

# TC 470

**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**  
**ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GEBRUIKSHANDLEIDING**

**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**  
**ISTRUCIUNI DE UTILIZARE**  
**NÁVOD NA POUŽITIE**  
**NÁVOD K POUŽITÍ**

**BRUKSANVISNING**  
**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ**  
**KULLANIM KILAVUZU**  
**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**  
دليل الاستخدام  
使用说明



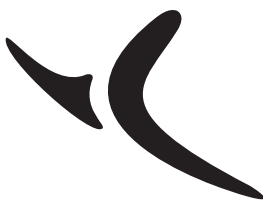
**D O M Y S O S**

---

# TC 470

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Conservar instrucciones  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Păstrați instrucțiunile  
Návod je potrebné uchovať  
Návod je třeba uchovat  
Spara bruksanvisningen  
Запазете упътването  
Bu kılavuzu saklayınız  
Збережіть цю інструкцію  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



**DOMYOS**

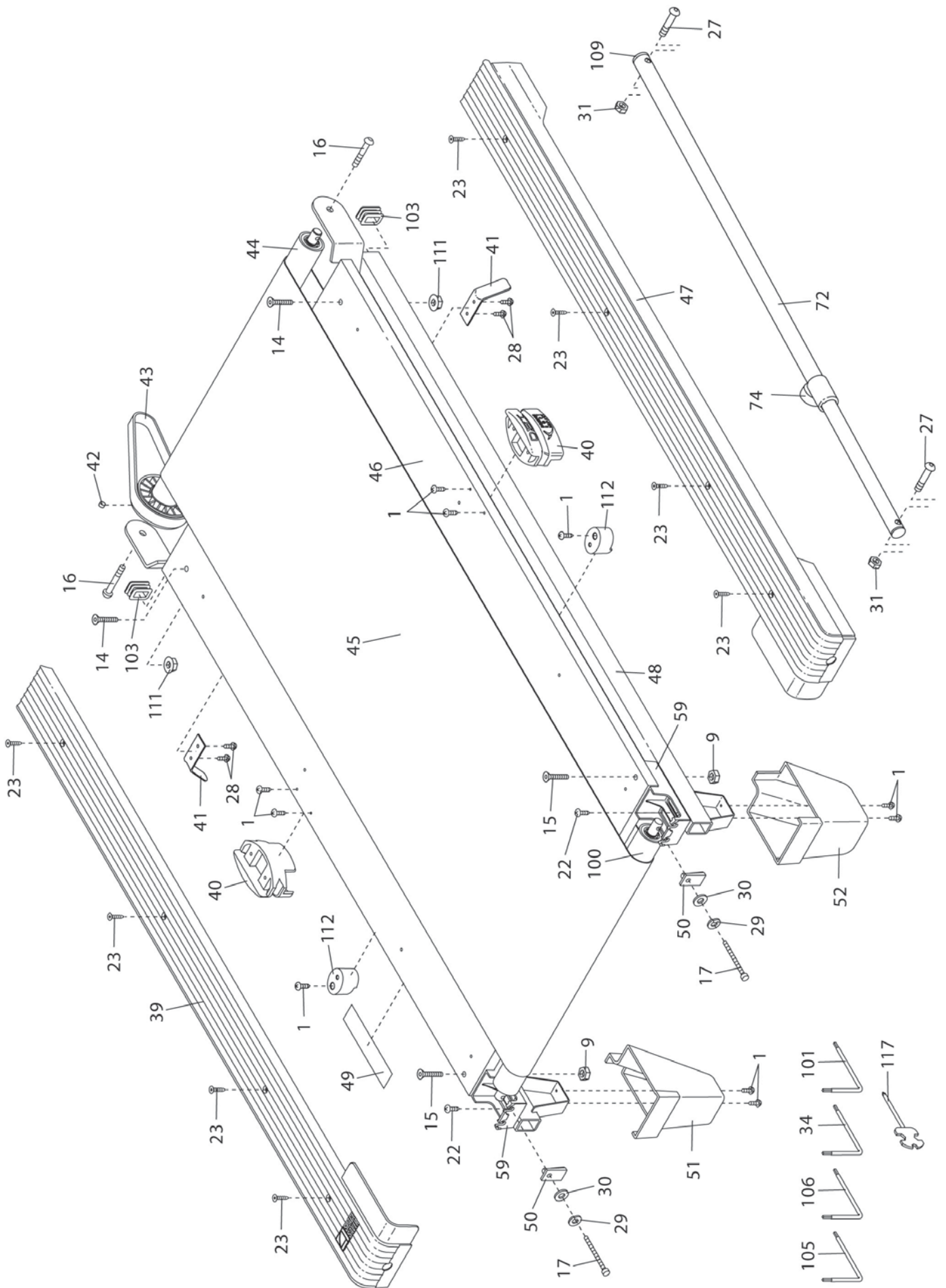
**decathlon  
creation©**

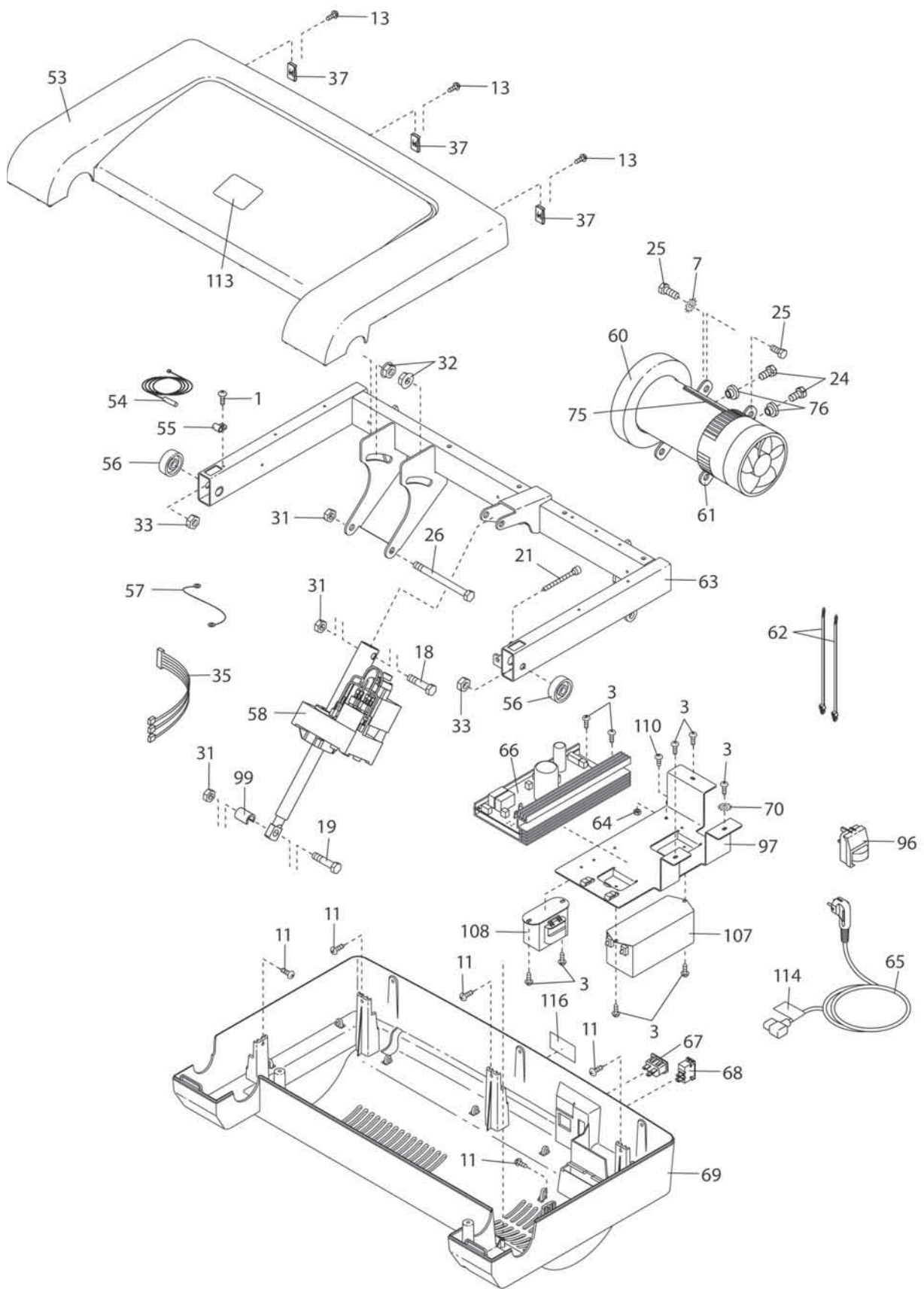
DECATHLON SA - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае

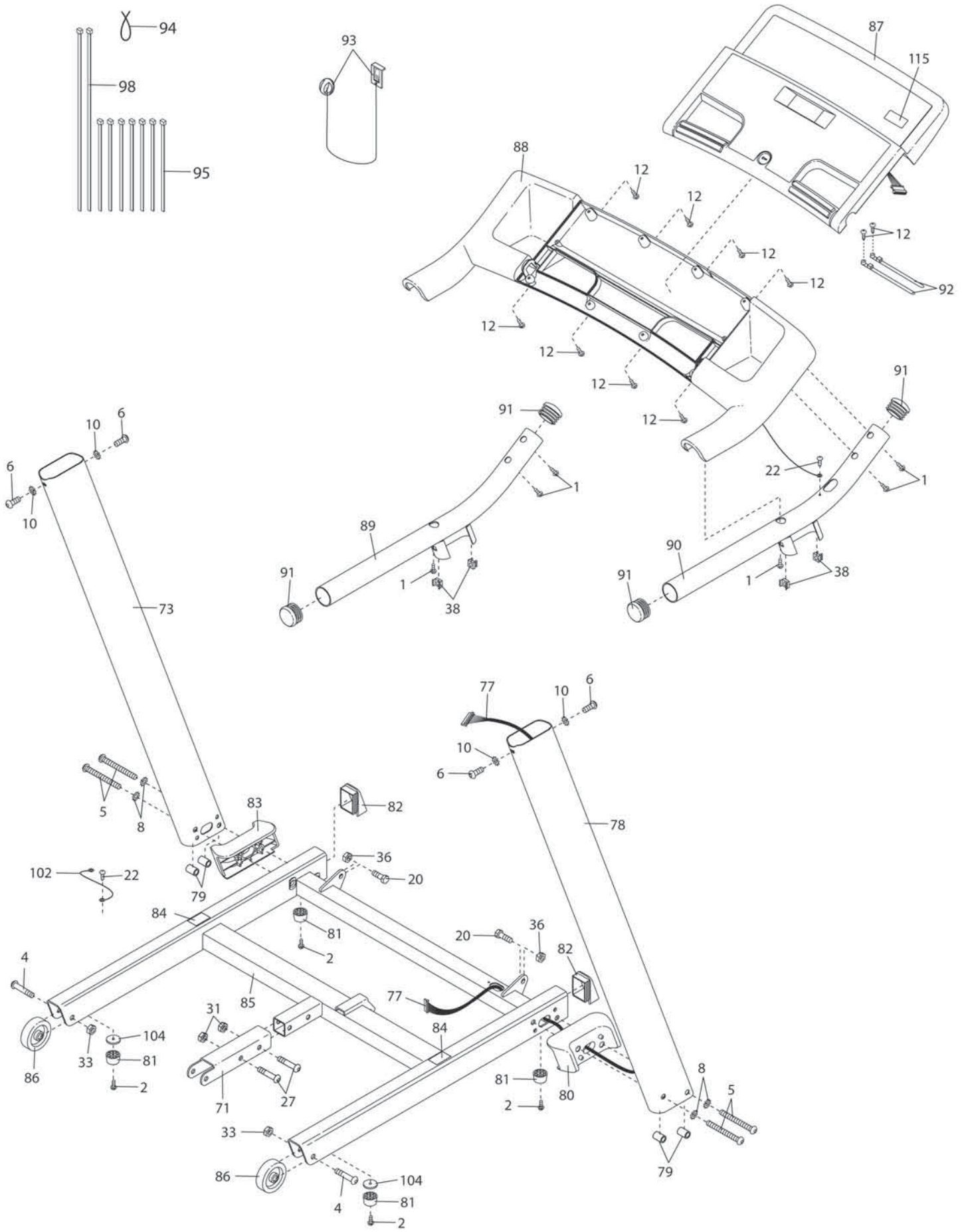
Réf. pack : 0419.956 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 **合格品**

Импортер :  
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3









**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装**



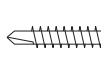
10 X 4



22 X 1



8 X 4



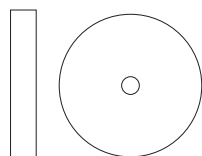
2 X 4



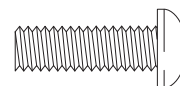
31 X 3



1 X 6



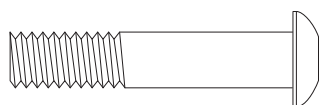
104 X 2



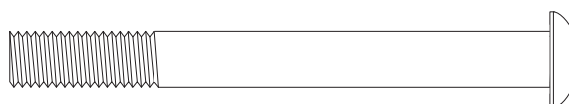
6 X 4



79 X 4

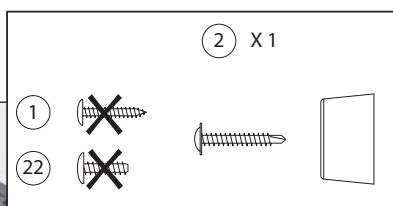
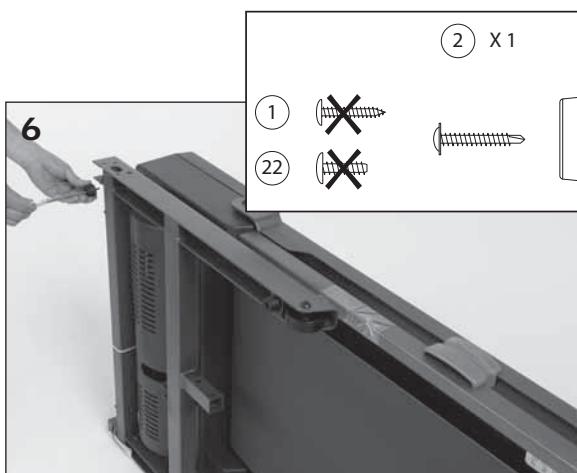
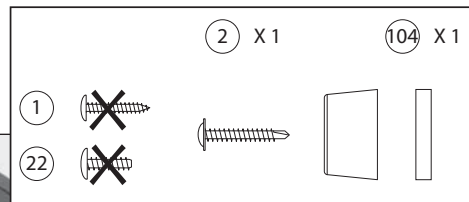
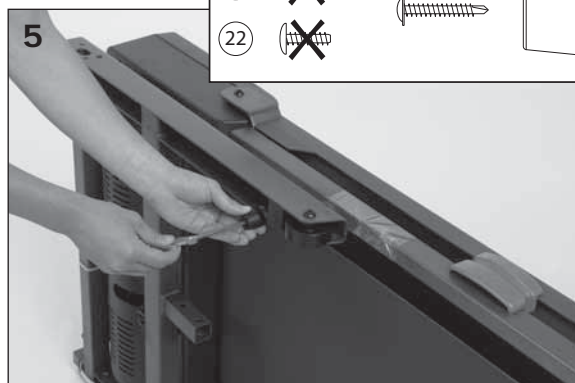
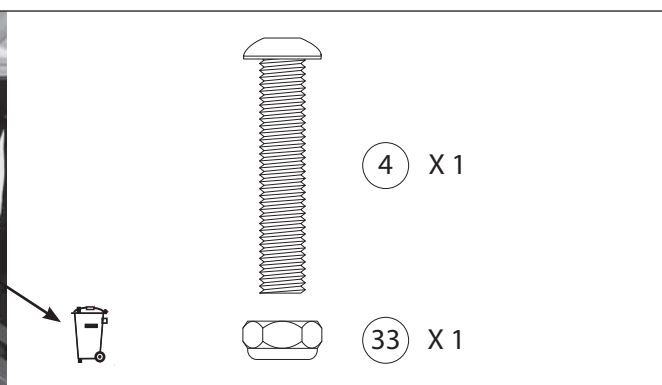
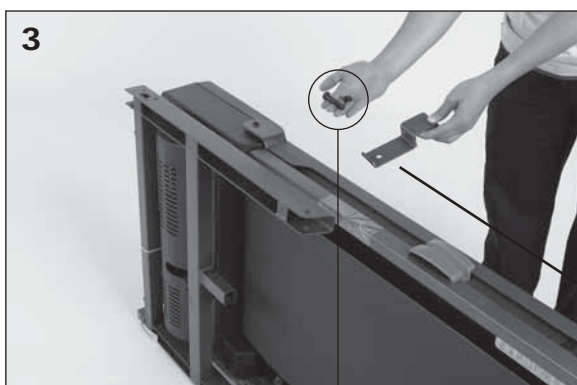
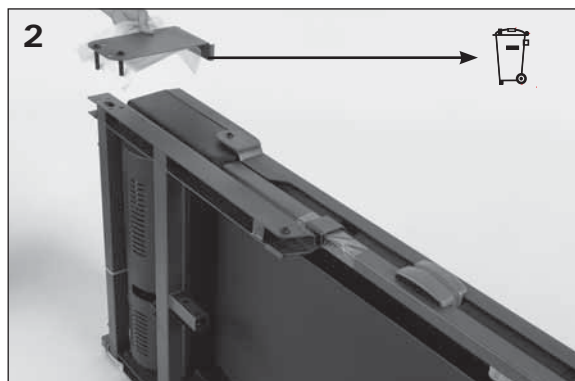
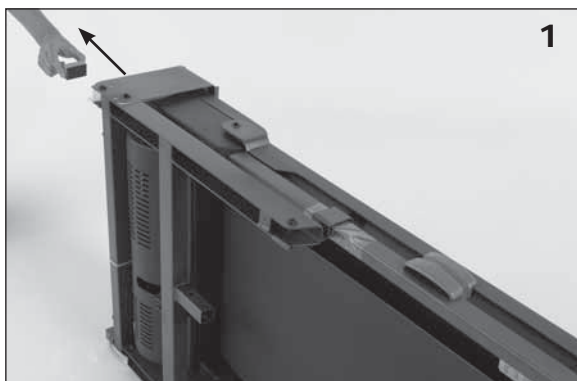


27 X 3

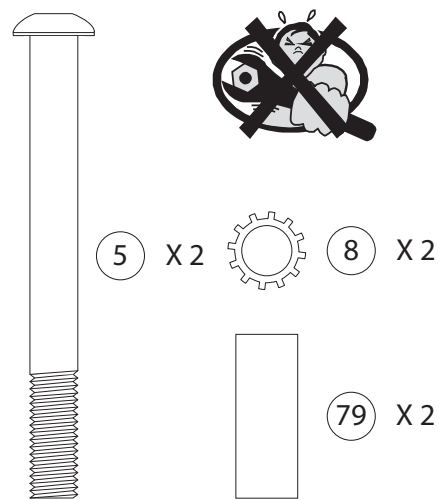


5 X 4

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装**



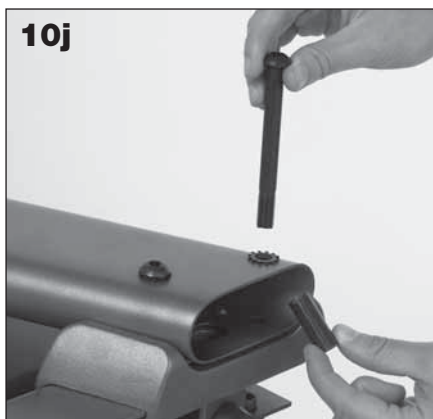
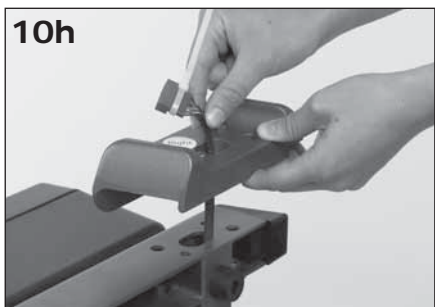
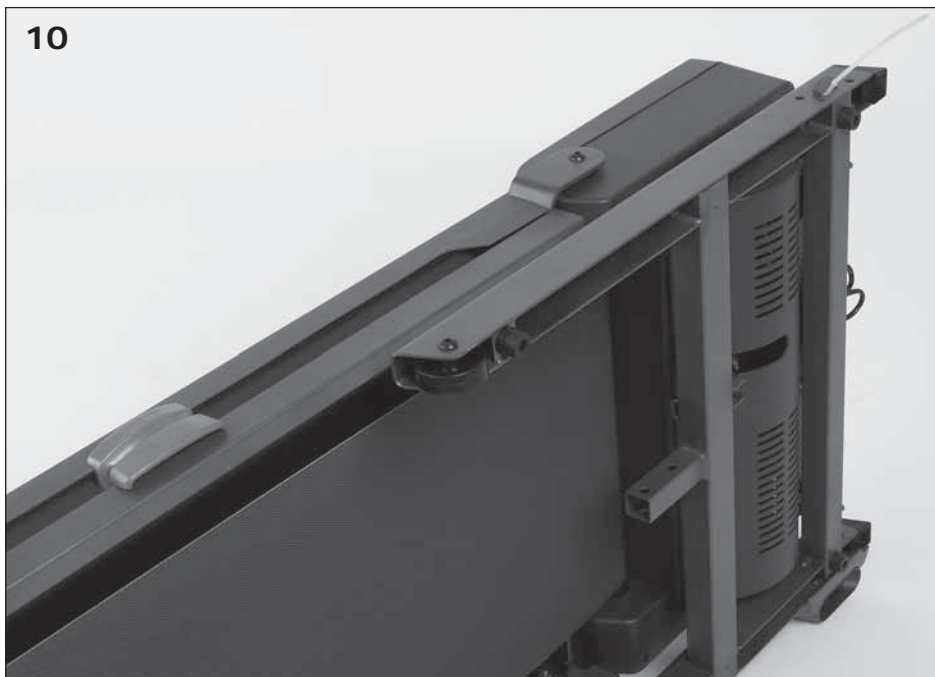
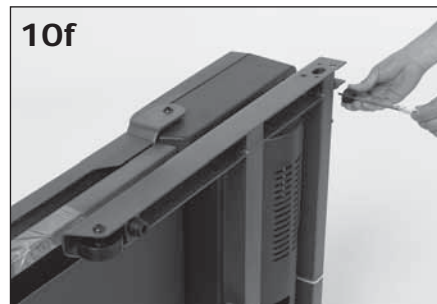
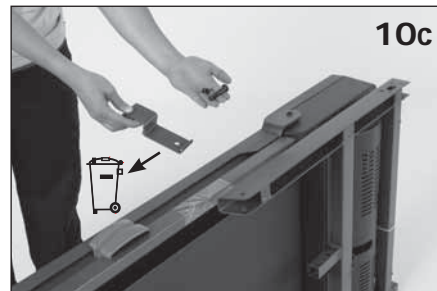
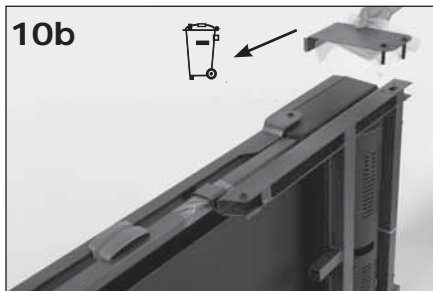
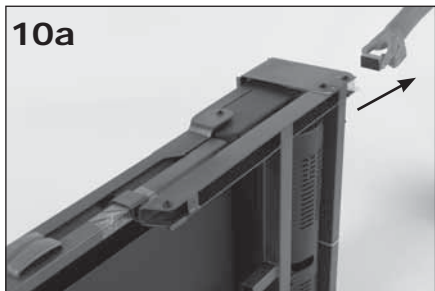
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装**



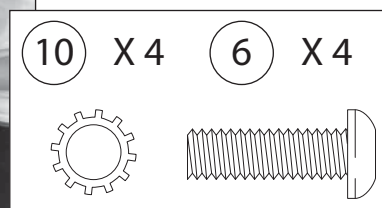
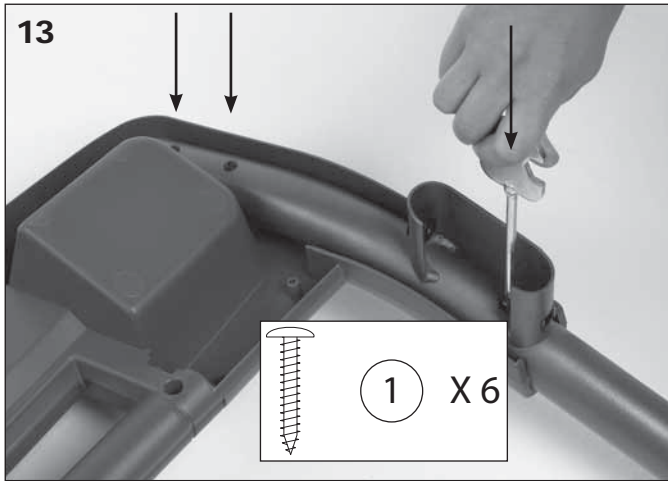
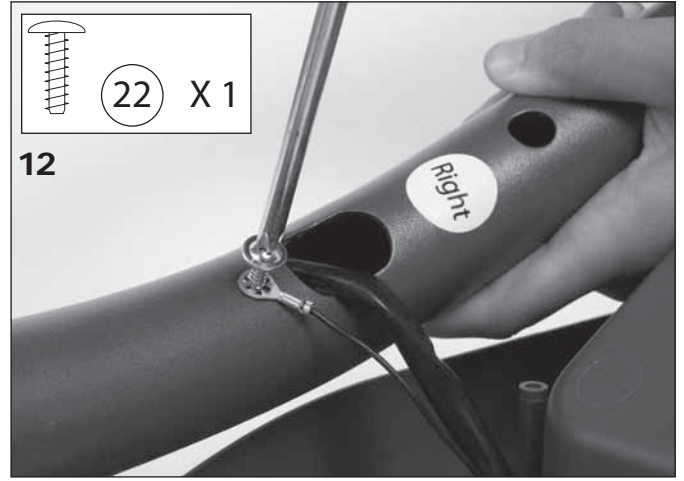
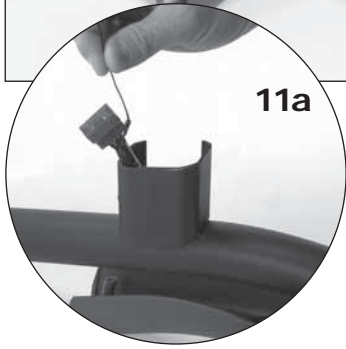
9



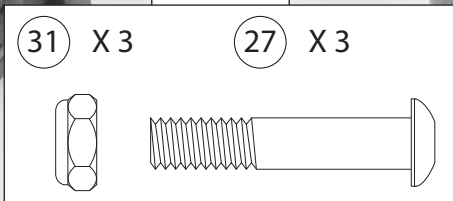
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
• 安装**



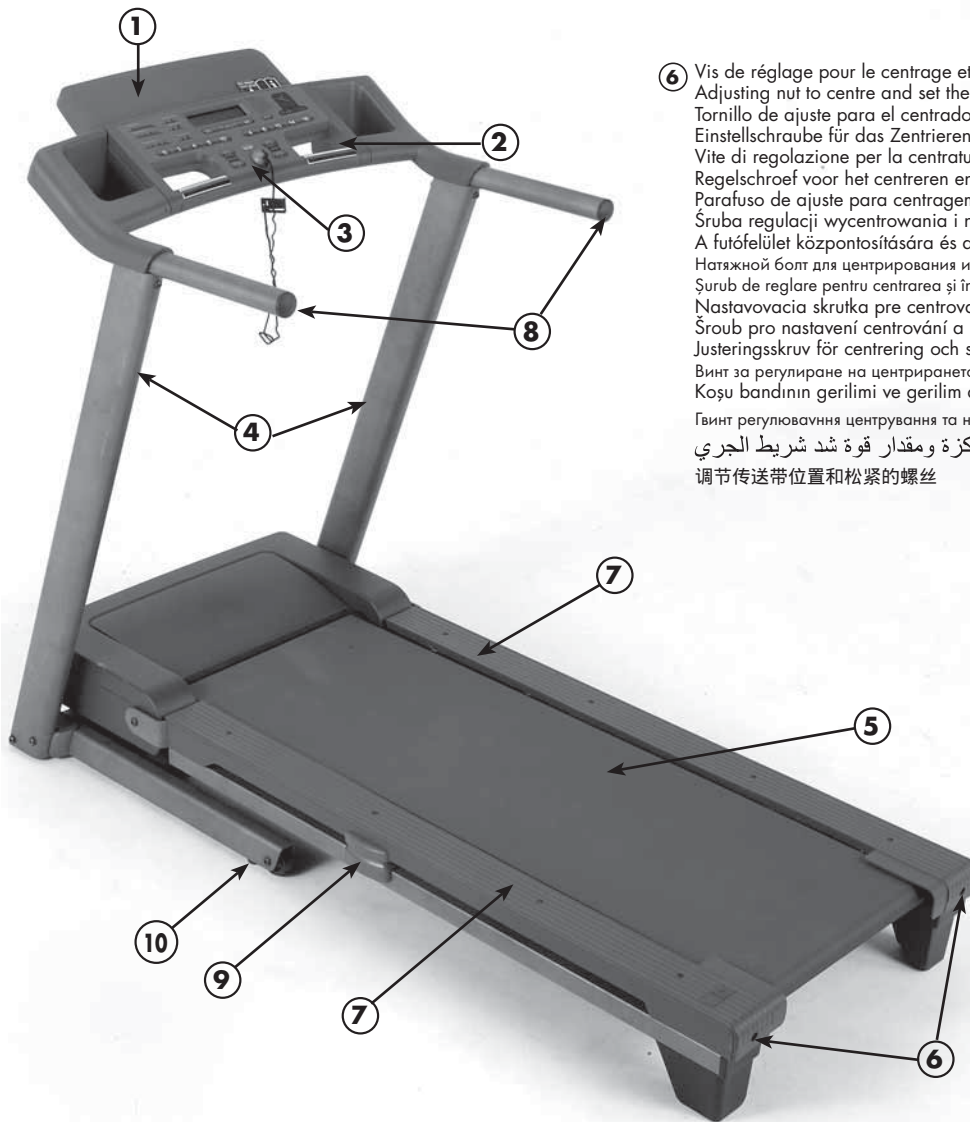
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装**



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装**



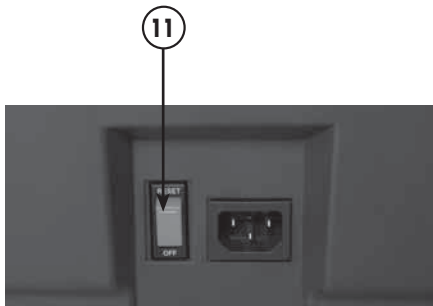
- ① Console  
Console  
Consola  
Konsola  
Console  
Terminal  
Consola  
Konsola  
Konzol  
Консоль  
Consolă  
Konzola  
Konzole  
Konsol  
Конзола  
Kumanda paneli  
Приставка  
كونسول  
操纵台
- ② Capteur de pulsations  
Heart rate monitor  
Sensor de pulsaciones  
Pulssensoren  
Sensore di pulsazioni  
Hartslagsensor  
Sensor de pulsações  
Czujnik pulsu  
Szívritmus érzékelője  
Датчик измерения пульса  
Captor de pulsații  
Snímač tepu  
Snímač pulzů  
Pulsmätare  
Датчици за пулс  
Titresim sensörleri  
Пульсові сенсорі  
مستشعر النبض  
脉搏传感器
- ③ Clé de sécurité  
Safety key  
Llave de seguridad  
Sicherheitschlüssel  
Chiave di sicurezza  
Veiligheidsleutel  
Chave de segurança  
Klucz zabezpieczający  
Biztonsági kulcs  
Ключ безопасности  
Cheie de siguranță  
Bezpečnostný klúč  
Bezpečnostní klíč  
Säkerhetsnyckel  
Ключ за сигурност  
Güvenlik kilidi (anahtarı)  
Ключ безпеки  
مفتاح الأمان  
安全钥匙
- ④ Montant  
Upright arm  
Montante  
Stütze  
Montante  
Stijlen  
Barra vertical  
Stojak  
Allvány  
Стойка  
Cadru  
Suma  
Stojan  
Pästigningsanordning  
Стойка  
Kolon  
Stojak  
دعامة  
嵌板竖杆
- ⑤ Bande de course  
Treadmill belt  
Cinta de correr  
Lauffläche  
Nastro di corsa  
Loopband  
Passadeira de corrida  
Taşma bieżni  
Futófelület  
Беговое полотно  
Bandă de alergare  
Bežecový pás pásu  
Běžící pás  
Löpband  
Лента за бягане  
Koşu bandı  
Біговий килим  
شريط الجري  
传送带



- ⑥ Vis de réglage pour le centrage et la tension de la bande de course  
Adjusting nut to centre and set the tension of the treadmill belt  
Tornillo de ajuste para el centrado y la tensión de la cinta de correr  
Einstellschraube für das Zentrieren und die Spannung der Lauffläche  
Vite di regolazione per la centratura e la tensione del nastro di corsa  
Regelschroef voor het centreren en het spannen van de loopband  
Parafuso de ajuste para centragem e tensão da passadeira de corrida  
Šruba regulacijske vycentrovania i napreženja tašmy bieżni  
A futófelület központosítására és a szalag feszességének beállítására szolgáló csavar  
Натяжной болт для центрирования и натяжения бегового полотна  
Șurub de reglare pentru centrarea și întinderea benzii de alergare  
Nastavovacia skrutka pre centrovanie a napínanie bežecového pásu  
Šroub pro nastavení centrování a napětí běžícího pásu  
Justeringskruv för centrering och sträckning av löpbande  
Винт за регулиране на центрирането и обтягането на лентата за бягане  
Koşu bandinin gerilimi ve gerilim ayarı için ayar vidası  
Гвинт регулювання центрування та натягу бігового килима  
برغي لضبط مركزة ومقدار قوة شد شريط الجري  
调节传送带位置和松紧的螺丝

- ⑦ Repose-pieds  
Footrest  
Reposapiés  
Fußbraste  
Poggiapiedi  
Voetensteun  
Descanso para pés  
Oparcia stóp  
Lábtartó  
Подножка  
Sprijin picioare  
Stůpačka  
Stupačky  
Fotstöd  
Стьпенки  
Ayak dayama desteği  
Підніжка  
مرتکز للأقدام  
置脚处

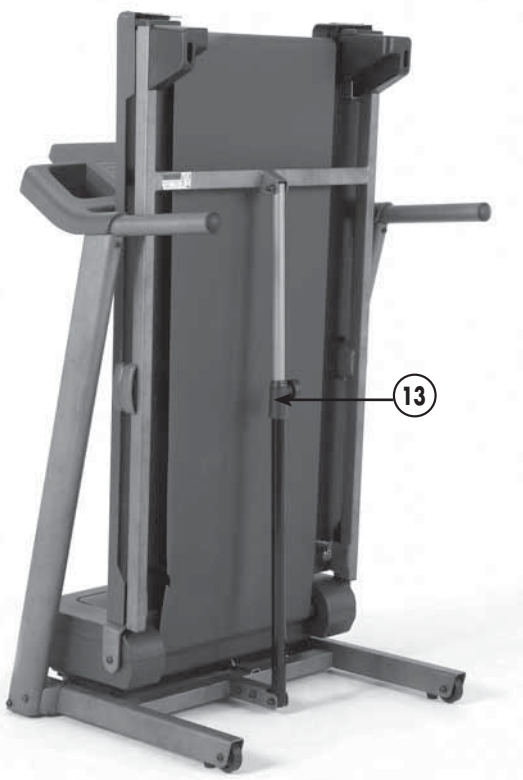
- ⑧ Rampe  
Rail  
Rampa  
Handlauf  
Rampa  
Leuning  
Rampa  
Pochylnia  
Korlát  
Поручень  
Rampă  
Zábradlie  
Rampa  
Räcke  
Перило  
Bant meyili (Rampa)  
Бильця  
مرتکز للأقدام  
扶手管
- ⑨ Système d'amorti DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI (Domyos Soft Impact) System  
Sistema de amortiguación DSI (Domyos Soft Impact)  
Dämpfungssystem DSI (Domyos Soft Impact)  
Sistema di ammortizzatori DSI (Domyos Soft Impact)  
Schok absorptiesysteem DSI (Domyos Soft Impact)  
Sistema de amortecimento DSI (Domyos Soft Impact)  
System amortyzacyjny DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI (Domyos Soft Impact) csillapítórendszer  
Амортизаційна система DSI (Domyos Soft Impact)  
Sistem de amortizare (Domyos Soft Impact)  
Systém stopnutého úderu DSI (Domyos Soft Impact)  
Systém tlumení DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI stötdämpningssystem (Domyos Soft Impact)  
Система амортизатори DSI (Domyos Soft Impact - Омекотяване на удара)  
DSI hiz kesme sistemi (Domyos Soft Impact)  
Система амортизації DSI (Domyos Soft Impact)  
DSI (Domyos Soft Impact) نظام امتصاص الصدمات  
DSI缓冲系统(Domyos Soft Impact)
- ⑩ Roulettes de déplacement  
Castors  
Ruedas de desplazamiento  
Transportrollen  
Rotelle di spostamento  
Transportwielljes  
Roletes de deslocação  
Kółka do przewożenia  
Görgök a mozgatóshoz  
Транспортировочные ролики  
Roti de deplasare  
Posúvacie kolieska  
Kolečka pro posouvání přístroje  
Transporthjul  
Ролики за отместване  
Yer değıştirmeye yarayan tekerlekler  
Коліщата для пересування  
بكرات النقل  
移动小轮



- ⑪ Disjoncteur  
Circuit-breaker  
Interruptor  
Schalter  
Disgiuntore  
Zekering  
Disjuntor  
Wyłącznik samoczynny  
Megszakító  
Предохранительный выключатель  
Întreguător  
Vyrínač  
Spínač  
Strömbrytare  
Прекъсвач  
Otomatik devre kesici  
Запобіжник  
فاصل  
断路器



- ⑫ Cordon d'alimentation  
Power cord  
Cable de alimentaci3n  
Geräteschnur  
Cavo d'alimentazione  
Voedingskabel  
Cabo de alimentaç3o  
Przewód zasilaj3cy  
Hálózati zsinór  
Шнур питания  
Cablu de alimentare  
Kábel napájania  
Kabel napájení  
Strömförsörjningsladd  
Захранващ кабел  
Elektrik (besleme) kablosu  
Провід живлення  
سلك الإمداد  
供电电线




- ⑬ Barre de verrouillage avec Piston d'aide à la descente  
Locking bar with piston-assisted unfolding  
Barra de bloqueo con pist3n de ayuda para el descenso  
Verriegelungsstange mit Hilfskolben zum Absenken  
Barra di bloccaggio con pistone di aiuto alla discesa  
Vergrendelingsstaaf met zuiger, vereenvoudigt het neerlaten  
Barra de bloqueio com êmbolo de ajuda à descida  
Belka blokuj3ca z tłokiem ułatwiaj3cym opuszczanie  
R3gzít3r3ud a leeresztést megkönnyít3 hengerrel  
Рычаг блокировки с плунжером для спуска с тренажера  
Bară de blocare cu Piston de ajutor pentru coborâre  
Zaisřovacia tyč s pomocným piestom pri zostupe  
Uzamykáč tyč s pomocným piestem při klesání.  
Låsregel med kolv för att underlätta avstigning  
Блокиращ лост с бутало за помощ при слизане  
Aşađı dođru hareket kabiliyeti için yardımcı pistonla sahip kilitleme kolu  
Блокувальний штир з позицією допомоги при злізанні.  
قضيب تأمين قفل مع مكبس المساعدة على الهبوط  
带活塞锁定杆帮助下降


<b>DOMYOS</b>	
DECATHLON	
4 bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq, France	
Tel. : + 33 3 20 33 50 00	
SN : XXXXX	
TN : XXXXXXXXXXX	
DATE : WW-YYYY	


deathlon creation®




**WARNING:**  
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :

-  Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
- Change speed in small increments.
- Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
- Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
- Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
- Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.

-  Never allow children on or around treadmill.
- Remove key when not in use.

-  Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
- Never try to adjust or fix the belt while it is moving.

-  Always wear athletic shoes while operating treadmill.

**CAUTION**  
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.

**MAX. WEIGHT**  
130 KG / 286 LBS



**WARNING:**  
To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting treadmill, read and understand the user's manual, all instructions, and the warnings before use. Keep children away.  
**IMPORTANT:** Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.

**WARNING**

FR NE BRANCHER LA MACHINE QUE SUR UNE PRISE CORRECTEMENT MISE À LA TERRE.  
 EN ONLY PLUG THE MACHINE INTO A CORRECTLY EARTHED SOCKET.  
 ES ENCHUFAR LA MÁQUINA ÚNICAMENTE A UNA TOMA CORRECTAMENTE CONECTADA A TIERRA.  
 DE DIE MASCHINE NUR AN EINE KORREKT GEERDETE STECKDOSE ANSCHLIESSEN.  
 IT COLLEGATE LA MACCHINA UNICAMENTE AD UNA PRESA DOTATA DI TERRA.  
 NL DIT APPARAAT ENKEL AANSLUITEN OP EEN CORRECT GEAARD STOPCONTACT.  
 PT A MÁQUINA SÓ PODE SER LIGADA A UMA FICHA COM UMA LIGAÇÃO CORRECTA À TERRA.

PL URZĄDZENIE MOŻE BYĆ PODŁĄCZONE WYŁĄCZNIE DO GNIAZDKA POSIADAJĄCEGO PRAWIDŁOWE UZIEMIENIE.  
 HU A GÉPET CSAK SZABÁLYOSAN FÖLDELT FALI CSATLAKO ZÓHOZ SZABAD CSATLAKOZTATNI.  
 RU ВКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО В ПРАВИЛЬНО ЗАЗЕМЛЕННУЮ РОЗЕТКУ.  
 RO NU CONECTAȚI MAȘINA DECÂT LA O PRIZĂ CORECT LEGATĂ LA PĂMÂNT.  
 SK PRÍSTROJ ZAPOJTE LEN DO ZÁSUVKY, KTORÁ JE SPRÁVNE UZEMNENÁ.  
 CS PRÍSTROJ ZAPOJTE POUZE DO ZASUVKY, KTERÁ JE SPRÁVNE UZEMNĚNA.

**WARNING**

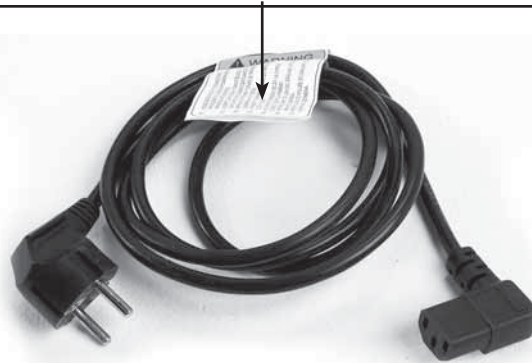
**WARNING**

SV Maskinen får bara anslutas till en kontakt som är korrekt jordad.  
 BG Включвайте уреда само в правилно заземен контакт.  
 TR Cihazınızın elektrik bağlantısını, uygun şekilde topraklanmış bir prize gerçekleştirm.  
 UK Вмикати машину тільки в розетку із правильно зробленим заземленням.

AR

موصل بالأرضي على نحو سليم.  
 لا توصل الآلة إلا بمقبس

ZH 仅将机器连接在正确接地的插座。



FR NE JAMAIS DÉMONTÉ ET OUVRIR CE CARTER.  
 EN NEVER DISMANTLE OR OPEN THE CASING.  
 ES NO DESMONTAR NI ABRIR NUNCA ESTE CARTER.  
 DE DIESES GEHÄUSE NIEMALS ABMONTIEREN UND ÖFFNEN.  
 IT NON SMONTARE MAI NÉ APRIRE QUESTO CARTER.  
 NL DEMONTEER EN OPEN DIT CARTER NOOIT.  
 PT NUNCA DESMONTAR E ABRIR ESTE CARTER.  
 PL NIE NALEŻY NIGDY DEMONTOWAĆ I OTWIERAĆ TEJ OBUDOWY.  
 HU EZT A BURKOLATOT LESZERELNI ÉS KINYITNI TILOS.  
 RU НИКОГДА НЕ РАЗБИРАТЬ И НЕ ОТКРЫВАТЬ ЭТОТ КОРПУС.  
 RO NU DEMONTAȚI ȘI NU DESCHIDEȚI NICIODATĂ ACEST CARTER.  
 SK NIKDY NEVYKONÁVAJTE DEMONTÁŽ TOHTO KRYTU A NEOTVÁRAJTE HO.  
 CS NIKDY NEPROVADEJTE DEMONTÁŽ TOHOTO KRYTU A NEOTVÍREJTE JEJ.  
 SV Demontera eller öppna aldrig denna kåpa.  
 BG Не разглобявайте и не отваряйте този кожух.  
 TR Bu kumanda karterini hiçbir zaman yerinden çıkarmayın veya açmayın.  
 UK У ніякому разі не знімати цей кожух.

AR لا تقم بفك أو فتح هذا الحوض أبداً.

ZH 绝不要拆卸或打开机壳。

TC 470 220-240 VAC, 50 Hz, 1300 W



Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.

Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma.

Este aparelho é criado por desportistas para desportistas

Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.

Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.

Pode também encontrar-nos em [www.domyos.com](http://www.domyos.com)

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Velocidade máxima: 16 km/h (10 mph)
- Alimentação: 220-240 V, 50 Hz
- Potência máxima consumida: 1300 W
- Potência do motor em contínuo: 1.75 CV (HP)
- Potência do motor em ponta: 2.75 CV (HP)
- Peso do tapete: 69 kg (153 lbs)
- Dimensões do tapete desdobrado: H 1283 x L 1724 x l 820 mm (H 50.51 x L 67.88 x W 32.27 in)
- Dimensões do tapete dobrado: H 1467 x L 830 x l 820 mm (H 57.74 x L 32.67 x W 32.27 in)
- Nível de pressão acústica medido a 1 m da superfície da máquina e a uma altura de 1,60m acima do solo: 74 dB (na velocidade máxima)

## ADVERTÊNCIA

Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

As informações que se seguem são de natureza geral, só devendo ser encaradas a título indicativo. Queira, pois, adaptar estas recomendações às suas necessidades pessoais de retoma da boa forma e prazer.

## PRINCÍPIO GERAL CARDIO-TRAINING

Se for um principiante, comece por treinar durante vários dias a uma velocidade baixa, sem forçar, e fazendo, se necessário, pausas. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

### **Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos.**

Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou um trabalho de reeducação, pode treinar todos os dias durante uma dezena de minutos. Este tipo de exercício pretende estimular os músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física

Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma velocidade mais significativa e aumente o tempo de exercício.

Como é evidente, pode variar a velocidade de ao longo da sua sessão de exercício

### **Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).**

Se desejar perder peso, este tipo de exer-

cício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil esforçar-se para lá dos limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.

Escolha uma velocidade de corrida relativamente fraca e efectue o exercício durante, pelo menos, 30 minutos. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, de forma nenhuma, ser esgotante. É a duração do exercício, com um ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo que vá buscar a energia às gorduras desde que corra durante cerca de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

### **Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.**

Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório

A velocidade de corrida é aumentada de modo a acelerar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma.

À medida que os seus treinos forem avançando, poderá manter este esforço durante mais tempo e a um melhor ritmo. No treino em aeróbica para a resistência, são necessários pelo menos três treinos por semana.

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

Após cada treino, consagre alguns minutos a diminuir o passo, de forma a reduzir a velocidade para voltar a um estado mais calmo e levar progressivamente o organismo a entrar em repouso.



## SEGURANÇA

**Para reduzir o risco de lesão grave e de danificação do aparelho, leia as precauções de emprego importantes apresentadas de seguida antes de utilizar o aparelho**

1. Utilize somente este aparelho de acordo com o descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do produto.
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
4. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias (norma CE, normas EM 957-1 e EM 957-6 classe HC) relativas aos aparelhos de fitness em utilização doméstica e não terapêutica (equivalente GB17498). Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

### RISCOS ELÉTRICOS

5. Imediatamente após cada utilização e antes de qualquer intervenção de limpeza, de montagem ou de manutenção, corte o interruptor principal e desligue o tapete da tomada de corrente.
6. Nunca deixe a máquina ligada sem supervisão
7. Nunca utilize esta máquina com o cabo ou com a ficha eléctrica danificada, se cair ao chão, se for danificada ou se estiver em contacto com água.
8. Não utilize a máquina num local onde são utilizados produtos aerossóis ou na presença da administração de oxigénio.
9. Nunca puxe a máquina pelo cabo de alimentação eléctrica nem se sirva do cabo como pega.
10. Caso precise de uma extensão, utilize apenas uma extensão equipada com uma tomada de terra com 1,5 m de comprimento no máximo.
11. Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.
12. A máquina só pode ser ligada a uma tomada com uma ligação adequada à terra.

### INSTRUÇÕES REFERENTES À LIGAÇÃO À TERRA

No caso de erro ou de avaria, a corrente é reenviada para a terra para reduzir o risco de electrocussão. Também a máquina está equipada com um cabo munido de um fio e de uma ficha com terra. Esta ficha tem de ser ligada a uma tomada de corrente correctamente instalada e dotada de uma ligação à terra em conformidade com a regulamentação em vigor. Uma ligação inadequada da ficha com terra pode levar a um risco de electrocussão. No caso de dúvida, contacte um electricista qualificado para que este confira se o aparelho está ligado correctamente à terra. Não proceda a qualquer modificação da ficha fornecida com o tapete. Se não se adaptar à tomada de corrente, solicite a instalação de uma tomada correctamente ligada à terra a um electricista qualificado.

13. O tapete tem de ser ligado a uma tomada eléctrica numa rede de 10 A (ampères).
14. A instalação eléctrica da sua casa tem de estar em bom estado e em conformidade com as normas em vigor
15. O quadro eléctrico da sua casa tem de estar obrigatoriamente equipado com um disjuntor diferencial de 30 mA. Este dispositivo detecta as fugas de electricidade e garante a segurança das pessoas
16. Em algumas regiões, a instalação de um pára-raios no quadro eléctrico é obrigatória. Verifique se a regulamentação em vigor na sua região ou no seu país não exige a instalação de um pára-raios.

### PERIGO

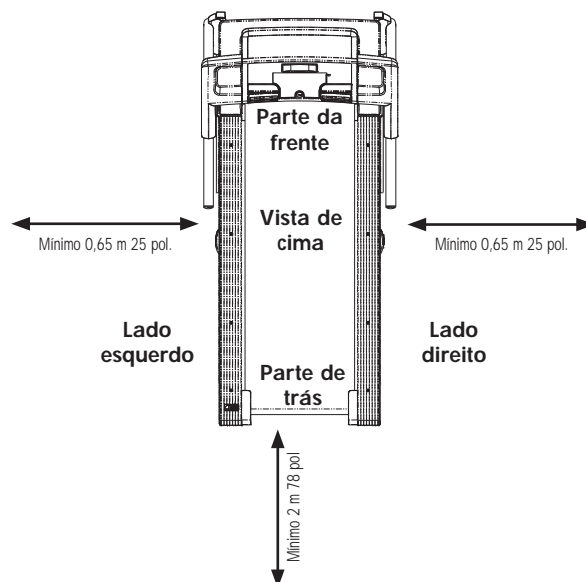
17. Antes de proceder a qualquer tipo de operação de manutenção ou a um controlo visual do tapete de corrida, corte o interruptor principal e retire a ficha eléctrica da tomada de corrente. Nunca retire a cobertura de protecção do motor. Quaisquer configurações e manipulações diferentes das descritas neste manual só podem ser efectuadas por um técnico autorizado. A inobservância desta medida de segurança pode causar ferimentos graves e, inclusivamente, mortais

18. Nunca mergulhe qualquer componente do aparelho em qualquer tipo de líquido.

### RISCOS MATERIAIS

19. Nunca introduza objecto algum em qualquer tipo de abertura.
20. Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça em movimento. Nunca coloque as mãos ou pés debaixo do tapete de corrida
21. Utilize o aparelho dentro de casa, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de pó e num local ventilado. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Deixe uma zona livre de segurança de 2 m por detrás do tapete e 0,65 m de cada lado. Durante a utilização da máquina, certifique-se de que o espaço à volta está sempre suficientemente desobstruído. Não guarde nem utilize o aparelho no exterior.

*Vista de cima*



22. Nunca deixe cair líquidos no tapete. Se beber enquanto corre, utilize um cantil com uma tampa facilmente amovível.
23. Nunca danifique o cabo.
24. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
25. Antes de qualquer utilização, certifique-se do alinhamento perfeito e da centragem da passadeira de corrida relativamente ao descanso dos pés.
26. Verifique a tensão do tapete ao fim de 2 horas de utilização e, posteriormente, de 10 em 10 horas (consultar capítulo de manutenção).

**Observação: o incumprimento das instruções de segurança pode levar à anulação da garantia.**

27. Não repare o seu aparelho.
28. No caso de degradação do aparelho, devolva-o à sua loja Décathlon e não o utilize mais até à sua reparação total. Utilize apenas peças sobresselentes Décathlon.
29. Não guarde o aparelho num local húmido (à beira da piscina, casa de banho...)

## UTILIZAÇÃO

**Advertência: antes de utilizar o tapete de corrida, leia, por favor, com atenção o que se segue.**

1. Certifique-se de que a circulação do ar é suficiente ao longo de todo o exercício.
2. Para a sua protecção, tape o chão sob o aparelho com um tapete de chão adaptado, disponível na loja Décathlon.
3. Nunca permita a presença de mais de uma pessoa de cada vez no tapete.

**Antes de iniciar uma sessão de treino**

4. Use ténis em bom estado. Para evitar danificar a máquina, certifique-se de que as solas não têm partículas de grilha ou cascalho.
5. Verifique se os atacadores dos ténis não correm o risco de ficar presos à passadeira de roletes do tapete.
6. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.
7. Não use peças de roupa largas susceptíveis de o incomodar no decurso do exercício.
8. Coloque a parte magnetizada da chave de segurança sobre a consola e fixe a outra extremidade da chave às suas roupas. Numa situação de emergência, deve ser possível retirar totalmente a chave de segurança da consola para parar o tapete. Teste a chave de segurança afastando-se com cuidado da consola e ajuste o comprimento do cabo de modo a que a chave seja automaticamente retirada quando chegar à extremidade da superfície de corrida.
9. Comece sempre de pé sobre o descanso dos pés e não sobre a passadeira de corrida. Antes de andar no tapete, aguarde até a velocidade do tapete atingir 1 km/h. Nunca arranque com uma velocidade superior.
10. Aumente a sua velocidade de forma progressiva.
11. Para subir ou descer da máquina e para alterar a velocidade, utilize sempre rampas.
12. No decorrer da utilização do tapete de corrida, nunca coloque qualquer toalha à volta da máquina.
13. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho.
14. No fim do exercício, aguarde pela paragem completa do tapete antes de descer.
15. Nunca ponha o motor a funcionar na posição dobrada

**ADVERTÊNCIA: caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato o exercício e consulte o seu médico antes de prosseguir com o treino.**

16. Antes de iniciar o programa de exercícios, alongue sempre os músculos. Aqueça-se lentamente caminhando a uma velocidade baixa. Aumente progressivamente a intensidade do treino até atingir a cadência pretendida dos passos.

**Antes de terminar uma sessão de exercícios, proceda sempre do modo de seguida indicada:**

1. Antes de concluir o treino, dê-se tempo para abrandar a cadência dos seus passos de modo a voltar ao estado de repouso e permitir que a frequência cardíaca volte ao normal.
2. Introduza as rampas e prima o botão « ▼ » de « ▲/▼ SPEED ». Abrande os seus passos até uma marcha fácil (3 km/h).

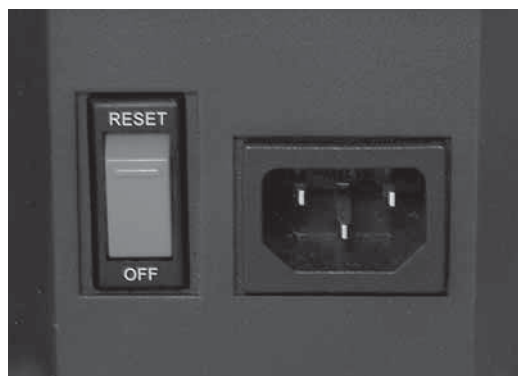
3. Antes de descer do tapete de corrida, certifique-se da paragem completa do tapete.

**No final de cada exercício, proceda sempre do modo de seguida indicado:**

1. Retire a chave de segurança da consola e guarde-a num local não acessível a crianças.



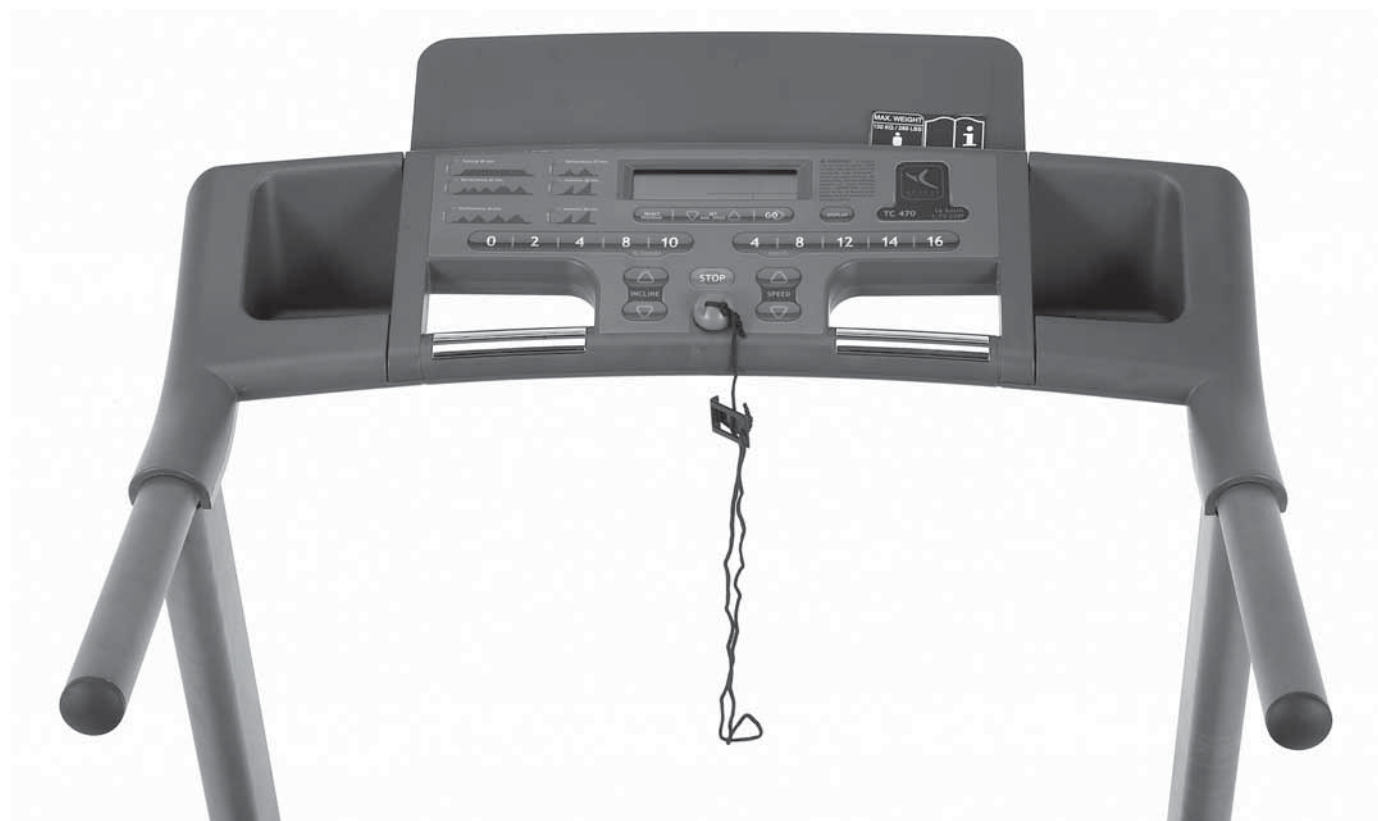
2. Desligue a máquina regulando o disjuntor para "OFF».



3. Retire o cabo de alimentação da tomada de corrente. Tal é particularmente importante se não utilizar a máquina por um período de tempo prolongado.
4. Posicione e disponha sempre o cabo de alimentação afastado de qualquer passagem.
5. Verifique o bloqueio correcto do tapete na posição dobrada antes de deslocá-lo ou arrumá-lo

## FUNCIONAMENTO DO TAPETE DE CORRIDA

### FUNCIONAMENTO DA CONSOLA



A chave de segurança deve ser colocada na zona marcada com uma chave na parte de baixo da consola.

À esquerda da consola estão localizados os botões de acesso à inclinação.

À direita da consola estão localizados os botões de acesso à velocidade.

### APRESENTAÇÃO NO ECRÃ

« **TIME** » : Duração do exercício em minutos: segundos.

« **CALS.** » : Estimativa das calorias gastas.

« **DIST.** » : Distância percorrida em quilómetros ou milhas.

« **SPEED** » : Velocidade de corrida expressa em quilómetros por hora ou milhas por hora.

« **♥** » em baixo à direita do ecrã e quando colocar as mãos nos sensores de pulsações cardíacas: Indicação da sua frequência cardíaca.

### BOTÕES

« **SELECT PROGRAM** » : Permite seleccionar o programa pretendido.

« **▼/▲ SET MAX. SPEED** » : Permite ajustar a velocidade nos programas por incrementos de 0.1 km/h (0.1 mph) antes de iniciar o programa.

« **GO** » : Permite iniciar o programa.

« **DISPLAY** » : Permite modificar a visualização principal de modo a favorecer a leitura de um dado (à escolha: TIME, DIST., CALS e SPEED).

**ACESSO DIRECTO ÀS INCLINAÇÕES - 0, 2, 4, 8 ou 10%** : Permite aceder a qualquer momento a uma das 5 inclinações pré-seleccionadas. Para escolher uma inclinação pré seleccionada, prima o botão correspondente à inclinação pretendida.

**ACESSO DIRECTO ÀS VELOCIDADES PRÉ-SELECIONADAS - 4, 8, 12, 14 ou 16 km/h (2.5, 5.0, 7.5, 8.7 ou 10 mph)**: Permite, a qualquer momento, aceder a uma das 5 velocidades pré-seleccionadas. Para escolher uma velocidade pré-seleccionada, prima o botão correspondente à velocidade pretendida.

« **▲/▼ INCLINE** » : Permite, a qualquer momento, ajustar a inclinação por incrementos de 0.5%, de 0 a 10%.

« **▲/▼ SPEED** » : Permite, a qualquer momento, ajustar a velocidade por incrementos de 0.1 km/h (0.1 mph), de 0.8 a 16 km/h (de 0.5 a 10 mph).

**Observação: uma pressão longa permite fazer desfilas as velocidades por incrementos de 0.5 km/h (0.5 mph).**

« **STOP** » : Permite, a qualquer momento, interromper o exercício.

## ARRANQUE

Depois de inserir a chave de segurança na consola e a pinça na sua roupa, a forma mais simples de iniciar o treino consiste em premir o botão "GO". O tapete começa, então, a funcionar a uma velocidade de 2 km/h (1 mph) e a uma inclinação de 0%.

Pode, nessa altura, ajustar tanto a velocidade como a inclinação premindo os botões de acesso directo, os botões « ▲/▼ SPEED » e « ▲/▼ INCLINE ».

### PROGRAMAS

O TC 470 propõe-lhe 1 programa manual, 4 programas pré-regulados que fazem variar a velocidade (P1, P2, P3 e P4) e 2 programas que fazem variar a inclinação (P5 e P6).

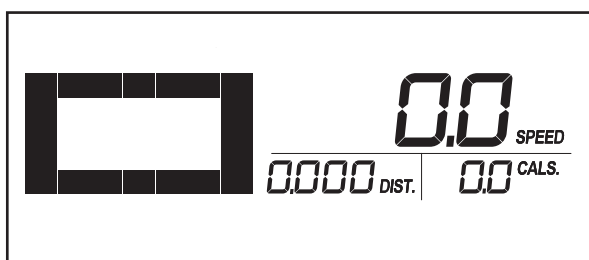
**Cada programa P1 a P6 é constituído por segmentos de 1 minuto que corresponde a uma velocidade ou a uma inclinação determinada.**

**Consoante o seu nível, pode ajustar a velocidade máxima premindo "SET MAX. SPEED". Esta intervenção modificará automaticamente a velocidade de cada segmento sem, no entanto, ultrapassar a velocidade máxima por si escolhida.**

### SELECÇÃO DOS PROGRAMAS

Depois de inserir a chave de segurança, os programas podem ser seleccionados premindo o botão « SELECT PROGRAM ». O programa escolhido é, então, apresentado no ecrã (P1, P2, P3, P4, P5 ou P6).

#### Programa manual:



Escolha a sua inclinação, se assim o desejar, premindo « ▲/▼ INCLINE ».

Escolha a sua velocidade premindo um dos botões de acesso directo às velocidades ou « ▲/▼ SPEED ».

**O tapete começa a funcionar logo após a primeira pressão de um dos botões, permitindo escolher a velocidade.**

**O seu percurso é simbolizado por uma pista de 400 m (0.25 milhas).**

#### Programa P1 a P6:

Programas de velocidade (SPEED) P1 a P4: a velocidade varia no decorrer do exercício. A duração do exercício é predefinida e não pode ser modificada.

Programas de inclinação (INCLINE) P5 e P6: a inclinação varia no decorrer do exercício. A duração do exercício é predefinida e não pode ser modificada.

**Selecione o seu programa, ajuste a velocidade máxima através dos botões «▼/▲ SET MAX. SPEED» por incrementos de 0,1 km/h (0,1 mph). Inicie o programa premindo o botão "GO". O tapete começa a funcionar e inicia-se a contagem decrescente associada ao programa.**

Cada alteração do segmento no decurso do programa é acompanhada por uma alerta sonora.

### SENSORES DE PULSAÇÃO

Pode tomar as suas pulsações cardíacas no início e no final do exercício, colocando cada uma das palmas nos sensores de pulsações. A sua frequência cardíaca aparece, então, no canto inferior direito do ecrã.

Esta medição é uma indicação, não constituindo, em caso algum, um aviso médico.

### Modo INFORMATION (INFORMAÇÕES)

Este é um modo que lhe permite aceder à distância total percorrida e ao número total de horas durante as quais o tapete foi utilizado desde a sua entrada em funcionamento.

O modo permite-lhe também seleccionar as suas unidades de velocidade e de distância e, por outro lado, activar ou desactivar o modo informação.

Para entrar no Modo INFORMATION (INFORMAÇÃO), é necessário premir o botão « STOP » e, mantendo-o premido, insira a chave de segurança e, de seguida, solte o botão « STOP ».

Aparece, então, no canto inferior direito do ecrã o símbolo « E » para as milhas ou um « ПП » para os quilómetros.

Para passar de um para o outro, prima o botão « ▲ SPEED ».

Aparece, então, no canto inferior esquerdo do ecrã a distância total percorrida desde a primeira utilização do tapete.

Por último, aparece no centro do ecrã o número total de horas de utilização do seu tapete.

Lembre-se que a consola possui um modo demonstração para utilização nas lojas.

Quando o modo de demonstração é activado, o seu tapete funciona normalmente. Contudo, quando retirar a chave de segurança, o ecrã da sua consola permanecerá ligado.

Quando a activação do modo demonstração é indicada por um "d" no canto inferior direito do seu ecrã.

Para desactivá-lo, prima o botão «▼ SPEED ».

Para sair do modo informação e validar a sua unidade de velocidade, retire a chave de segurança do respectivo suporte com imane.

### CALIBRAGEM DA INCLINAÇÃO

Se retirar a chave de segurança enquanto o motor de inclinação estiver a funcionar, o sistema procederá automaticamente a uma recalibração da inclinação quando ligar de novo o produto. Uma calibração traduz-se, geralmente, por uma subida progressiva da plataforma de corrida até ao máximo e depois pela descida desta até à sua posição horizontal.

## MANUTENÇÃO

### LIMPEZA

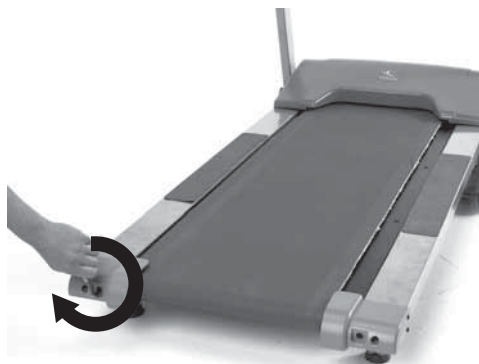
Utilize um pano macio para retirar as partículas de pó. As manchas persistentes (tipo suor) podem ser eliminadas com a ajuda de um pano ligeiramente húmido. **Preste atenção aos riscos eléctricos, certificando-se de que o tapete está apagado e desligado da corrente.**

Caso tenha de mexer o tapete na base quando a plataforma está aberta (na posição de utilização), existe o risco de esta se fechar de forma brusca. É vivamente aconselhado dobrar a plataforma na posição de arrumação e certificar-se de que o sistema de bloqueio está devidamente accionado antes de mexer o tapete

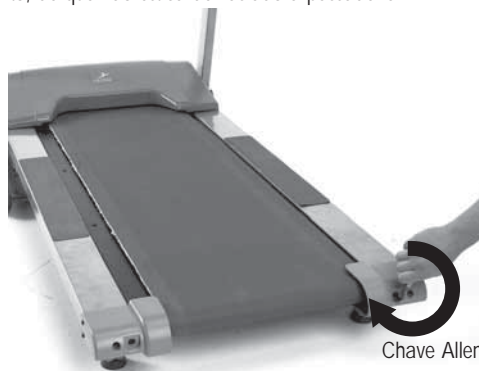
### — CONFIGURAÇÃO DA POSIÇÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA —

É aconselhável que a passadeira de corrida esteja sempre perfeitamente centrada. Um defeito de alinhamento vai provocar, invariavelmente, um desgaste prematuro da passadeira (rasgo das bordas) e, a longo prazo, prejudicar o funcionamento correcto do tapete (transmissão incorrecta dos roletes).

1. Regule o tapete para 5 km/h (3mph) e coloque-se na parte de trás da máquina
2. **A passadeira está inclinada para a esquerda:** descreva meia-volta com o parafuso de ajuste da esquerda no sentido dos ponteiros do relógio.
3. **A passadeira está inclinada para a direita:** descreva meia-volta com o parafuso de ajuste da direita no sentido dos ponteiros do relógio.
4. Deixe o tapete funcionar pelo tempo necessário até a passadeira voltar ao lugar (1 a 2 minutos) e repita a operação, se necessário. Certifique-se, no entanto, de que não estica demasiado a passadeira.



A passadeira está inclinada para a esquerda

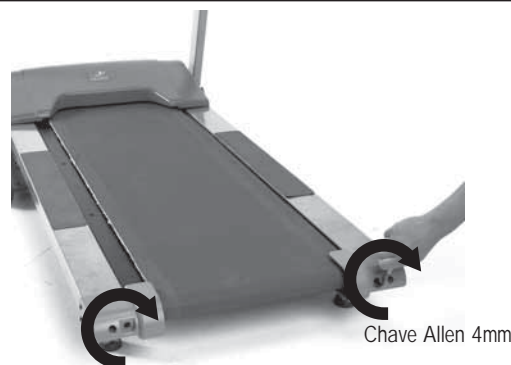


A passadeira está inclinada para a direita

### — CONFIGURAÇÃO DA TENSÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA —

A passadeira de corrida é uma peça de desgaste que se distende com o passar do tempo. Volte a esticá-la quando começar a deslizar sobre os roletes (patinar).

1. Rode os 2 parafusos de ajuste descrevendo um quarto de volta no sentido dos ponteiros do relógio.
2. Reinicie a operação, se necessário, mas certifique-se de que não estica demasiado a passadeira. A passadeira está correctamente esticada se conseguir levantar os bordos alguns centímetros de cada lado



### LUBRIFICAÇÃO DA PASSADEIRA DE CORRIDA

Este tapete não necessita de lubrificação.

## DOBRAGEM/DESDOBRAGEM

AS OPERAÇÕES DE DOBRAGEM E DE DESDOBRAGEM DO TAPETE TÊM DE SER EFECTUADAS COM O TAPETE APAGADO E DESLIGADO DA CORRENTE. A INCLINAÇÃO DO SEU TAPETE DEVE SER DE 0%.

### Para dobrar o tapete:

Coloque-se atrás do tapete, com os pés vinculados no chão. Levante o tapete colocando as mãos nos lados do aparelho. As pernas estão flectidas e as costas direitas.



Coloque as duas mãos sob os pés traseiros do tapete, dobre as pernas e mantenha as costas direitas. Pode erguer totalmente o tapete. O tapete fica bloqueado na posição vertical quando ouvir o "clic" de bloqueio.



Se o tapete não ficar bloqueado, baixe-o alguns centímetros e reinicie a operação com as pernas flectidas e as costas direitas.

### Para desdobrar o tapete:

Com a mão esquerda, empurre ligeiramente o tapete para a frente, mantendo esta pressão enquanto a mão direita desapereta o botão rotativo.



Coloque as duas mãos sob a passadeira de corrida: o tapete pode ser desdobrado. Pode acompanhar a descida do tapete não se esquecendo de flectir as pernas e manter as costas direitas.



## DESLOCAÇÃO



Cuidado, este aparelho é pesado (69 kg / 153 lbs). Antes de deslocar o tapete, certifique-se de que possui o tamanho e a força necessários!

Desligue o tapete (regule o disjuntor para a posição « OFF ») e retire o cabo de alimentação da tomada de parede. Fixe o cabo ao tapete de forma a não danificá-lo no decorrer da sua deslocação.



O tapete de corrida está equipado com roletes de deslocação. Uma vez o tapete na posição dobrada (certifique-se de que o sistema de bloqueio está correctamente engatado), segure na plataforma de corrida pelos lados ou pela barra situada por baixo e oscile o aparelho na sua direcção.

Uma vez o tapete no local desejado, bloqueie-o com a ajuda do seu pé e baixe-o até ao contacto total com o chão.

## DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

### O tapete não liga (nenhuma leitura no ecrã da consola)

1. Retire a chave de segurança e volte a colocá-la no lugar.
2. Verifique se o cabo de alimentação está ligado a uma tomada de parede em estado de funcionamento. (Para verificar se a tomada de parede funciona, ligue uma lâmpada ou qualquer outro aparelho eléctrico.)
3. Verifique se a outra extremidade do cabo de alimentação está ligada ao tapete.
4. Verifique se o disjuntor na parte da frente do tapete está na posição "RESET". Se o disjuntor estiver na posição "OFF", é necessário reiniciá-lo. Para tal, aguarde 5 minutos e regule-o para a posição "RESET".

#### *No caso de persistência do problema*

5. Apague e desligue o tapete da corrente. Desmonte a consola e verifique se os cabos na parte de cima da barra vertical direita estão correctamente ligados.

### O tapete continua ligado depois de a chave de segurança ser retirada:

a sua consola está no modo demonstração. Desactive o modo demonstração seguindo as instruções apresentadas na página 68 (parágrafo "MODO INFORMAÇÕES")

### A velocidade do tapete não é constante:

1. A utilização de uma extensão eléctrica é vivamente desaconselhada. Se, não obstante, tiver de utilizar uma extensão, o comprimento do cabo não pode exceder 1,50 m de modo a limitar as perdas eléctricas.
2. Evite sobrecarregar as tomadas eléctricas com aparelhos de consumo forte (tipo electrodoméstico ou ferramentas de bricolage) passíveis de perturbar o funcionamento do tapete.
3. Verifique se o cabo de alimentação está correctamente ligado às duas extremidades (tomada de parede e tomada do tapete) de modo a evitar contactos falsos. Para verificar o funcionamento adequado da sua tomada de parede, ligue uma lâmpada ou qualquer outro aparelho eléctrico.
4. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente esticada (a passadeira não deve deslizar nem estar demasiado esticada). Ver página 69.

### O aparelho faz ruído:

1. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente centrada. Ver página 69.
2. Verifique se a passadeira de corrida está correctamente esticada (a passadeira não pode deslizar). Ver página 69.

## GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho peça e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 10 anos para a estrutura, 5 anos para o motor de transmissão e 2 anos para as peças de desgaste, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Montagem incorrecta
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

**DECATHLON SA - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - FRANCE**