers
ist eine ungefähre, nicht geeichte
Widergabe und darf nicht als Richtlinie in
einer herzrelevanten Therapie verwendet
werden.**

Инструкции по эксплуатации Компьютер



Функциональные клавиши

Start/stop (Старт/Стоп): запуск и остановка ленты.

Enter (Ввод): подтверждение программы или данных.

Select (Выбор): выбор программы или данных.

Speed (Скорость) ↑/↓: настройка скорости. Скорость также может быть настроена с использованием быстрых клавиш настройки (1-20 км/ч).

Incline (Наклон) ↑/↓: для изменения уровня наклона. Уровень наклона также может быть настроен с использованием быстрых клавиш настройки (1-15).

Общие правила эксплуатации

Внимательно прочтите перед началом эксплуатации.

Указания по технике безопасности:

Для включения устройства подайте питание и установите ключ безопасности в монитор. Помните, что без установки ключа безопасности тренажер не будет включен, и данные не отобразятся. Перед началом тренировки закрепите противоположный конец ключа безопасности на пользователя для того, что бы тренажер отключился при случайном сходе занимающегося с беговой дорожки. Если это произойдет, то ключ безопасности отключит монитор, беговая дорожка остановиться для того, чтобы не допустить получения травмы.

Выбор программы:

Тренажер имеет 15 предварительно заданные программы, к которым относятся: 1 ручная, 12 предварительно заданных курса, 1 профиля пользователя и 1 курс тренировки ЧСС.

Частота пульса:

Существует два способа измерения вашей частоты сердечных сокращений. Кардиодатчики в рукоятках или нагрудный ремень. Для работы с кардиодатчиками обе руки должны лежать на рукоятках. Каждый кардиодатчик состоит из 2 датчиков и 2 металлических пластин. Каждая рука должна осторожно касаться металлических частей для включения измерения ЧСС.

Для тренировки ЧСС обязательным является использование нагрудного ремня.

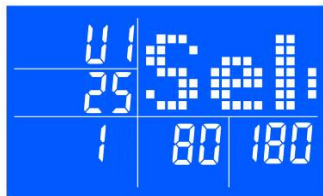
Если вы длительное время не занимались физическими упражнениями, то во избежание риска для здоровья рекомендуется проконсультироваться перед началом тренировок с вашим врачом.

Все приведенные данные являются приблизительным руководством и не могут быть использованы в медицинских целях. Отображаемая частота сердечных сокращений является приблизительной и не может быть использована в качестве руководства для медицинских программ по лечению болезней сердечно-сосудистой системы и парамедицинских программ.

Руководство пользователя предназначено только для справочных целей покупателя. Поставщик не гарантирует отсутствие ошибок перевода или изменений технических характеристик изделия.

Запуск

Нажмите клавишу питания.
Установите ключ безопасности в нужное положение.



При помощи клавиш $\uparrow/\downarrow$ выберите пользователя 1 или 2 и нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения настроек (данные пользователя сохранены).

Введите ваши личные данные (пол, возраст, рост и вес) при помощи клавиш $\uparrow/\downarrow$. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения значения.
(1=♂, 2=♀)

Далее выберите ручной режим (при помощи клавиши старт) или необходимую программу при помощи клавиши SELECT (ВЫБОР).

Общие правила Ваш компьютер совместим **дополнительным нагрудным передатчиком (арт. 20073) для встроенной беспроводной функции регистрации сердечных сокращений.** Для получения дополнительной информации свяжитесь с вашим дилером, посетите наш веб сайт www.DKN-Technology.com

Меню Manual (Ручная)

Режим быстрого запуска

Нажмите клавишу START (СТАРТ), для изменения значения используйте клавиши $\uparrow/\downarrow$. На точечном индикаторе отобразиться беговая дорожка длиной 400 м. Настройте значение Speed (Скорость) и Incline (Наклон) при помощи клавиш $\uparrow/\downarrow$. или горячих клавиш.



Режим обратного отсчета:

Нажмите SELECT (ВЫБОР) для установки времени, расстояния и калорий, установите данные при помощи клавиш $\uparrow/\downarrow$. Нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения выбора.



Нажмите START (СТАРТ) для начала тренировки.

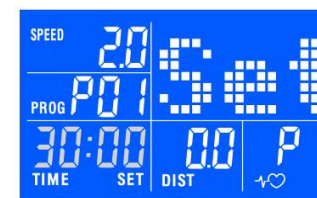
Меню Programm (Программа)

Предварительно заданные программы:

Упражнение закончится после достижения заданных параметров.



Нажмите ENTER (ВВОД) для установки времени, для изменения значений используйте $\uparrow/\downarrow$, нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения



Нажмите START (СТАРТ) для начала тренировки. Общее время бега установлено на значение более 10 сегментов.



Пользовательская программа:

Для выбора UPr используйте клавишу SELECT (ВЫБОР), для подтверждения выбора нажмите ENTER (ВВОД).



При помощи клавиш ↑/↓ измените скорость и наклон для каждого сегмента, нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения

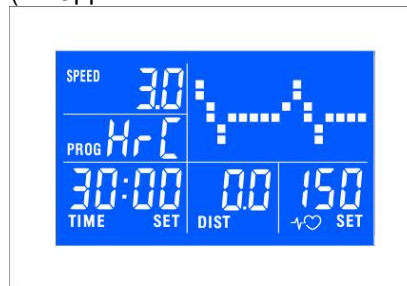


При помощи клавиш ↑/↓ □ установите общее время тренировки и расстояние, нажмите ENTER (ВВОД) и START (СТАРТ).

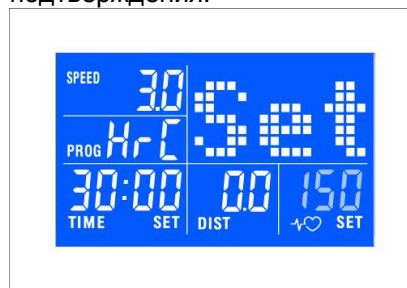


Программа ЧСС (необходимо использование нагрудного датчика)

Для выбора HRC (ЧСС) используйте клавишу SELECT (ВЫБОР), для подтверждения выбора нажмите ENTER (ВВОД).



Установите целевую частоту сердечных сокращений при помощи клавиш ↑/↓, нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.



При помощи клавиш ↑/↓ установите общее время тренировки, нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения.



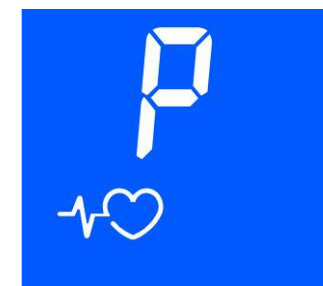
Нажмите START (СТАРТ): на протяжении 2 минут будет выполняться разминка, скорость беговой дорожки будет составлять 3 км/ч: измените подъем вручную.

После окончания данного времени компьютер начнет изменять скорость на 0,5 км/час и угол наклона на 1 через каждые 30 секунд до достижения ЦЧСС (+/- 10 уд/мин).

В случае превышения ЦЧСС компьютер автоматически уменьшит наклон и/или скорость до достижения ЦЧСС.

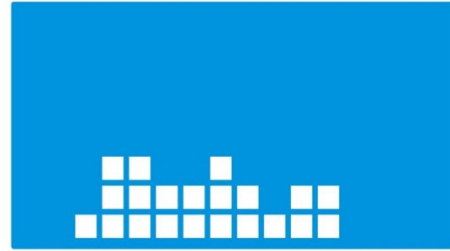
После окончания времени беговая дорожка замедлится до скорости 3 км/час с шагом 0,5 км/час каждые 10 секунд.

Если значение ЧСС (пульса) не достигнуто, то на экране отобразится:

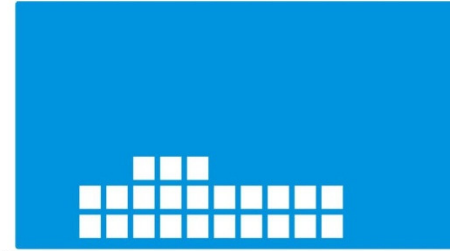


Отображаемая частота сердечных сокращений является приблизительной и не может быть использована в качестве руководства для медицинских программ по лечению болезней сердечно-сосудистой системы и парамедицинских программ.

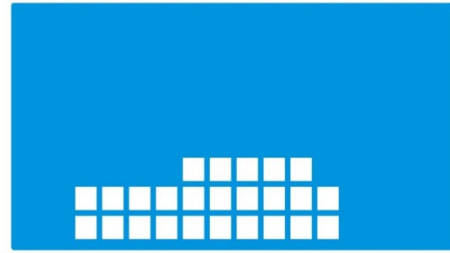
Programs



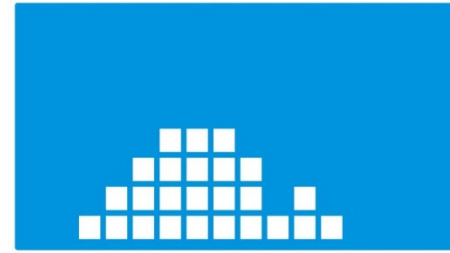
P01										
SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
INCLINE	1	2	3	4	6	5	6	6	2	1



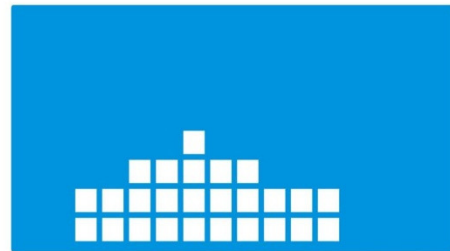
P02										
SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
INCLINE	1	2	4	4	3	4	3	2	1	0



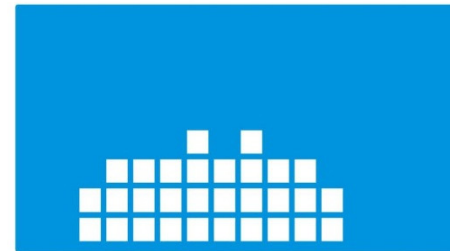
P03										
SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
INCLINE	3	6	3	5	1	3	5	1	3	1



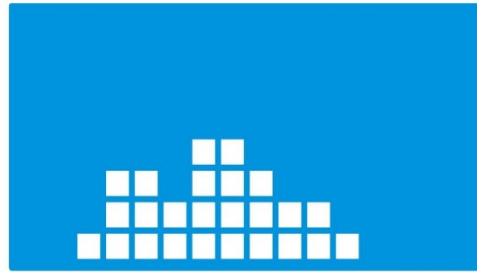
P04										
SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
INCLINE	4	5	5	2	5	4	7	8	2	0



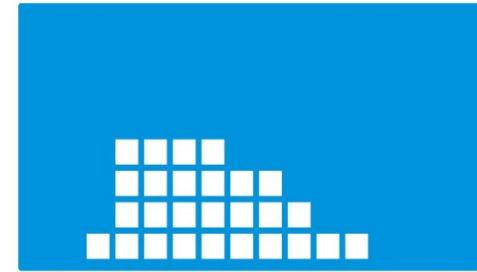
P05										
SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
INCLINE	4	5	5	3	5	3	7	5	3	1



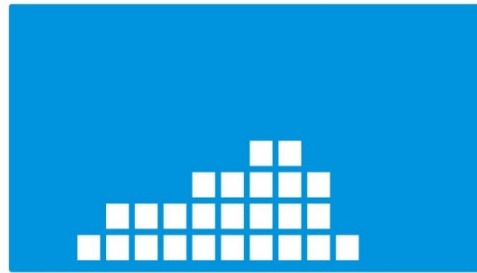
P06										
SPEED	3	6	6	6	8	6	7	5	5	4
INCLINE	2	2	1	4	5	6	4	4	2	2



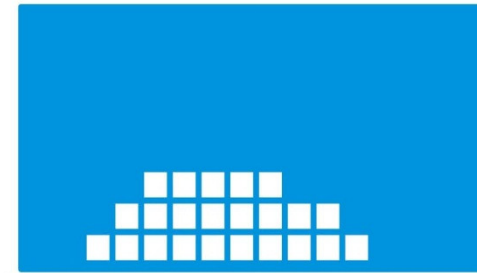
P07										
SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
INCLINE	2	4	6	5	5	2	6	5	4	3



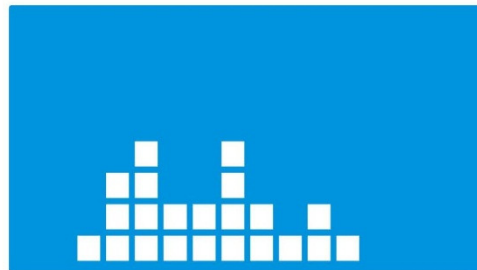
P08										
SPEED	2	8	8	7	7	6	5	3	2	2
INCLINE	4	5	4	7	3	4	4	9	5	2



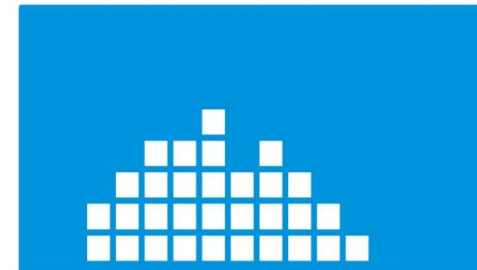
P09										
SPEED	2	4	4	4	5	5	8	8	6	2
INCLINE	0	3	9	8	4	5	3	5	5	4



P10										
SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
INCLINE	2	4	2	3	1	2	3	1	2	1



P11										
SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
INCLINE	2	3	4	4	6	6	7	9	4	1



P12										
SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
INCLINE	4	3	6	7	8	8	6	3	3	3

Code	Description	Processing
E01	Communication error. The control board and computer are not communicating correctly.	The machine stops and goes into fault status, computer shows "E1", and the alarm beeps three times. Possible causes: check all the connection points between the console and controller. Make sure all plugs are well connected. Check all the wires for damage. If this fails, change the connector wires.
E02	Abnormal voltage. Power or voltage situation that can cause damage to the motor drive circuit.	Start and stop fault status. The computer beeps 9 times and shows "E2". Treadmill goes into the ready mode and restarts. Possible causes: low power or voltage, or faulty controller. Check all motor wires for correct connection.
E03	Speed sensor error.	Stops and go into fault status. Computer shows "E03". Other areas show blank. After 10 seconds the machine will go into ready mode, and can be restarted. Possible causes: the computer is not receiving motor speed sensor feedback for more than 3 seconds: check sensor plug and motor connection wires. Check the controller.
E05	Over-current protection.	Stops and goes into fault status, computer shows "E05". Other areas show blank. After 10 seconds the machine will go into ready mode, and can be restarted. Possible causes: system encounters overvoltage and goes to self-preservation. Moving parts may be blocked. Check and adjust the machine and restart. Check motor or controller for burning smell. If so, change motor and/or controller. Check whether the power voltage is too low or not to the standard and retest with the correct voltage.
E06	Controller self-check error.	Computer shows "E06". Possible causes: the controller wires are not connected well, check and reconnect or change.
E08	EPROM (Data memory error)	Computer shows "E08". Possible causes: the controller wires are not connected well, check and reconnect or change.

I manual puede ser utilizado solamente para información

No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las especificaciones técnicas.

The owner's manual is only for customers' reference.

The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or changes in technical specifications of the product.

Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.

Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leiddraad.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.

Il manuale d'uso hdi informare il consumatore.

Il fornitore sarà ritenuto indenne da qualsiasi responsabilità derivante da eventuali errori di traduzione o modifiche tecniche del prodotto.

O manual pode ser utilizado somente para informação.

Não se pode responsabilizar o fornecedor por eventuais falhas ou alterações nas especificações técnicas.

Das Handbuch ist nur für den Kundengebrauch bestimmt. Der Lieferant übernimmt keine Garantie für Übersetzungsfehler und technische Änderungen.

Руководство пользователя предназначено только для справочных целей покупателя. Поставщик не гарантирует отсутствие ошибок перевода или изменений технических характеристик изделия.

**ALL RIGHTS RESERVED
©/TM /DKN-Technology**

www.DKN-Technology.com



Nr	Description	Specs	Qty
1	Main Frame		1
2	Base Frame		1
3	Incline frame		1
4 L/R	Upright		2
5	Motor		1
6	Front Roller		1
7	Rear Roller		1
8	Computer Bracket		1
9 L/R	Handle Bar frame		2
10	Bowl Washer		8
11	Hex Wrench	S5	1
12	Wrench		1
13	Running Board		1
14	Running Belt		1
15	Belt	200-J7	1
16	Computer PCB		1
17	Motor Cover		1
18	Computer Housing		1
19	Locknut	M10	6
20	Safety key		1
21	Cable Tie		6
22	Support	Left and Right	2
23	End Cap	Left and Right	2
24 L/R	Handle Bar Cover	Left	2
25	Transport Wheels	φ9*φ62.5*23.5	2
26	End Cap	20*20	2
27 L/R	Handle Bar Cover	Right	2
28	Siderail	36*79*1320	2
29	Adjusting Pad	φ35*15φ(M6*10)	6

Nr	Description	Specs	Qty
30	Hex Wrench	S6	1
31	Stopper	20*20	2
32	Annular Plug	φ12*φ18*φ24*9	2
33	Cap		1
34	Damper		6
35	Handle Bar Foam		2
36	Power switch		1
37	Cross Bar Cover Upper	310*65*31	1
38	Cylinder	F=35KG	2
39	DC-Motor		1
40	Incline Motor		1
41	Power Switch		1
42	Overload Fuse		1
43	Power Plug		2
44	Controller		1
45	Cable Connectors		8
46	Handlebar Key		2
47	End Cap	20*30*t1.5	4
48	Upper Computer Cable		1
49	Middle Computer Cable		1
50	Lower Computer Cable		1
51	Adjusting Wheel		2
52	Hex Nut	M5	8
53	Hex Bolt	M8*45	1
54	Hex Screw	M8*15	2
55	Hex Bolt	M10*45	1
56	Hex Screw	M10*45	4
57	Hex Screw	M8*35	2

Nr	Description	Specs	Qty
58	Hex Screw	M8*50	2
59	Hex Screw	M8*85	1
60	Hex Screw	M8*75	1
61	Hex Screw	M10*15	22
62	Motor Cushion		2
63	Flat Washer	φ9*φ16*t1.6	10
64	Hex Screw	M6*60	2
65	Hex Screw	M6*45	1
66	Flat Washer	φ11*φ20*12	6
67	Locknut	M8	6
68	Hex Screw	8*20	4
69	Hex Screw	M10*30	2
70	Self Tapping Screw	ST4*25	4
71	Cross Screw	M5*15	4
72	Cross Screw	ST4*15	25
73	Cross Screw	M5*10	18
74	Cross Screw	ST4*15	2
75	Spring Washer	φ8.1* φ12.3*t2.1	6
76	Filter Frame		1
77	Cross Screw	M6*25	8
78	Cross Bar Cover Lower	310*65*31	1
79	Filter		1
80	Inductor		1
81	Book Rack		1
82	Upper Pulse Cable		1
83	Middle Pulse Cable		1
84	Lower Pulse Cable		1
85	Inner Washer		12
86	Power Cable Socket		1



www.dkn-technology.com