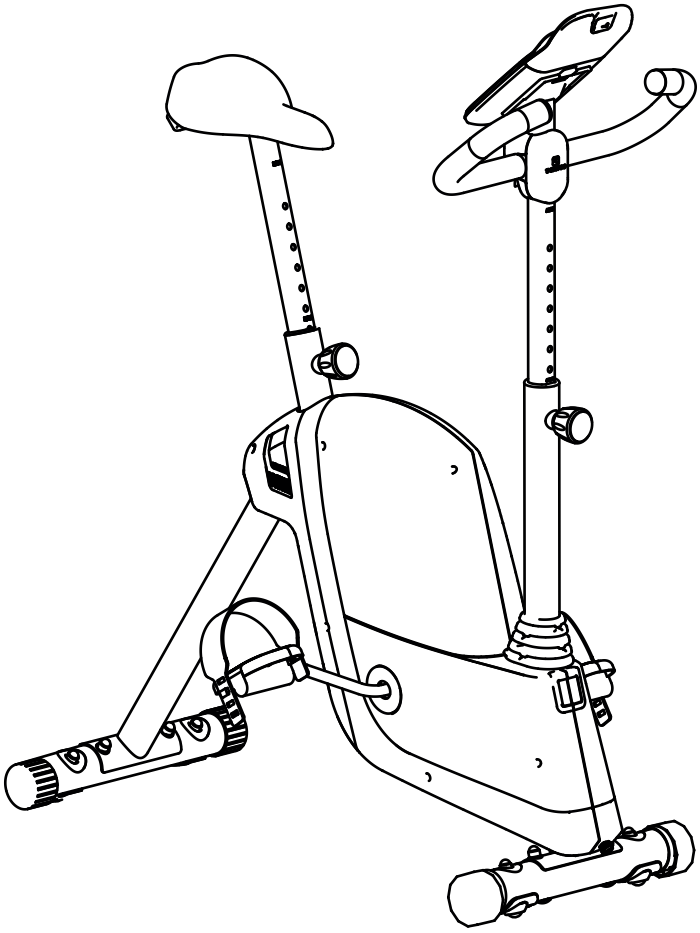
DOMYOS EB FOLD



DOMYOS EB FOLD
29 kg / 64 lbs
110 cm x 47 cm x 1.38 m
43 x 19 x 54 in

MAXI
110 kg
242.51 lbs

40 min

DOMYOS

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
EN	seat	Console	handlebars	Release lever to adjust the saddle	Handlebar adjustment wheel	Folding knob	Pedal
FR	selle	Console	guidon	Molette de réglage de la selle	Molette de réglage du guidon	Bouton de pliage	Pédale
ES	sillín	Consola	manillar	Rueda de ajuste del sillín	Rueda de ajuste del manillar	Pomo plegable	Pedal
DE	Sattel	Konsole	Lenker	Einstellrädchen des Sattels	Drehknopf zur Höhenverstellung des Lenkers	Faltknopf	Pedal
IT	sella	Console	manubrio	Rotella di regolazione della sella	Rotella di regolazione del manubrio	Manopola di piegatura	Pedale
NL	zadel	Console	stuurstang	Instelknop zadel	Wiel om het stuur aan te passen	Vouwknop	Pedaal
PT	selim	Consola	guiador	Botão de regulação do selim	Roda de ajuste do guiador	Botão de dobramento	Pedal
PL	siodełko	Konsola	kierownica	Pokrętło regulacji siodełka	Pokrętło regulacji kierownicy	Gałka składana	Pedał
HU	nyereg	Konzol	kormány	Nyereg állítócsavar	Kormányállító csavar	Összecsukható gomb	Pedál
RO	șa	Consolă	ghidon	Buton de reglare a șeii	Moletă de reglare a ghidonului	Buton de pliere	Pedală
SK	sedlo	Konzola	riadidlá	Nastavovacie koliesko sedla	Dot'ahovacie koliesko na nastavovanie riadidiel	Sklápací gombík	Pedál
CS	sedlo	konzole	řídítka	Kolečko pro nastavení sedla	Kolečko pro nastavení výšky řídítek	Skládací knoflík	Pedál
SV	sadel	Konsol	handtag	Reglagehjul till sadel	Justera vredet till styret	Fällbar vred	Pedal
BG	седло	Конзола	кормило	Кръгла ръчка за регулиране на седалката	Винт за регулиране на дръжките	Сгъващо се копче	Педал
HR	sjedalo	Konzola	upravljač	Regulator sjedala	Prsten za namještanje upravljača	Preklopni gumb	Pedala
SL	sedež	Konzola	krmila	Kolesce za nastavitev sedeža	Zatič za nastavitev krmila	Gumb za zlaganje	Pedali
EL	σέλα	Κονσόλα	τιμόνι	Μηχανισμός ρύθμισης σέλας	Μοχλός ρύθμισης του τιμονιού	Πτυσσόμενο κουμπί	Πετάλι
TR	sele	Konsol	gidon	Sele ayar düğmesi	Gidonun ayar tekerleği	Katlanır topuz	Pedal
RU	седло	Консоль	руль	Ручка регулировки седла	Колесико регулировки руля	Складная ручка	Педаль
VI	yên xe	Bảng điều khiển	tay lái	Tay gạt nhả để chỉnh yên	Bánh xe điều chỉnh thân ghi đông	Núm gập	Bàn đạp
ID	Sadel	Monitor	Stang sepeda	Tuas pengatur sadel	Tombol pengaturan setang	Tombol lipat	Pedal
ZH	坐垫	控制面板	车把	车座调节转轮	把手调节轮	折叠旋钮	脚踏板
JA	サドル	本体	ハンドル	サドル調節用リリースレバー	ハンドルバー調整ベルト	折りたたみノブ	ペダル
ZT	坐墊	控制面板	車把	車座調節轉輪	手把調整輪	折疊旋鈕	腳踏板
TH	อาน	ตัวเครื่อง	แฮนด์จักรยาน	คลายคานเพื่อปรับอาน	สลักปรับแถบราวจับ	ลูกบิดพับ	บันไดจักรยาน
KO	안장	콘솔	핸들바	안장 조절용 조절 장치	레버를 풀어 핸들바를 조정하십시오	접이식 손잡이	페달
KM	កៃប	កុងសូល	ឆោរដៃ	ឧបករណ៍បញ្ជាកម្រិត	កង់បង្វិលលៃតម្រូវឆោរដៃ	ប៊ូតុងបត់	ឈ្នាន់
AR	المقعد	لوحة التحكم	المقود	صامولة ضبط المقعد	ترس ضبط مقود الدراجة	مقبض قابل للطي	بدال
FA	صندلی	کنسول	فرمان دوچرخه	برای تنظیم زین، اهرم را آزاد کنی	اهرمک تنظیم دسته فرمان	دستگیره تاشو	پدال

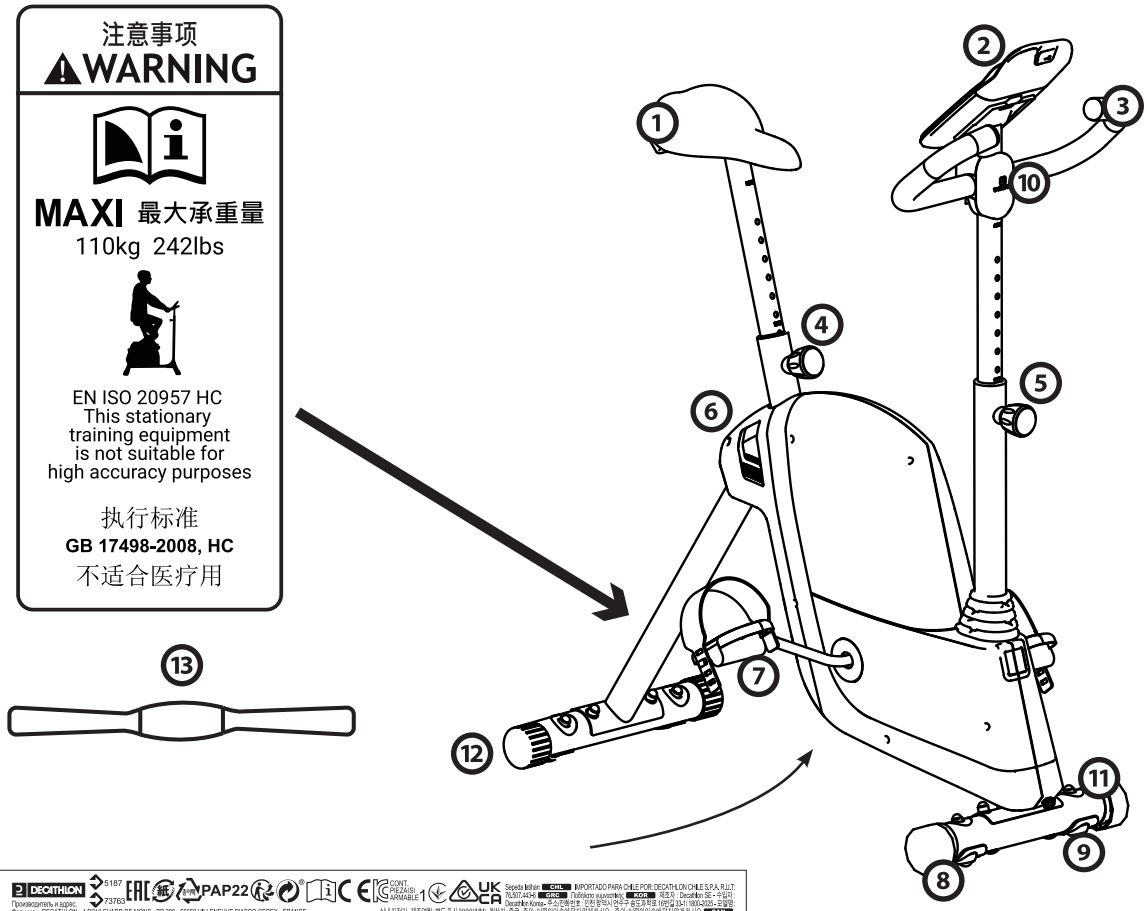
	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
EN	Levelling foot	Moving balls	Angular adjustment	Front foot	Rear foot	Heart rate monitor belt
FR	Compensateur de niveau	Billes de déplacements	Réglage angulaire	Pied avant	Pied arrière	Ceinture cardiofréquencemètre
ES	Compensador de nivel	Bolas en movimiento	Ajuste angular	Pie delantero	Pie trasero	Cinturón cardiofrecuencímetro
DE	Niveauausgleicher	Bälle bewegen	Winkelverstellung	Vorderer Fuß	Hinterer Fuß	Herzfrequenzmessgurt
IT	Compensatore di livello	Sfere di movimento	Regolazione angolare	Piede anteriore	Piede posteriore	Cintura cardiofrequenzimetro
NL	Niveauregelaar	Verplaatsende ballen	Hoekverstelling	Voorvoet	Achtervoet	Band voor hartslagmeting
PT	Compensador de nível	Bolas em movimento	Ajuste angular	Pé dianteiro	Pé traseiro	Cinto cardiofrequencímetro
PL	Kompensator poziomu	Przenoszenie piłki	Korekcja kątowa	Przednia stopa	Stopa tylna	Pas do pomiaru częstotliwości tętna
HU	Szintkiegyenlítő	Mozgó labdák	Szögbeállítás	Első láb	Hátsó láb	Szívritmusmérő öv
RO	Compensator de nivel	Bile de mișcare	Reglarea unghiulară	Piciorul din față	Piciorul din spate	Centură cardio-frecvență metru
SK	Kompenzátor úrovne	Pohyblivé lopty	Uhlové nastavenie	Predná noha	Zadná noha	Pás merača srdcovej frekvencie
CS	Vyrovnávací podložka	Pohybující se míče	Úhlové nastavení	Přední noha	Zadní patka	Pás měřiče tepové frekvence
SV	Nivåkompensator	Flytta bollar	Vinkeljustering	Framfot	Bakre foten	Hjärtfrekvensbälte
BG	Компенсатор на нивото	Преместване на топки	Ъглово регулиране	Предно стъпало	Задното стъпало	Колан за измерване на пулса
HR	Kompenzator razine	Premještanje lopti	Kutna prilagodba	Prednja noga	Stražnja noga	Uređaj za mjerenje srčane frekvencije
SL	Nastavek za vodoravno poravnavo	Premikanje kroglic	Prilagoditev kota	Sprednja nogica	Zadnja nogica	prsni pas za merjenje srčnega utripa
EL	Ποδαράκι ευθυγράμμισης	Κινούμενες μπάλες	Γωνιακή ρύθμιση	Μπροστινό πόδι	Πίσω πόδι	Ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας
TR	Yükseklik ayar tertibatı	Hareketli toplar	Açısal ayarlama	Ön ayak	Arka ayağı	Kardiyofrekansmetre kemeri
RU	Компенсатор уровня	Перемещение шаров	Угловая регулировка	Передняя нога	Подножка	Пояс-пульсометр
VI	Bộ điều chỉnh cân bằng	Di chuyển quả bóng	Điều chỉnh góc	Chân trước	Chân sau	Đồng hồ đo nhịp tim
ID	Kaki penstabil	Memindahkan bola	Penyesuaian sudut	Kaki depan	Kaki belakang	Sabuk pengukur detak jantung
ZH	平衡补偿器	移动球	角度调整	前脚	后脚	心率测量胸带
JA	高さ調整	ムービングボール	角度調整	フロントフット	後ろ足	心拍数測定ベルト
ZT	平衡補償器	移動球	角度調整	前腳	後腳	心率測量胸帶
TH	ตัวปรับระดับ	การย้ายลูกบอล	การปรับมุม	เท้าหน้า	หลังเท้า	เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ
KO	수평조정용 지지대	움직이는 공	각도 조정	앞발	뒷발	심박수 모니터 벨트
KM	កម្មវិធីលៃតម្រូវកម្រិត	ការផ្លាស់ទីបាល់	ការលៃតម្រូវជ្រុង	ជើងខាងមុខ	ក្រៃជើង	ខ្សែក្រវ៉ាត់ម៉ូនីទ័រអត្រាបេះដូង
AR	مُعادل المستوى	كرات تتحرك	تعديل الزاوي	القدم الأمامية	القدم الخلفية	حزام قياس نبضات القلب
FA	ترازکردن پا	توپ های متحرک	تنظیم زاویه ای	پا جلو	پای عقب	تسمه مونیتور ضربان قلب

注意事项
⚠WARNING

MAXI 最大承重量
110kg 242lbs

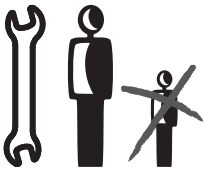
EN ISO 20957 HC
This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes

执行标准
GB 17498-2008, HC
不适合医疗用

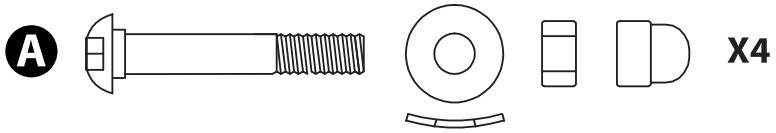


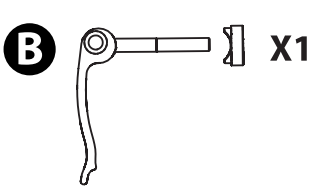
ASSEMBLY

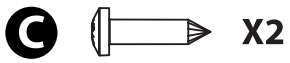
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - MONTAŽA - MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - МОНТАЖ - LẮP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 -ជួបប្រជុំ- الفرد - التركيب

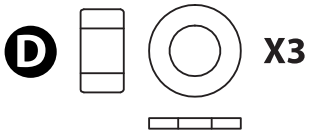


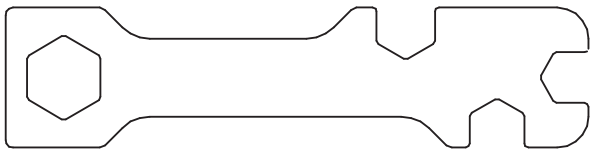
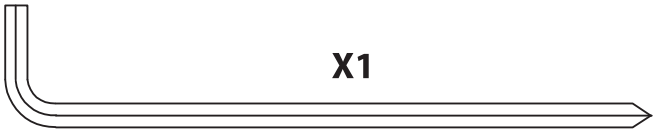
40 min

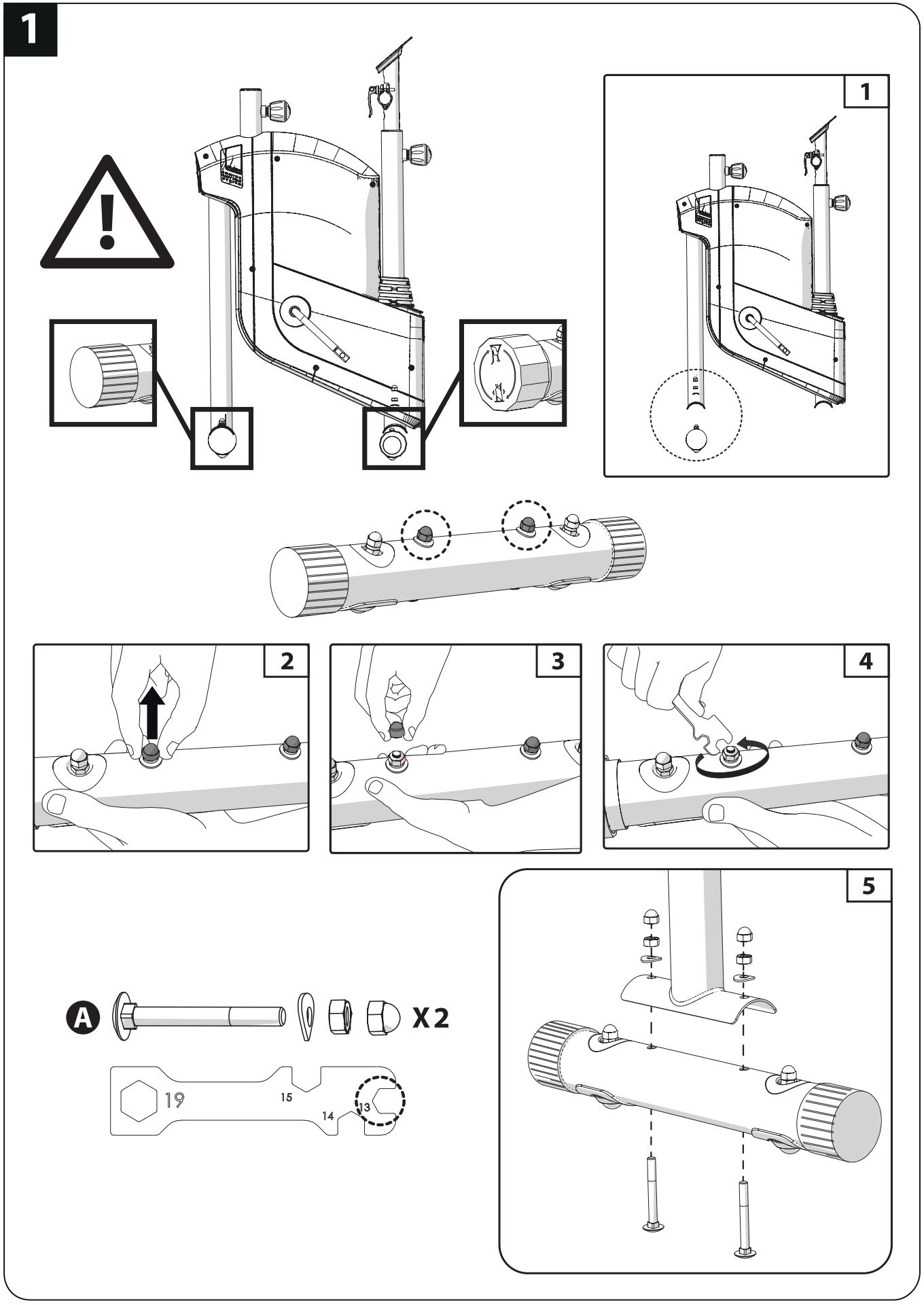




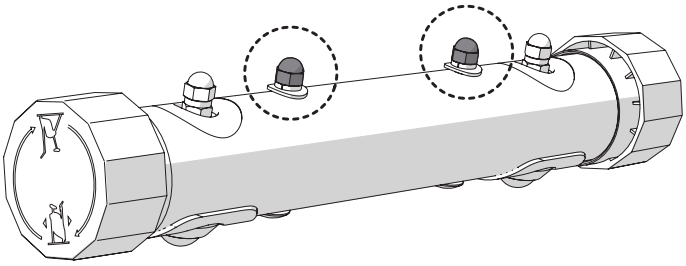


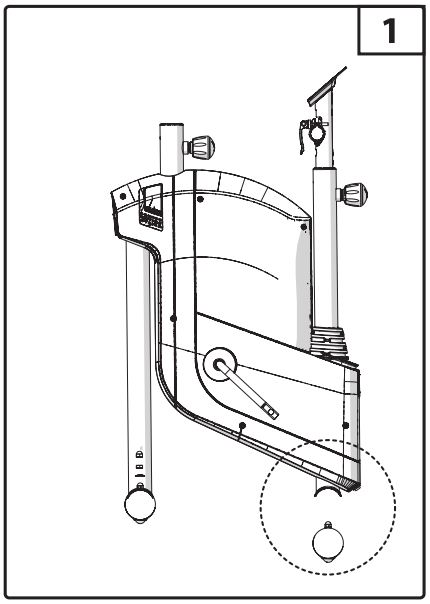


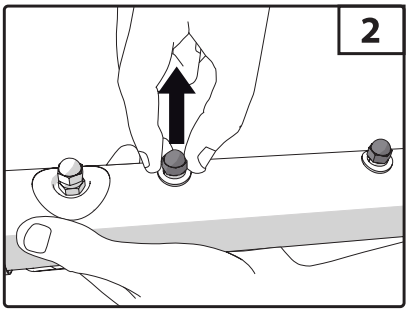


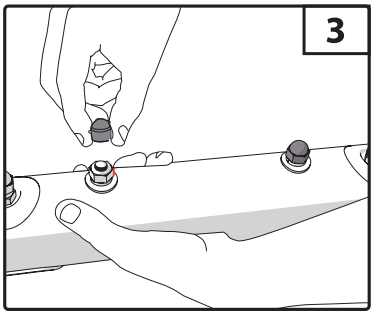

1
1
2
3
4
5
A
X2
19
15
14
13

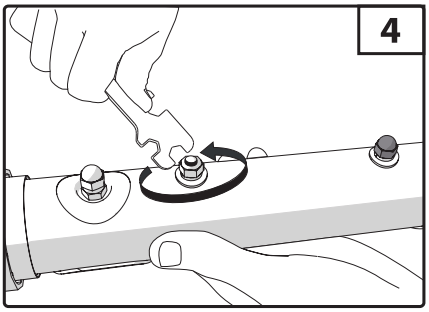
2

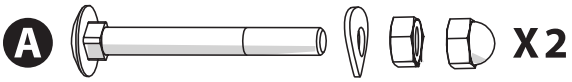


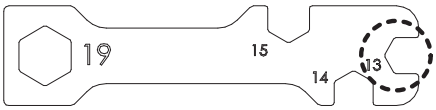


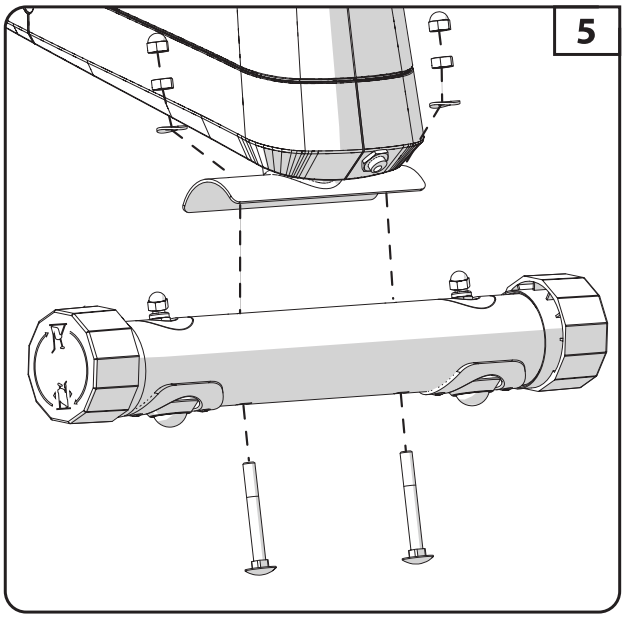




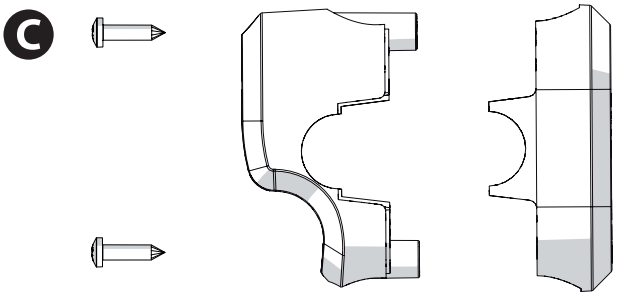


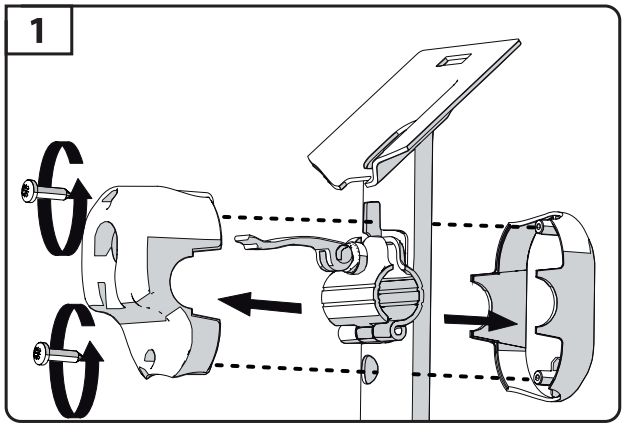


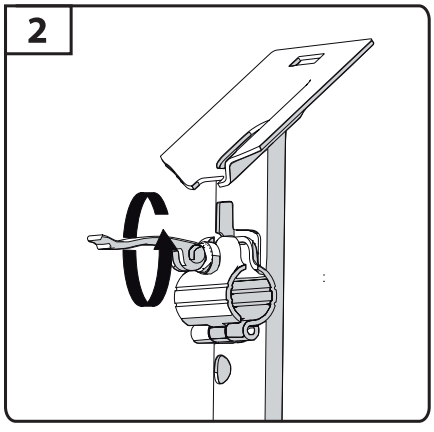


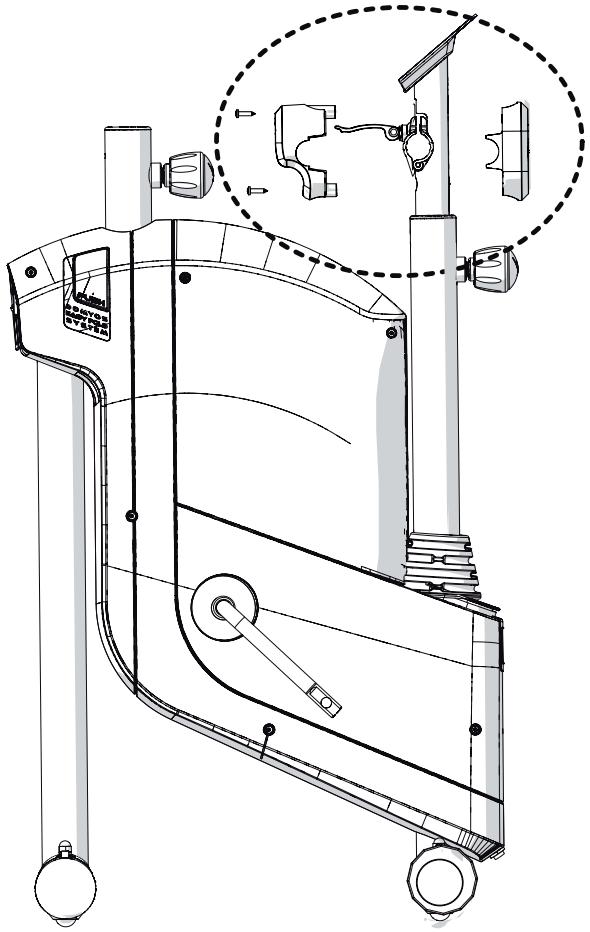


3

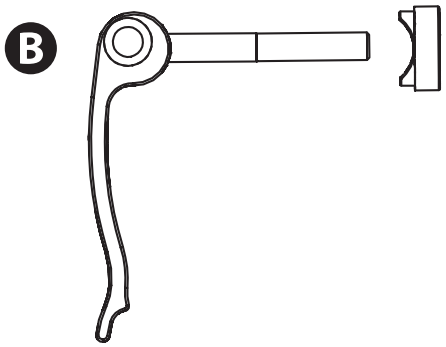


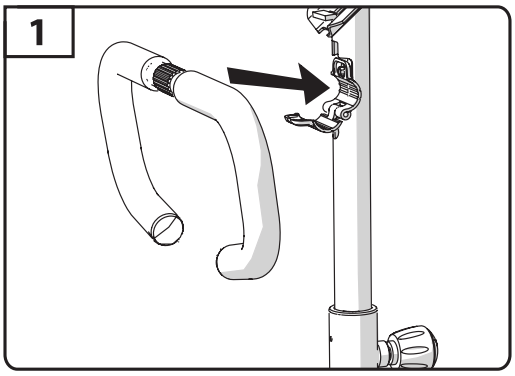


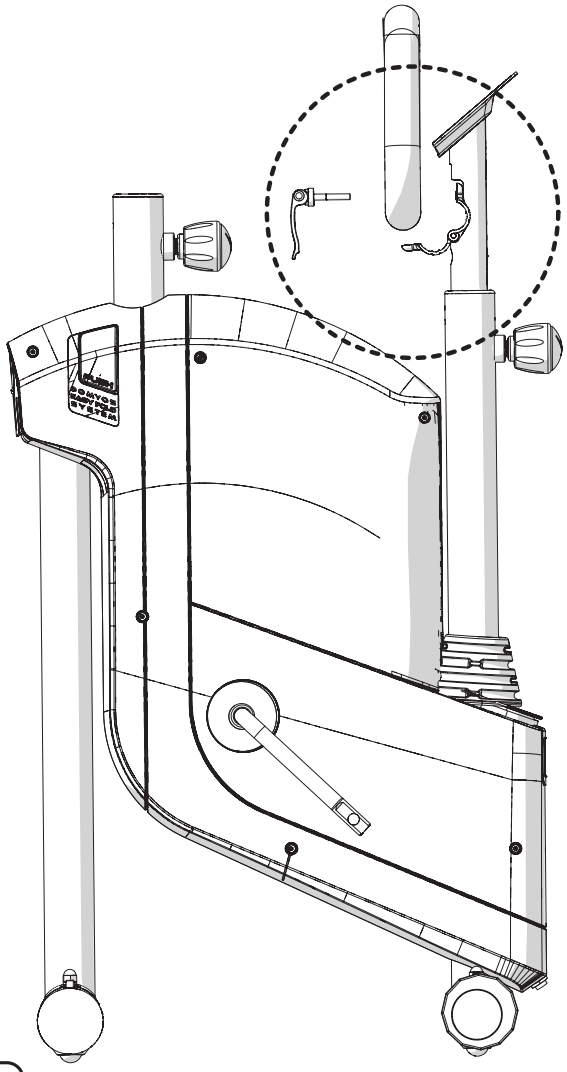


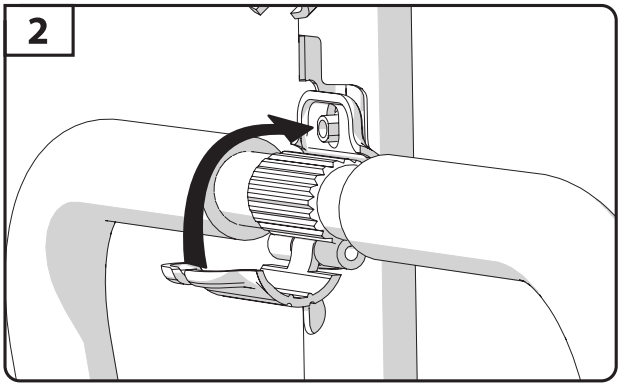


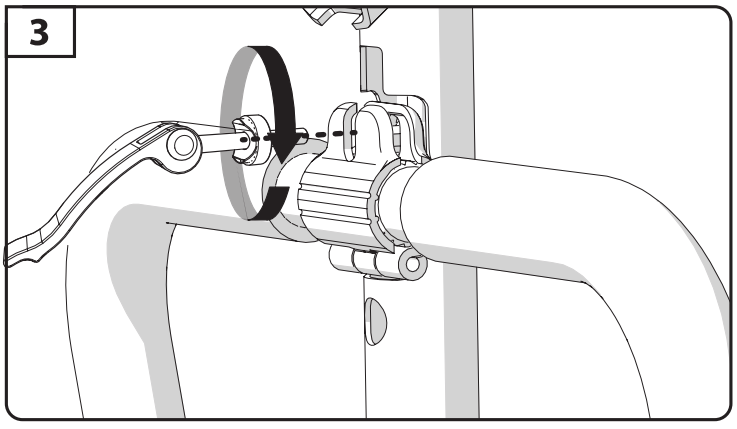
4



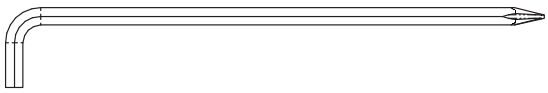


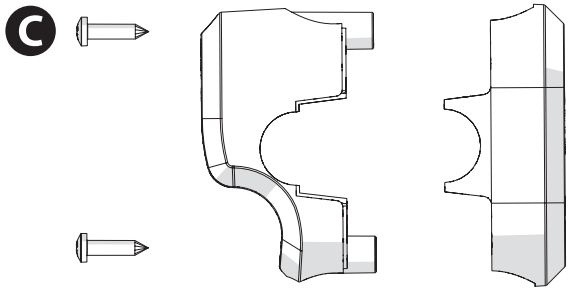


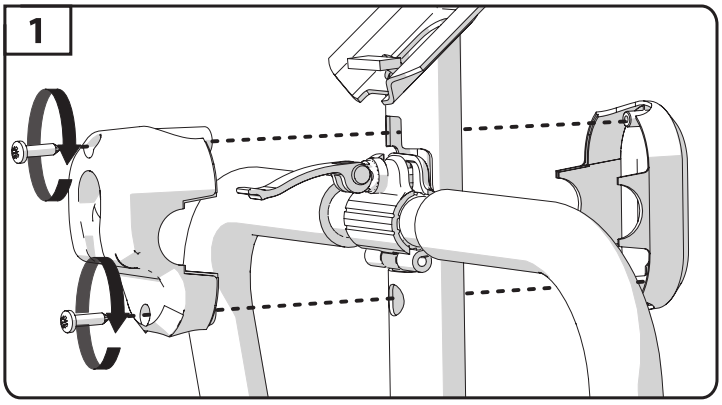


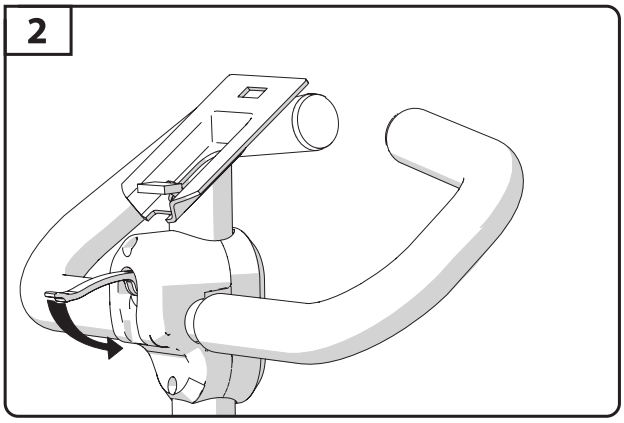


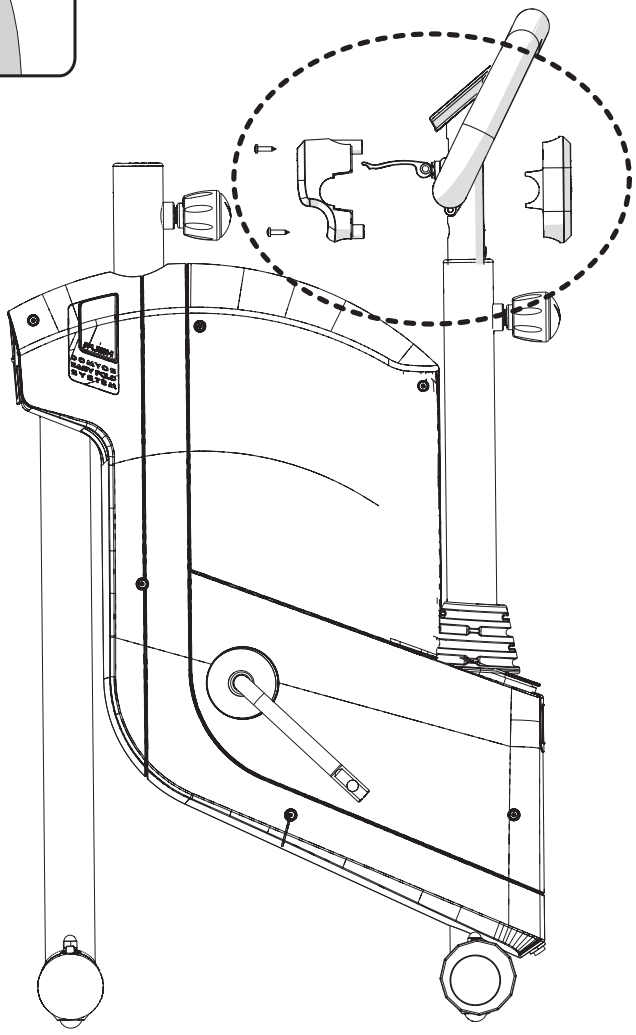
5



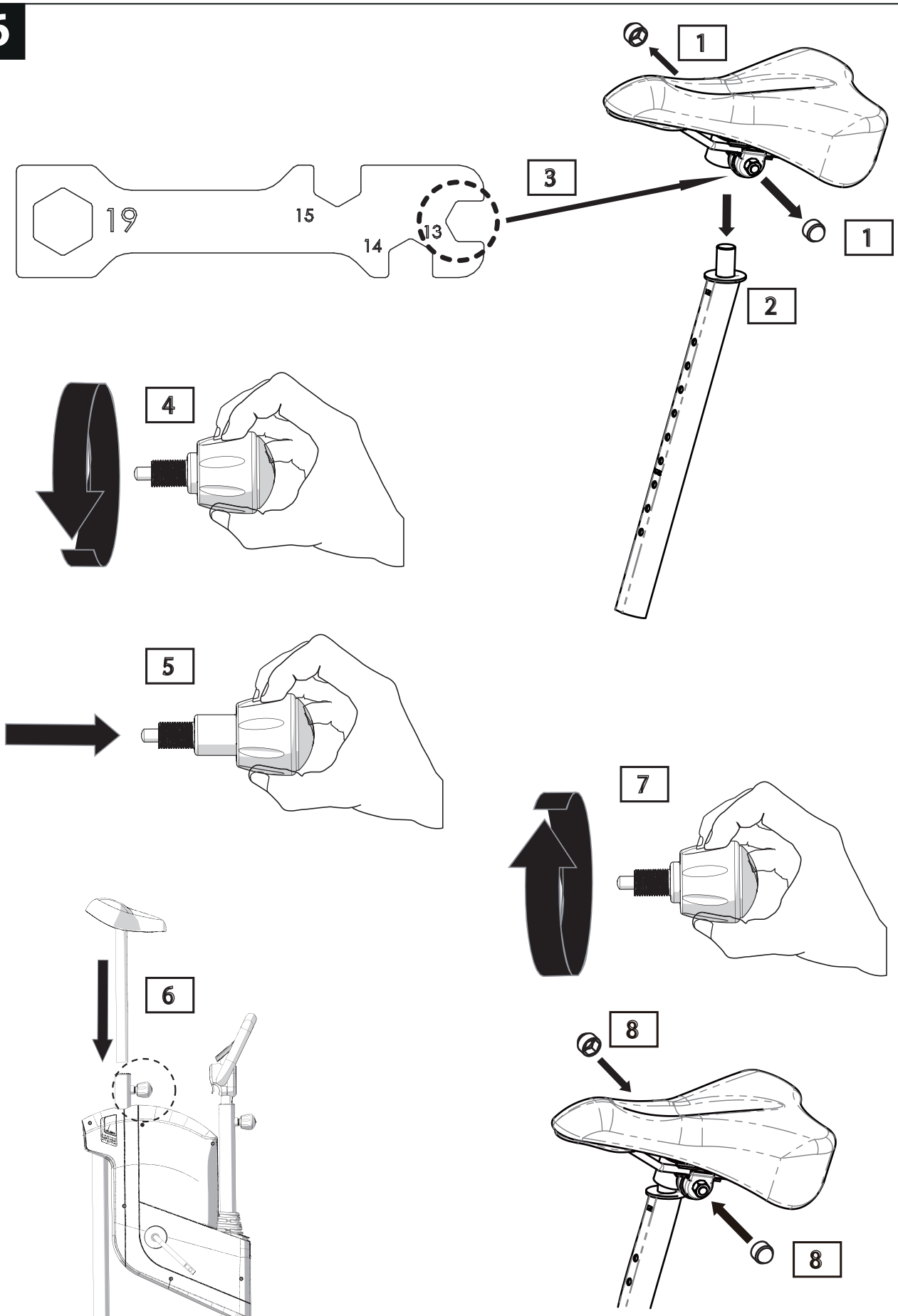




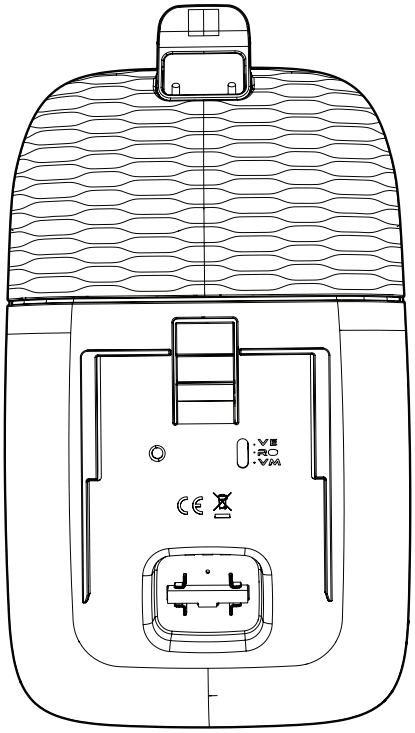


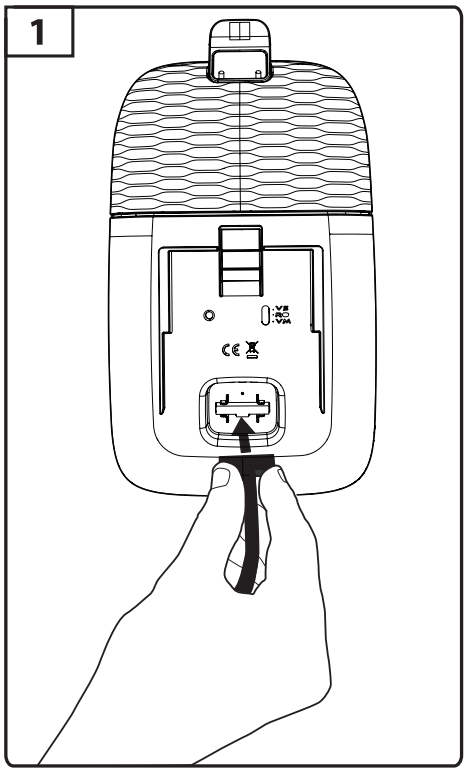


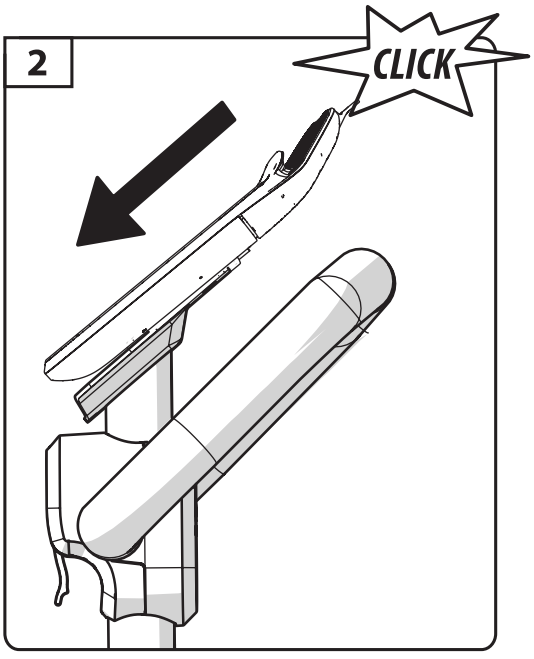
6

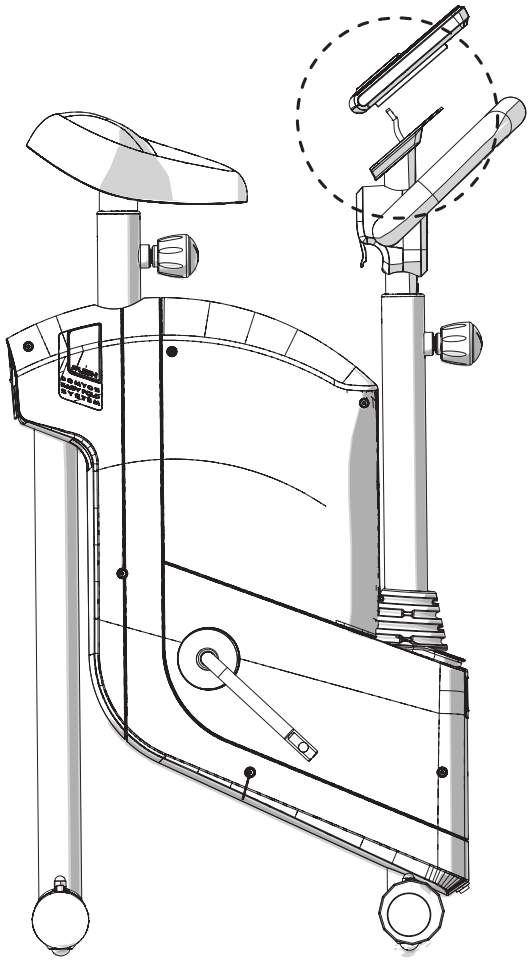


7

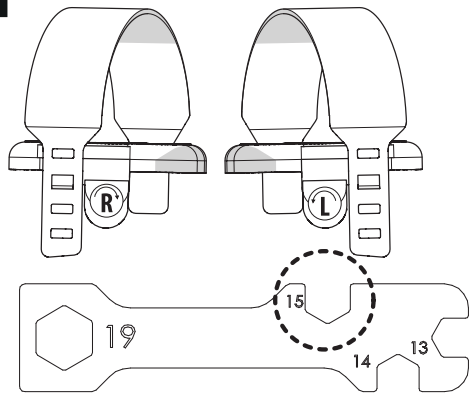


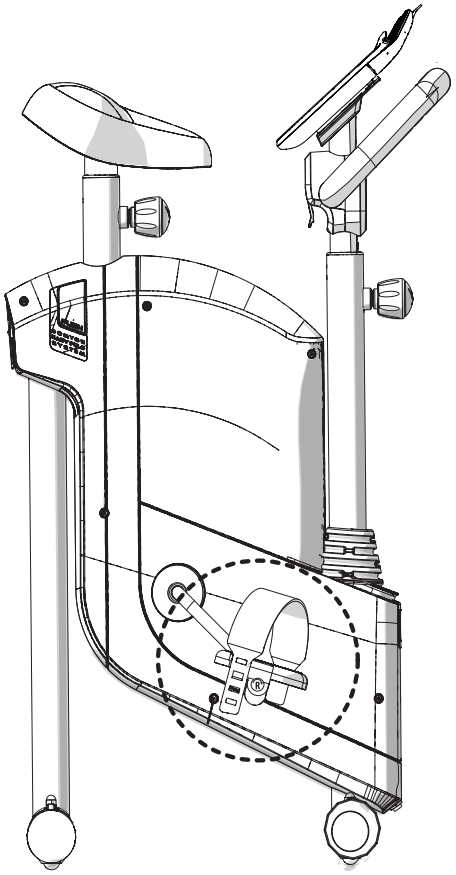


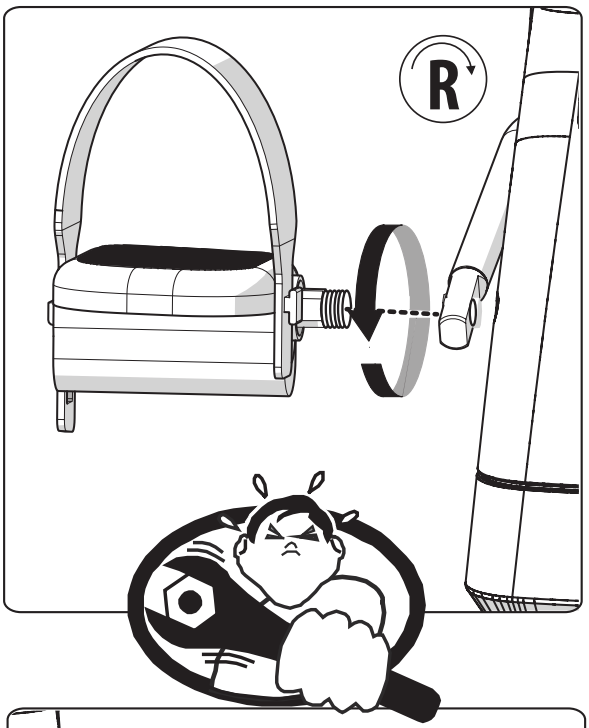


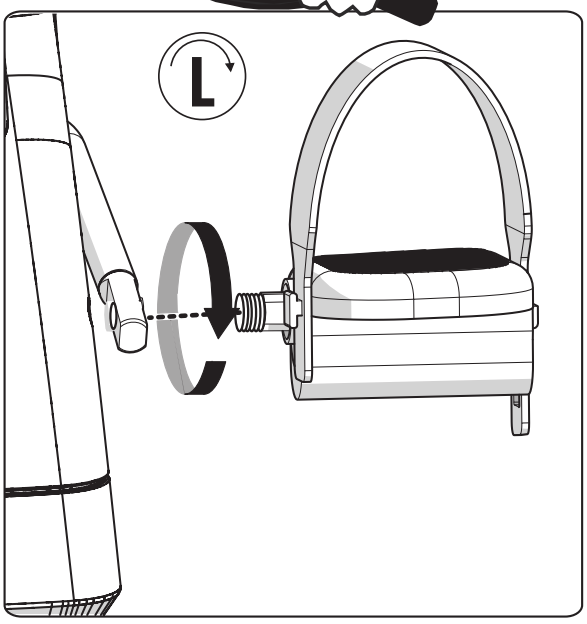


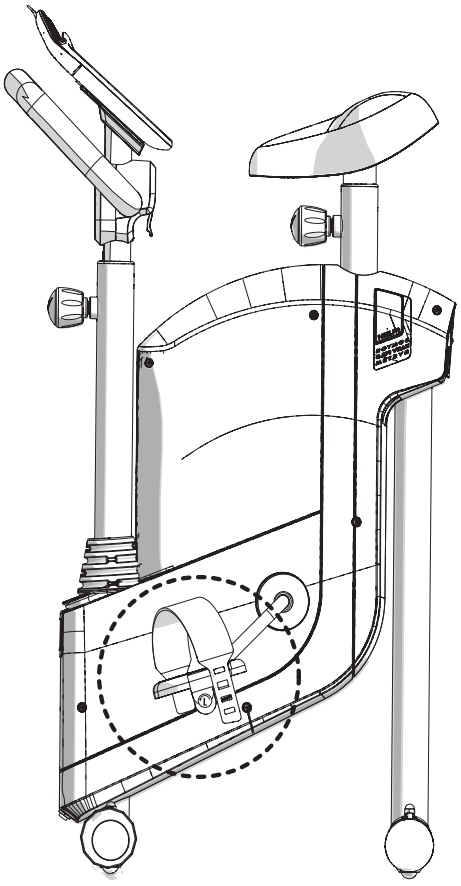
8



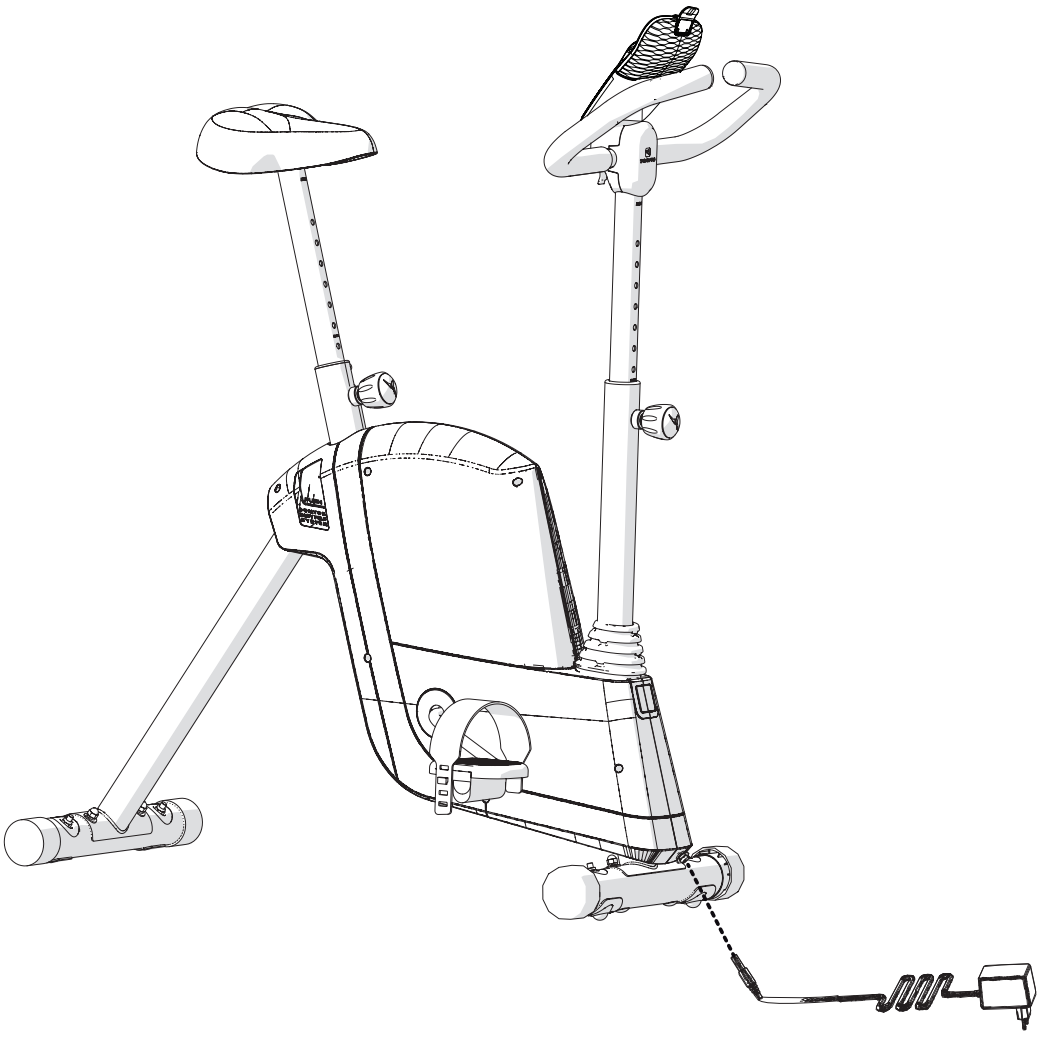






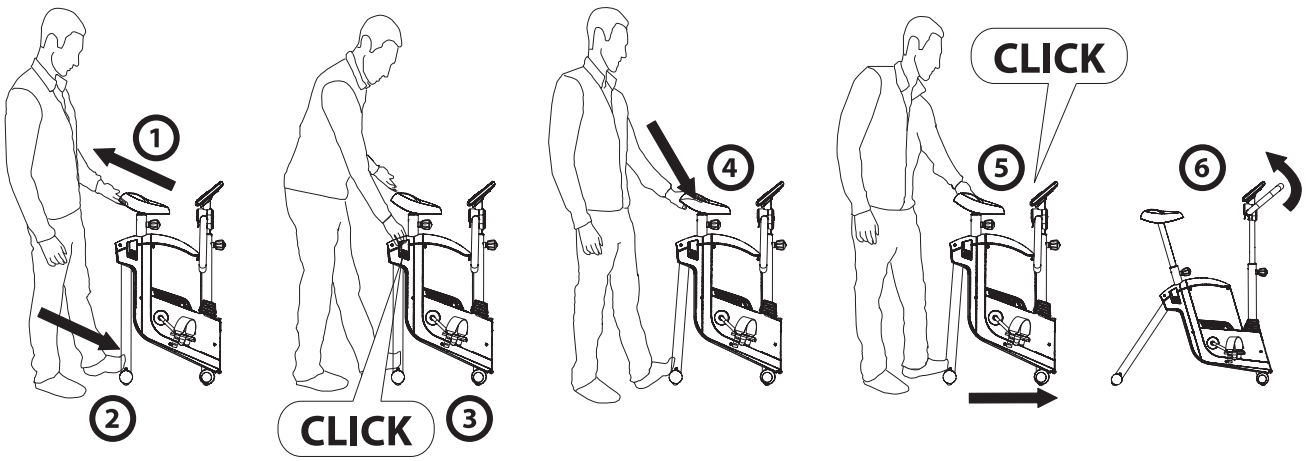


9



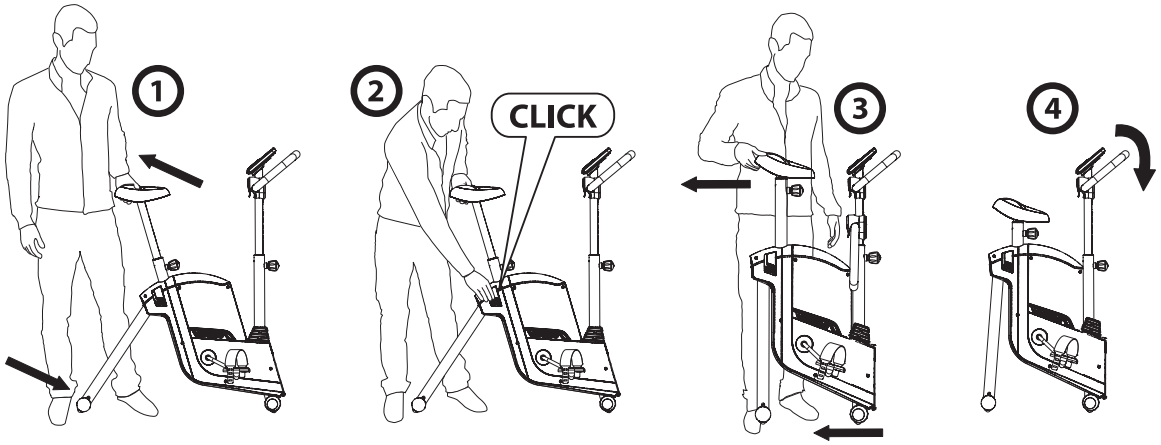
FOLDING

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



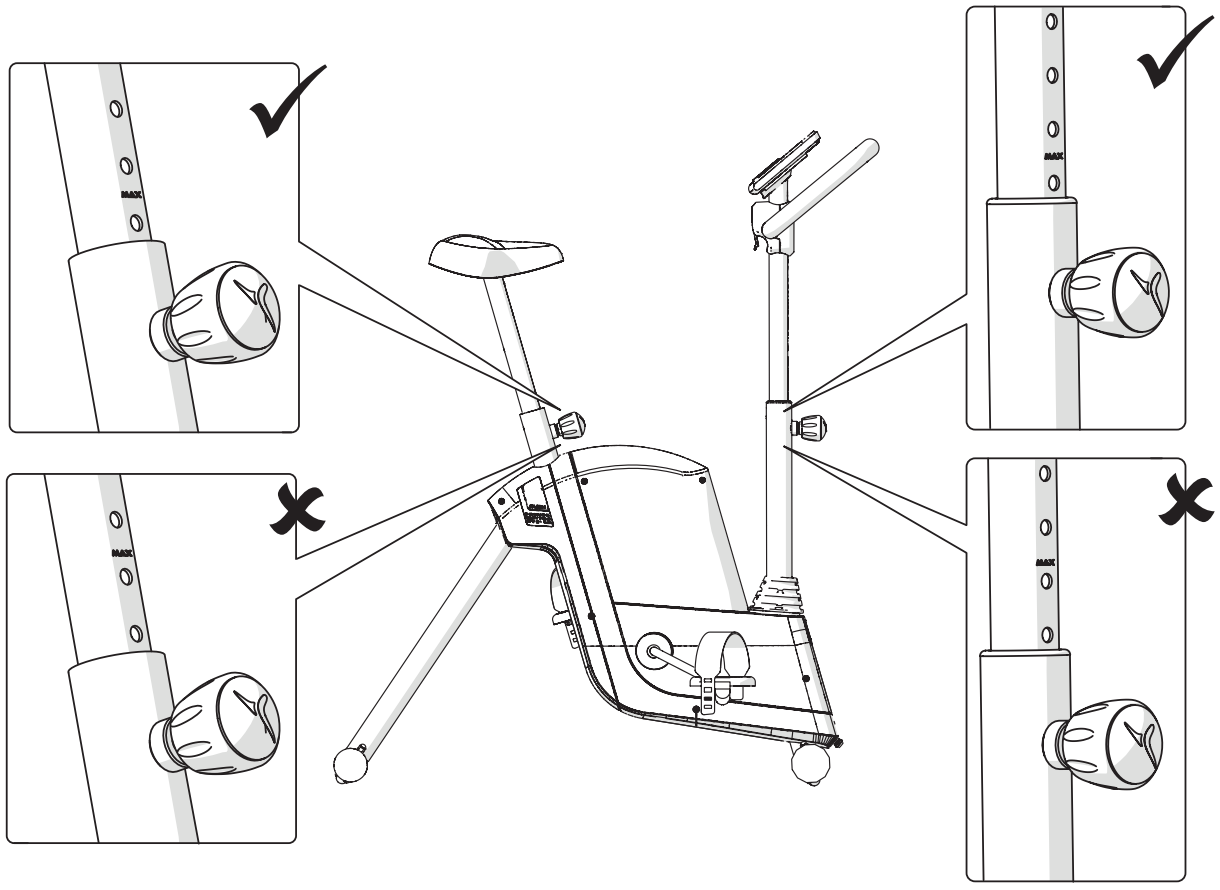
UNFOLDING

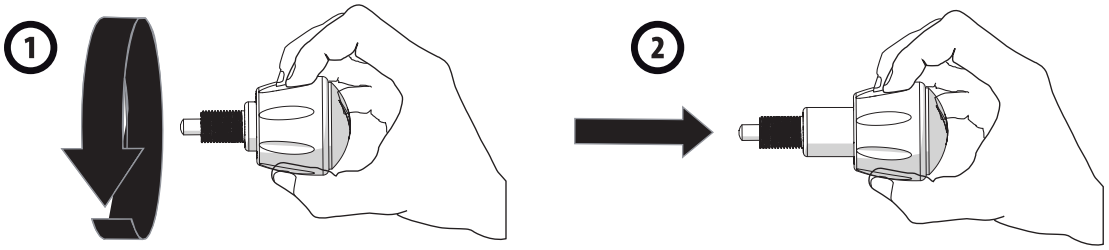
DÉPLIAGE - DESPLEGADO - AUSKLAPPEN - APERTURA - INKLAPPEN - DESDOBRAGEM - ROZKŁADANIE - KIHAJTÁS - DEPLIERE - ROZKLADANIE - ROZKLÁDÁNÍ - UPPFÄLLNING - РАЗГЪВАНЕ - RASKLAPANJE - Odpiranje - ΑΝΟΙΓΜΑ - AÇMA - РАСКЛАДЫВАНИЕ - Mở ra - PEMBUKAAN - 展开 - 展開 - 展開 - การคลี่ออก - 펴기 - ဖြန့်ဖ်ာ - بازکردن - الفرد

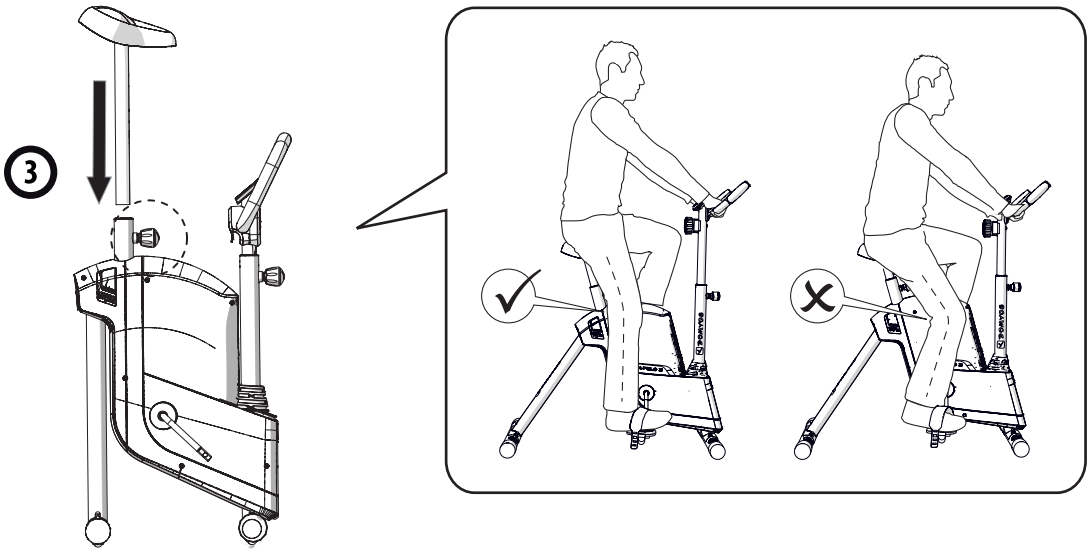


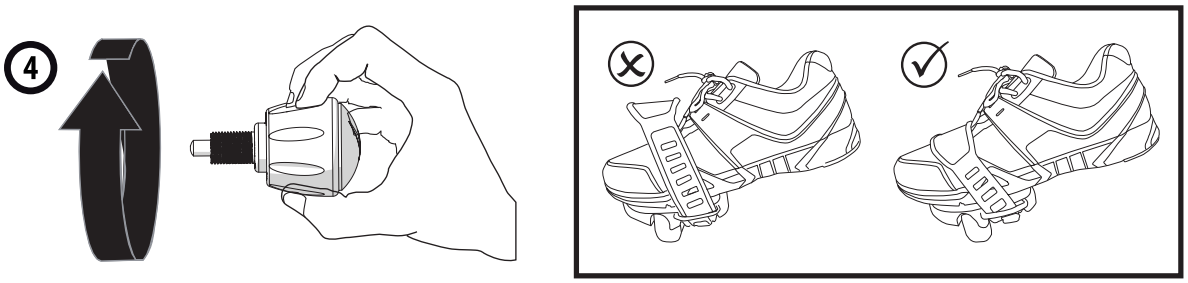
SETTINGS

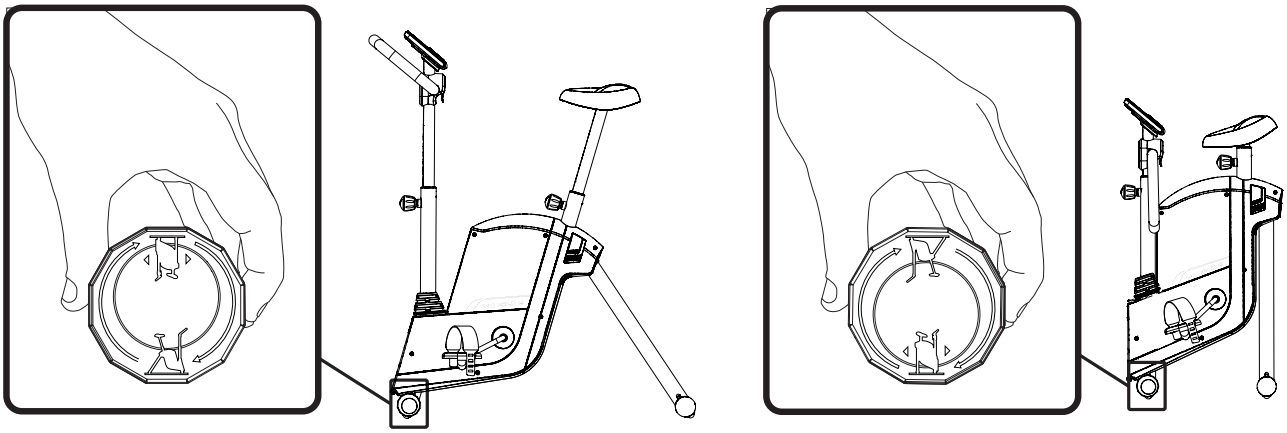
SETTINGS RÉGLAGES - AJUSTES - EINSTELLUNGEN - REGOLAZIONI - INSTELLINGEN - DEFINIÇÕES - REGULACJE - BEÁLLÍTÁSOK - REGLAJE - NASTAVENIA - NASTAVENÍ - REGLAGE - РЕГУЛИРАНЕ - PODEŠAVANJE - NASTAVITVE - ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ - AYARLAR - РЕГУЛИРОВКИ - ĐIỀU CHỈNH - PENGATURAN - 调节 - 調整 - 調節 - การตั้งค่า - 조정 - ការកំណត់ - تنظيمات - الضبط

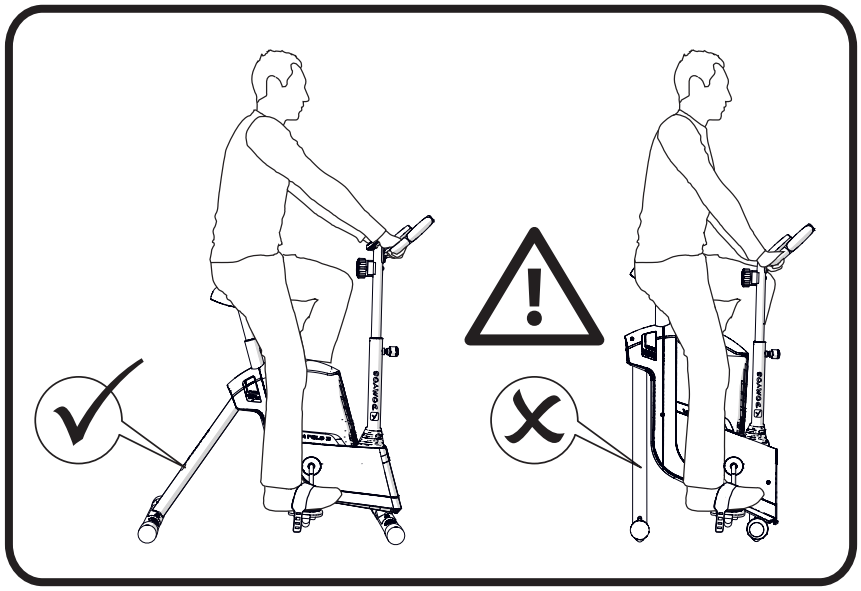



1
2


3

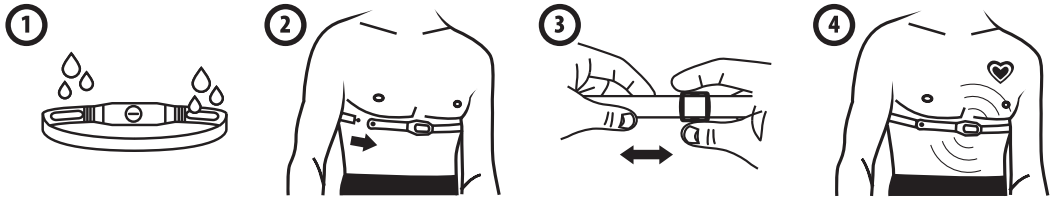

4





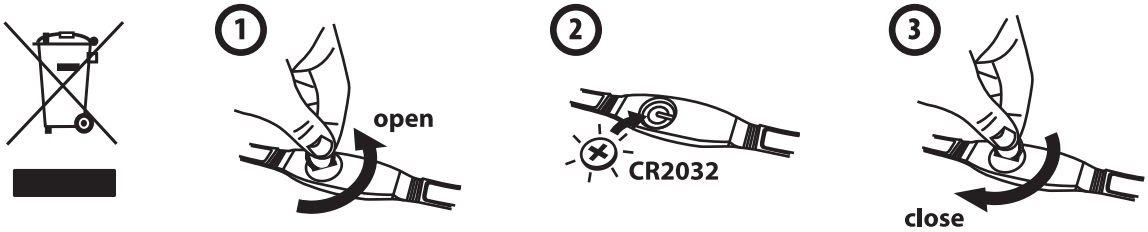
BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS - INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO - PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND - INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIMETRO - ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA - A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU - UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÄLTET MED HJÄRTFREKVENSMÄTARE - ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - namestitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDİYOFREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНИЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LẮP ĐAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率测量胸带的安装 - 心拍数測定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 -ការដំឡើងខ្សែក្រវ៉ាត់ម៉ាស៊ីនវាស់ជីពចរ- تثبيت حزام متابعة معدل نصب تسمه مونيتور ضربان قلب - نبضات القلب



CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE - SUSTITUCIÓN DE LA PILA - AUSWECHSELN DER BATTERIE - SOSTITUZIONE DELLA PILA - BATTERIJ VERVANGEN - SUBSTITUIÇÃO DA PILHA - WYMIANA BATERII - AZ ELEM CSERÉJE - SCHIMBAREA BATERIEI - VÝMENA BATÉRIE - VÝMĚNA BATERIE - BATTERIBYTE - СМЯНА НА БАТЕРИЯТА - MIJENJANJE BATERIJA - ZAMENJAVA BATERIJE - ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ - PİL DEĞİŞTİRME - ЗАМЕНА БАТАРЕИ - THAY PIN - PENGGANTIAN BATERAI - 电池的更换 - バッテリーの交換 - 電池的更換 - การเปลี่ยนแบตเตอรี่ - 배터리 충전하기 - ការផ្លាស់ប្តូរស៊ុមម៉ង់ត៍- باترى - تعويض - تغيير البلية

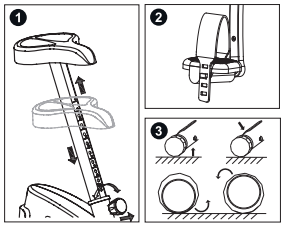


PRESENTATION

Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular ability and respiratory health whilst also toning your entire body: buttock muscles, thighs, calves, back, chest muscles, biceps and abdominal muscles. Riding a bike allows your buttock muscles and the back of your thighs to work and strengthen.

SETTINGS

Warning: you must get off the bike in order to make any adjustments.



1 ADJUSTING THE SADDLE LEVEL

Warning: you must get off the bike in order to make any adjustments. For effective exercise, the saddle must be at the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest position.In order to adjust the saddle, unscrew it a few turns and pull out the setting wheel on the saddle tube. Adjust the saddle to the correct height and reinsert the setting wheel in the saddle tube while fully tightening it.

WARNING : Ensure that the button is reinstalled in the saddle tube and fully tighten it. Never exceed the maximum height of the seat.

2 HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAPS

Remove the strap and adjust to the desired notch.

3 LEVELLING THE BICYCLE In the event that the bike becomes unstable during use, turn one or both of the level adjusters until the bike is stable.

MOVING

The E-Fold bike is equipped with wheels that allow easy movement in all directions. To use them, simply fold the bike as explained in the instructions above; the wheels will then come into contact with the ground and you will be able to move your product by simply pushing it in the desired direction.

CONSOLE

Your console offers numerous features to enhance your workout. You will find all of the instructions below for easy use.

PRESENTATION

OK Button Central button to switch on the console, confirm your choices, start a training session.

Button Browse through the programme selection menu.

Button Exit a programme, return to the main menu, switch off the console.

– + Button Adjust (increase or decrease) the pedalling difficulty level, adjust (increase or decrease) your settings.

Speed in kmh (or mph)

Time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).

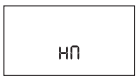
Heart rate in beats per minute.

Distance in km (or Mi).

Selection switch: Select the type of machine (VE, RO, VM).

VE: cross trainer / VM: exercise bike / RO: rowing machine / RESET: Reset the selection.

KM/MILES SELECTION

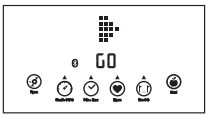


By default, your console will give you distance and speed information in km and km/h.

To change the unit to Miles (Mi):

1. Turn off the console. / 2. Press and hold the central button OK or more than 3 seconds. / 3. Select the unit with the – + buttons. / 4. Confirm by pressing the central button OK , the console will automatically display the start screen.

THE HOME SCREEN



This is the first screen that is displayed when you power the bike.

QUICK START

Begin pedalling to start your session. To adjust the pedalling difficulty level, press the – + buttons.

To take a break, stop pedalling for a few seconds. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start pedalling again.

To stop the session before the end, press the button. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

PROGRAMMES

Select the programmes menu by pressing the button. In the programmes menu, select the profile from the 7 options using the button or the – + buttons.

If you press the OK / button; set the workout duration using the – + buttons. Confirm by pressing the OK button or start pedalling (the default workout duration is 30 minutes).

17

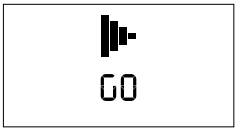
EN

PROGRAMME PROFILES

Default time = 30 minutes (except for the Quick-Start, in which the time increases), adjustable using the − + buttons.

A vertical tile = 3 resistance levels . There are 5 vertical blocks so 15 resistance levels in total.

»QUICK-START» MODE:



Benefit: Quick use.

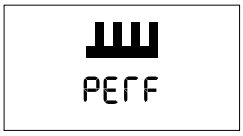
Description: Simply sit on the bike and pedal!

»KCAL 02» PROGRAMME

Benefit: Weight loss (Level 2).

Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.

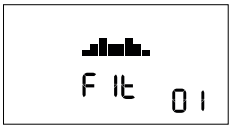
»PERF» PROGRAMME



Benefit: Performance

Description: High-intensity intervals to improve stamina and high muscle load. Ideally, the same pace should be kept up throughout the session. Lower resistances are recovery phases.

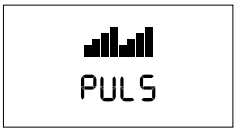
»FIT 01» PROGRAMME



Benefit: Fitness (Level 1).

Description: Two peaks in intensity in a workout sequence that includes a progressive (climb) then declining (descent) phase.

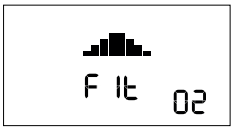
»PULS» PROGRAMME



Benefit: Toning

Description: Double ascent, pace adapted according to resistance level. High resistance = slower pace for greater muscular involvement.

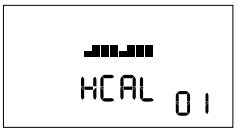
»FIT 02» PROGRAMME



Benefit: Fitness (Level 2).

Description: Maintain a good workload throughout the workout, which includes a progressive phase, a plateau and a declining phase.

»KCAL 01» PROGRAMME



Benefit: Weight loss (Level 1).

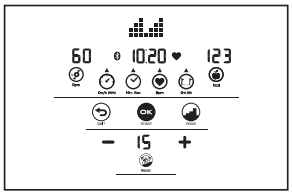
Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session. Advice: If you can, keep hands in place during exercise.

»SOFT» PROGRAMME

Benefit: Flat.

Description: 100% customisable with a performance summary at the end of the session.

SCREEN DURING THE SESSION



Calories burned in Kcal / Number of pedal rotations per minute (or rpm)

Heart rate in beats per minute. / Distance in km (or Mi)

Speed in kmh (or mph) / Resistance level (scale of exercise intensity)

Time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).

Heart rate zone indicator

PERFORMANCE SUMMARY

The summary of your performance is automatically displayed at the end of your session during the two-minute recovery period. You will be able to see:

your average heart rate (if you were wearing a non-encoded analogue heart rate monitor during your session); an estimate of the number of calories burned;

your average speed; the distance travelled.

To exit the performance summary before the end, press and hold the central button.

TROUBLESHOOTING

IF THE CONSOLE DOES NOT SWITCH ON:

Check that the adaptor is connected to the bike; / Check the cable connection at the back of the console and inside the frame

If the problem persists, check the table on the last page of your user guide.

THE SCREEN OF MY CONSOLE DISPLAYS 'E1', 'E2', 'E3': Contact the Domyos after-sales service.

18

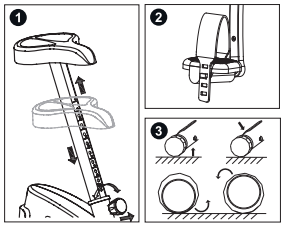
PRESENTATION

Le vélo est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et abdominaux en gainage. La pratique du rétropédalage vous permettra d'accentuer le travail des fessiers et de l'arrière des cuisses.

FR

RÉGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages.



1 MISE À NIVEAUX DE LA SELLE

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages. Pour un exercice efficace, le siège doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, le dévisser de quelques tours et tirer la molette sur le tube de selle. Régler votre siège à la bonne hauteur et réinsérer la molette dans le tube de selle tout en la resserrant à fond.

AVERTISSEMENT : S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond. Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

2 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PÉDALES

Retirer la sangle et ajuster au cran désiré.

3 MISE À NIVEAUX DU VÉLO En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tournez l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

DÉPLACEMENT

Le vélo E-Fold est équipé de roulettes qui permettent un déplacement facile dans toutes les directions. Pour les utiliser, il vous suffit de plier le vélo comme expliqué dans les instructions ci dessus, les roulettes se mettront alors en contact avec le sol et vous pourrez déplacer votre produit en le poussant simplement dans la direction souhaitée.

CONSOLE

Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement.

PRESENTATION

OK Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.

Naviguer dans le menu choix du programme.

Quitter un programme, revenir au menu principal, éteindre la console.

– + Régler (augmenter ou diminuer) la difficulté de pédalage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres.

Vitesse en km/h (ou Mi/h).

Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide).

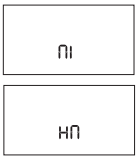
Fréquence cardiaque en battement par minute.

Distance en km (ou Mi).

Interrupteur de sélection : Sélectionner votre type d'appareil (VE, Ro,VM).

VE: vélo elliptique / VM: vélo d'appartement / RO: rameur / RESET : Réinitialiser la sélection.

SÉLECTION KM / MI

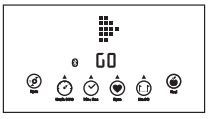


Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h.

Pour passer en unité Miles (Mi):

1. Éteindre la console. / 2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central OK . / 3. Sélectionner l'unité avec les boutons – + . / 4. Valider en appuyant sur le bouton central OK , la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.

ECRAN D'ACCEUIL



C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous mettez le vélo sous tension.

DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer à pédaler pour démarrer votre séance. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons – + .

Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.

Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton . Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

PROGRAMMES

Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton . Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 7 proposés en utilisant le bouton ou les boutons – + .

Si vous validez en appuyant sur le bouton OK / ,vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons – +. Vous validez en appuyant sur le bouton OK ou commencez à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).

19

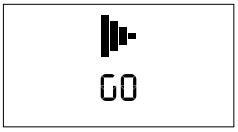
FR

PROFILS DE PROGRAMME

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches − + .

Un carreau vertical = 3 niveaux de résistance. Il y a 5 carreaux verticaux donc 15 niveaux de résistance au total.

MODE «QUICK-START»



Bénéfice : Utilisation rapide.

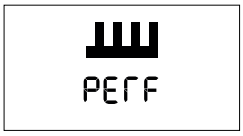
Description : S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement!

PROGRAMME «KCAL 02»

Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 2).

Description : Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.

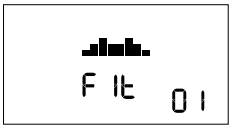
PROGRAMME «PERF»



Bénéfice : Performance

Description : Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante. Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Les résistances plus faibles étant des phases de récupération.

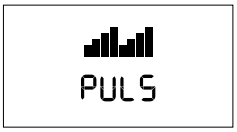
PROGRAMME «FIT 01»



Bénéfice : Être en forme (Niveau 1).

Description : 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive.

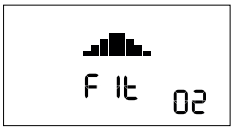
PROGRAMME «PULS»



Bénéfice : Tonification

Description : Double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Résistance élevée = rythme plus faible pour un engagement musculaire plus important.

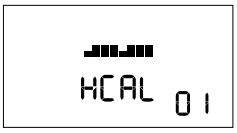
PROGRAMME «FIT 02»



Bénéfice : Être en forme (Niveau 2).

Description : Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séquence qui comprend une phase progressive, un pic d'effort, et une phase dégressive.

PROGRAMME «KCAL 01»



Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 1).

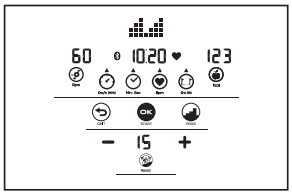
Description : Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.

PROGRAMME «SOFT»

Bénéfice : Parcours plat.

Description : Parcours 100% personnalisable, avec récapitulatif des performances en fin de séance.

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



Calories brûlées en Kcal / Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm)

Fréquence cardiaque en battement par minute. / Distance en km (ou Mi).

Vitesse en km/h (ou Mi/h). / Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort)

Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide).

Indicateur de zone cardiaque

RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser:

votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquencemètre de type analogique non codée pendant votre séance); une estimation du nombre de calories brûlées;

votre vitesse moyenne; la distance parcourue.

Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

VOTRE CONSOLE NE S'ALLUME PAS:

Vérifiez le branchement de l'adaptateur sur le vélo; / Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature.

Si le problème persiste, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

L'ÉCRAN DE MA CONSOLE AFFICHE «E1», «E2», «E3»: Contacter le service après vente Domyos .

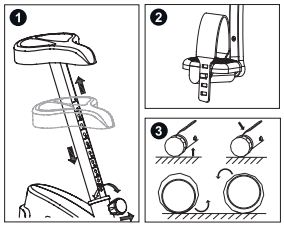
20

PRESENTACIÓN

La bicicleta es una excelente actividad que te permite mejorar la capacidad cardiovascular y la salud respiratoria, a la vez que tonificas todo tu cuerpo: glúteos, cuádriceps, pantorrillas, espalda, pectorales, bíceps y los músculos abdominales. Montar en bicicleta permite que los glúteos y la parte posterior de los muslos trabajen y se fortalezcan.

AJUSTES

Advertencia: Es importante bajar de la bicicleta para realizar cualquier ajuste



❶ AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN

Advertencia: Es importante bajar de la bicicleta para realizar cualquier ajuste Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta, es decir, al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas en el momento en que los pedales están en su posición más baja. Para ajustar el sillín, desenrósquelo unas cuantas vueltas y estire de la rueda de ajuste del tubo de sillín. Ajuste el sillín a la altura correcta y vuelva a insertar la rueda de ajuste en el tubo del sillín mientras lo aprieta hasta el fondo.

ADVERTENCIA : Asegúrese de que el botón se vuelva a instalar en el tubo del sillín y apriételo completamente. Nunca exceda la altura máxima del sillín.

❷ CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE PEDAL

Retire la correa y ajuste a la muesca deseada.

❸ NIVELACIÓN DE LA BICICLETA En casode inestabilidad de la bicicleta durante la utilización, gire uno de los compensadores de nivel o los dos, situados en el pie trasero, hasta suprimir la inestabilidad

DESPLAZAMIENTO

La bicicleta E-Fold está equipada con ruedas que permiten un fácil movimiento en todas las direcciones. Para usarlas, simplemente doble la bicicleta como se explica en las instrucciones anteriores; las ruedas entrarán en contacto con el suelo y usted podrá mover su producto simplemente empujándolo en la dirección deseada.

CONSOLA

Su consola le ofrece muchas características para mejorar su práctica. A continuación, encontrará todas las indicaciones para usarla fácilmente.

PRESENTACIÓN

OK Botón central para encender la consola, confirmar sus opciones e iniciar una sesión de ejercicios.

Navegar por las opciones del menú elegido del programa.

Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.

− + Ajustar (aumentar o disminuir) la dificultad del pedaleo, ajustar (aumentar o disminuir) su configuración.

Velocidad en km/h (o mi/h).

Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).

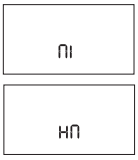
Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.

Distancia en km (o Mi).

Interruptor de selección: Seleccionar el tipo de dispositivo (VE, Ro, VM).

VE: elíptica / VM: bicicleta estática / RO: Remo / RESET: Reinicializar la selección.

SELECCIÓN KM/MI

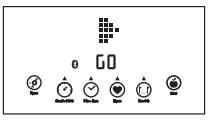


De forma predeterminada, la consola le da las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h.

Para pasar a la unidad Millas (Mi):

1. Apague la consola. ↩ / 2. Presione más de 3 segundos el botón central OK . / 3. Seleccione la unidad con los botones − + . / 4. Confirme pulsando el botón central OK La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

PANTALLA DE INICIO



Esta es la primera pantalla que se muestra cuando se enciende la bicicleta

INICIO RÁPIDO

Comienza a pedalear para iniciar la sesión. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones − + .

Para hacer una pausa, deja de pedalear durante algunos segundos. Para reanudar la sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comienza a pedalear de nuevo.

Para apagar la consola, mantenga presionado el botón ↩ . después de volver a la pantalla de inicio. ↩ después de volver a la pantalla de inicio. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

PROGRAMAS

Seleccione los programas del menú pulsando el botón . En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 7 opciones con el botón o los botones − + .

Si pulsa el botón OK / ; establece la duración del entrenamiento con los botones − +. Confirma pulsando el botón OK o empiece a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos).

ES

21

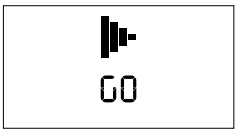
ES

PERFILES DE PROGRAMA

Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto en Quick-Start en el que aumenta el tiempo), ajustable con las teclas − + .

Una barra vertical = 3 niveles de resistencia. Hay 5 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.

MODO «QUICK-START» (INICIO RÁPIDO):



Beneficio: Uso rápido.

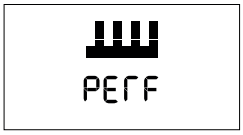
Descripción: Siéntate en la bicicleta y simplemente pedalea.

PROGRAMA «KCAL 02»

Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 2).

Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantenerte dentro de la zona objetivo, con una carga muscular mayor que en el nivel 1.

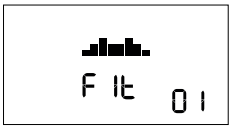
PROGRAMA «PERF»



Beneficio: Rendimiento

Descripción: Intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular. Lo ideal sería mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias más bajas son las fases de recuperación.

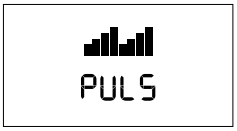
PROGRAMA «FIT 01»



Beneficio: Fitness (Nivel 1).

Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).

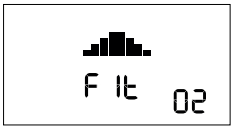
PROGRAMA «PULS»



Beneficio: Tonificación

Descripción: Doble ascenso, ritmo adaptado según el nivel de resistencia. Alta resistencia = ritmo más lento para una mayor participación muscular.

PROGRAMA «FIT 02»



Beneficio: Fitness (Nivel 2).

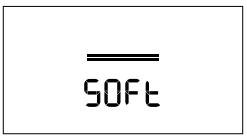
Descripción: Mantiene una buena carga de trabajo a lo largo de la sesión de ejercicios, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente.

PROGRAMA «KCAL 01»

Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).

Descripción: Baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento. Consejo: Si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.

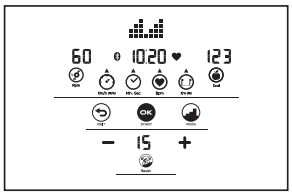
PROGRAMA «SOFT»



Beneficio: Plano.

Descripción: 100% personalizable con un resumen del rendimiento al final de la sesión.

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



Calorías quemadas en Kcal / Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm)

Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto. / Distancia en km (o mi).

Velocidad en km/h (o mi/h). / Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo)

Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).

Indicador de zona de frecuencia cardíaca

RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrá ver:

su frecuencia cardíaca media (si tiene un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión); el número estimado de calorías quemadas;

su velocidad media; la distancia recorrida.

Para detener el resumen de los resultados antes de terminar, mantenga pulsado el botón central.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

SI LA CONSOLA NO SE ENCIENDE:

Compruebe que el adaptador esté conectado a la bicicleta; / Compruebe las conexiones de los cables por detrás de la consola y dentro del armazón .

Si el problema persiste, consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

EN LA PANTALLA DE LA CONSOLA APARECE «E1», «E2», «E3»: Diríjase al servicio posventa de Domyos .

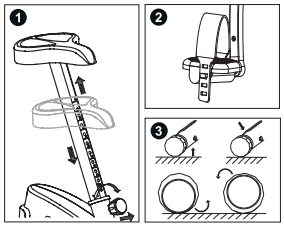
22

EINLEITUNG

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atmungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäßmuskulatur, Oberschenkel- Waden-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskeln werden gestärkt. Durch das Rückwärtstreten stärken Sie Ihre Gesäßmuskeln und die Rückseite Ihrer Oberschenkel. I

EINSTELLUNGEN

Warnung : Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern.



1 EINSTELLEN DER SATTELHÖHE

Warnung : Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern. Für eine effektive Übung muss sich der Sattel auf der richtigen Höhe befindet und d. h., dass die Knie beim Treten der Pedale in dem Moment, in dem sich die Pedale in der tiefsten Stellung befinden, leicht angewinkelt sein müssen. Um den Sattel zu verstellen, lösen Sie den Einstellknopf mit mehreren Umdrehungen und ziehen ihn heraus. Stellen Sie den Sattel auf die richtige Höhe, setzen den Einstellknopf wieder fest in das Rohr.

WARNUNG : Vergewissern Sie sich, dass der Knopf korrekt im Sattelrohr sitzt und ziehen Sie ihn fest. Überschreiten Sie keinesfalls die max. zulässige Sattelhöhe.

2 PEDALGURTE VERSTELLEN

Entfernen Sie den Gurt und verstellen Sie ihn in die gewünschte Kerbe.

3 HÖHENVERSTELLUNG DES HEIMTRAINERS Sollte das Gerät während der Verwendung nicht stabil stehen, drehen Sie einen der Niveauregler oder beide, bis die Unstabilität beseitigt ist.

TRANSPORT

Der E-Fold-Heimtrainer ist mit Rollen ausgerüstet und lässt sich entsprechend leicht in alle Richtungen bewegen. Um die Rollen zu nutzen, klappen Sie den Heimtrainer einfach wie in der nachstehenden Anleitung beschrieben zusammen; die Rollen bekommen Bodenkontakt und Sie können das Gerät in die gewünschte Richtung bewegen.

KONSOLE

Die Konsole bietet zahlreiche Funktionen für ein abwechslungsreiches Training. Im Folgenden finden Sie eine Beschreibung aller Funktionen zur Bedienung des Heimtrainers.

EINLEITUNG

OK Konsole einschalten, Auswahl bestätigen und Trainingseinheit starten.

Im Menü für die Programmauswahl navigieren.

Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.

– + Tretfrequenz einstellen (erhöhen oder senken), Parameter einstellen (erhöhen oder senken).

Geschwindigkeit in km/h (oder Mi/h).

Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder die Zeit, die seit dem Beginn der Trainingseinheit verstrichen ist, im Falle einer Trainingseinheit mit einem Schnellstart).

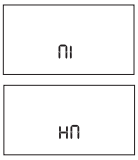
Herzfrequenz in Schlägen pro Minute .

Wegstrecke in km (oder Mi).

Auswahlschalter: Schalter zur Auswahl eines Geräts (VE, Ro,VM).

VE: Ellipsentrainer / VM: Heimtrainer / RO: Ruderer / RESET : Auswahl zurücksetzen

AUSWAHL KM / MI

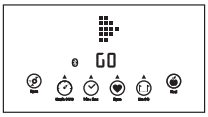


Standardmäßig zeigt die Konsole Distanzen und Geschwindigkeiten in km und km/h an.

Auf Meilen (Mi) umschalten:

1. Konsole ausschalten. / 2. OK länger als 3 Sekunden lang gedrückt halten. / 3. Mit – + die gewünschte Maßeinheit wählen. / 4. OK antippen, um den Startbildschirm anzuzeigen.

EMPFANGSDISPLAY



Das ist der erste Bildschirm, der nach dem Einschalten des Fahrrads erscheint.

SCHNELLSTART

Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten. Zum Einstellen der Tretfrequenz tippen Sie auf – + drücken.

Wenn Sie eine Pause machen möchten, hören Sie einige Sekunden auf, in die Pedale zu treten. Um mit Ihrer Trainingseinheit (binnen 15 Minutes nach Beginn der Pause) fortzufahren, treten Sie wieder in die Pedale.

Tippen Sie auf , um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie etwas länger gedrückt, um die Konsole auszuschalten. Nach 15 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

PROGRAMME

Tippen Sie auf , um das Programmmenü auszuwählen. Wählen Sie im Menü Programme mit der Taste eines von 7 möglichen Profilen, oder den Schaltflächen – + .

Beim Validieren durch Drücken der Taste OK / , um Ihre Auswahl zu validieren und verwenden Sie die Tasten – +. Drücken Sie OK oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (standardmäßig dauert eine Übung 30 Minuten).

DE

23

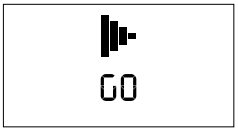
DE

PROFILE

Standarddauer = 30 Minuten (ausgenommen beim „Quick-Start" bei dem sich die Dauer inkrementiert), verstellbar durch Drücken der Tasten − + .

Eine vertikale Kachel = 3 Widerstandsstufen. Es gibt insgesamt 5 vertikale Blöcke und 15 Widerstandsstufen.

„QUICK-START"-MODUS



Vorteil: Schneller Einstieg.

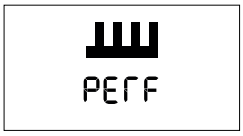
Beschreibung: Einfach auf den Crosstrainer setzen und in die Pedale treten!

PROGRAMM «KCAL 02»

Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2).

Beschreibung: Intervalle mit einer niedrigen Intensität, um im Zielbereich zu bleiben und die Muskeln stärker zu belasten als auf der Stufe 1.

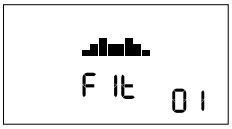
PROGRAMM «PERF»



Vorteil: Perfomance

Beschreibung: Intensivtrainingsintervalle, um Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern. Im Idealfall behalten Sie während einer Trainingseinheit immer den gleichen Rhythmus bei. Ein geringer Widerstand entspricht den Erholungsphasen.

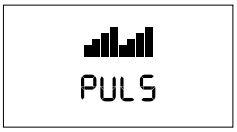
PROGRAMM «FIT 01»



Vorteil: Fitness (Niveau 1).

Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Auf- und einer Abwärmphase.

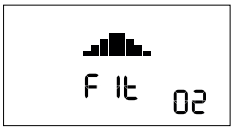
PROGRAMM «PULS»



Vorteil: Muskelaufbau

Beschreibung: Doppelter Anstieg, passen Sie den Rhythmus an die Widerstandsstufe an. Hoher Widerstand = geringeres Tempo für eine höhere Muskelbeanspruchung.

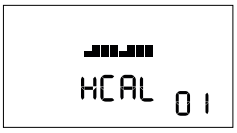
PROGRAMM «FIT 02»



Vorteil: Fitness (Niveau 2).

Beschreibung: Achten Sie beim Training auf eine angemessene Verteilung Muskelbeanspruchung in einer Einheit mit einer Aufwärmphase, Belastungsphase und eine Abwärmphase.

PROGRAMM «KCAL 01»



Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1).

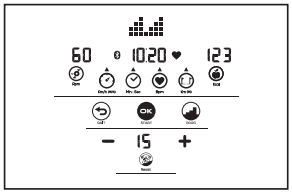
Beschreibung: Doppeltes Plateau mit geringer Intensität für die Aufrechterhaltung einer relativ hohen Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. Tipp: Halten Sie Ihre Hände während der Trainingseinheit möglichst ruhig.

PROGRAMM «SOFT»

Vorteil: Flache Strecke.

Beschreibung: 100% personalisierbare Strecke mit einer Übersicht über die Leistung am Ende der Trainingseinheit.

ANZEIGE WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT



Verbrannte Kalorien in Kcal / Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute (oder U/min)

Herzfrequenz in Schlägen pro Minute . / Distanz in km (oder Mi).

Geschwindigkeit in km/h (oder Mi/h). / Widerstandsgrad (Belastungsmaße)

Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder die Zeit, die seit dem Beginn der Trainingseinheit verstrichen ist, im Falle einer Trainingseinheit mit einem Schnellstart).

Herzfrequenzanzeige

LEISTUNGSÜBERBLICK

Der Überblick über Ihre Leistung erscheint automatisch am Ende der Trainingseinheit während der 2-minütigen Erholungsphase. Auf dem Display erscheinen folgende Werte:

Ihre mittlere Herzfrequenz (wenn Sie während der Trainingseinheit einen Gurt mit einem analogen, nicht codierten Herzfrequenzmonitor tragen); Schätzung der Anzahl der verbrannten Kalorien;

Mittlere Geschwindigkeit; Zurückgelegte Distanz.

Wenn Sie die Leistungsübersicht vor dem Ende der Trainingseinheit anzeigen möchten, drücken Sie etwas länger die zentrale Taste und halten Sie gedrückt.

FEHLERDIAGNOSE

IHRE KONSOLE SCHALTET SICH NICHT EIN:

Überprüfen Sie ob der Adapter richtig am Heimtrainer angeschlossen ist; / Überprüfen Sie die Kabelanschlüsse hinten an der Konsole und innerhalb des Rahmens .

Dauert das Problem an, siehe Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanleitung.

DAS DISPLAY MEINER KONSOLE ZEIGT «E1», «E2», «E3» AN: Kontaktieren Sie den Domyos-Kundendienst.

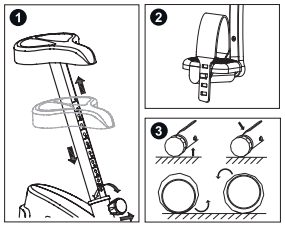
24

PRESENTAZIONE

Andare in bicicletta costituisce un'eccellente attività sportiva che vi permetterà di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, dorsali, pettorali, bicipiti e addominali nella fase di rinforzo muscolare. La pratica del "rétropédalage" (pedalare all'indietro) vi consente di enfatizzare il lavoro sui glutei e sul retrocoscia.

REGOLAZIONI

Avvertenza: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina.



❶ REGOLAZIONE DELLA SELLA

Avvertenza: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina. Per garantire un allenamento efficace, il sellino deve essere impostato all'altezza corretta; in altre parole, durante la pedalata le ginocchia devono essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare il sellino, svitarlo di qualche giro ed estrarre la rotella situata sul tubo della sella allentandola. Regolare il sellino all'altezza corretta e inserire nuovamente la rotella nel tubo della sella stringendola in modo ben saldo.

AVVERTENZA : Inserire inoltre il pulsante nel tubo della sella stringendolo in modo altrettanto ben saldo. Non superare mai l'altezza massima consentita della sella.

❷ MODALITÀ DI REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DEI PEDALI

Togliere la cinghia e regolare sulla tacca desiderata.

❸ MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA In caso d'instabilità del prodotto durante l'utilizzo, girare uno dei compensatori di livello o entrambi fino a l'eliminazione dell'instabilità.

IT

SPOSTAMENTO

La bicicletta E-Fold è dotata di rotelle che permettono di spostarla facilmente in tutte le direzioni. Per utilizzarle, basta piegare la bicicletta come spiegato nelle istruzioni qui sopra: le rotelle entreranno in contatto con il suolo e si potrà spostare il prodotto spingendolo semplicemente nella direzione desiderata.

CONSOLE

La console offre numerose funzioni che arricchiscono la vostra pratica sportiva. Troverete qui di seguito tutte le istruzioni per utilizzarla facilmente.

PRESENTAZIONE

OK Pulsante centrale per accendere la console, confermare una scelta, avviare una seduta d'allenamento.

Per navigare nel menu di scelta del programma.

Per uscire da un programma, tornare al menu principale, spegnere la console.

– + Per regolare (aumentare o diminuire) la difficoltà della pedalata, regolare (aumentare o diminuire) i vostri parametri.

Velocità in km/h (o mi/h).

Tempo rimanente prima della fine della seduta (o tempo complessivo dall'inizio della seduta, nel caso di una seduta ad avvio rapido).

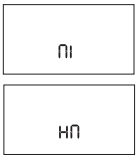
Frequenza cardiaca in battiti al minuto .

Distanza in km (o Mi).

Interruttore di selezione: Per selezionare il tipo di attrezzo (VE, Ro,VM).

VE: ellittica / VM: cyclette / RO: vogatore / RESET: Reinizializzare la selezione.

SELEZIONE KM / MI

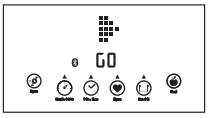


Per preimpostazione, la console fornisce le indicazioni di distanza e velocità in km e km/h.

Per passare alle unità Miglia (Mi):

1. Spegnete la console. ↩ / 2. Premete il pulsante centrale per più di 3 secondi OK . / 3. Selezionate l'unità con i pulsanti – + . / 4. Confermate premendo il pulsante centrale OK , la console si porta automaticamente alla schermata iniziale.

SCHERMATA INIZIALE



Si tratta della prima schermata visualizzata quando si mette la cyclette sotto tensione

AVVIAMENTO RAPIDO

Iniziate a pedalare per avviare la sessione. Per regolare la difficoltà della pedalate, premete i pulsanti – + .

Per fare una pausa, smettete di pedalare per alcuni secondi. Per riprendere la sessione (entro i 15 minuti dopo l'inizio della pausa), ricominciate a pedalare.

Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante ↩ . Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante ↩ dopo essere tornati alla schermata iniziale. La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

PROGRAMMI

Selezionate il menu programmi premendo il pulsante . Nel menu programmi, selezionate uno dei 7 profili proposti utilizzando il pulsante o i pulsanti – + .

Per impostare la distanza totale da percorrere mediante l'utilizzo dei pulsanti, premere il pulsante OK / , per impostare il tempo dell'esercizio, premete i pulsanti – +. Per confermare, premete il pulsante OK o iniziare a pedalare (il tempo dell'esercizio è di 30 minuti per preimpostazione).

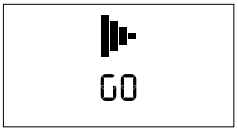
25

PROFILI DI PROGRAMMA

Tempo preimpostato = 30 minuti (tranne «Quick-Start» per il quale il tempo aumenta) regolabile premendo i tasti − + .

Un quadretto in verticale = 3 livelli di resistenza. Ci sono 5 quadretti in verticale, quindi 15 livelli di resistenza in tutto.

MODALITÀ «QUICK-START»



Beneficio: Utilizzo rapido.

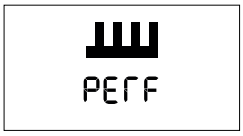
Descrizione: Salire sulla cyclette e limitarsi a pedalare!

PROGRAMMA «KCAL 02»

Beneficio: Perdita di peso (Livello 2).

Descrizione: Intervalli a bassa intensità per mantenersi nella zona voluta, associando uno sforzo muscolare maggiore rispetto al livello 1.

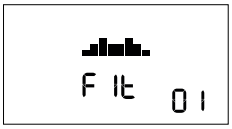
PROGRAMMA «PERF»



Beneficio: Prestazioni

Descrizione: Intervalli ad alta intensità per migliorare la vostra resistenza con un elevato sforzo muscolare. Idealmente, occorre mantenere lo stesso ritmo per l'intera sessione. Le resistenze inferiori sono fasi di recupero.

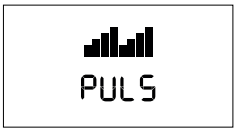
PROGRAMMA «FIT 01»



Beneficio: Tenersi in forma (Livello 1).

Descrizione: 2 picchi di intensità inclusi in una sequenza d'allenamento comprendente una fase progressiva e una decrescente.

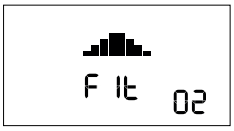
PROGRAMMA «PULS»



Beneficio: Tonificazione

Descrizione: Doppia ascensione, adattare il ritmo secondo il livello di resistenza. Resistenza elevata = ritmo più lento per un impegno muscolare maggiore.

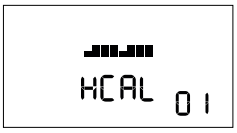
PROGRAMMA «FIT 02»



Beneficio: Tenersi in forma (Livello 2).

Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro durante l'intera sequenza comprendente una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase decrescente.

PROGRAMMA «KCAL 01»



Beneficio: Perdita di peso (Livello 1).

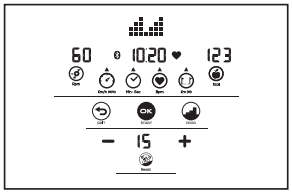
Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido durante la sessione d'allenamento. Consiglio: Tenere possibilmente le mani ferme durante lo sforzo.

PROGRAMMA «SOFT»

Beneficio: Percorso piano.

Descrizione: Percorso totalmente personalizzabile, con riepilogo delle prestazioni a fine sessione.

SCHERMATA DURANTE LA SEDUTA



Calorie bruciate in Kcal / Numero di giri di pedale al minuto (o rpm)

Frequenza cardiaca in battiti al minuto . / Distanza in km (o mi).

Velocità in km/h (o mi/h). / Livelli di resistenza (scala d'intensità dello sforzo)

Tempo rimanente prima della fine della seduta (o tempo complessivo dall'inizio della seduta, nel caso di una seduta ad avvio rapido).

Indicatore di zona cardiaca

RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI

Il riepilogo delle vostre prestazioni è visualizzato automaticamente al termine della seduta, durante il periodo di recupero di 2 minuti. Potete così visualizzare:

la vostra frequenza cardiaca media (se avete indossato una cintura con cardiofrequenzimetro di tipo analogico non codificato durante la seduta); una stima del numero di calorie bruciate;

la velocità media; la distanza percorsa.

Per fermare il riepilogo delle prestazioni prima della fine, premete a lungo il pulsante centrale.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

LA CONSOLE NON SI ACCENDE:

Verificare il collegamento dell'adattatore sulla bicicletta; / Verificare la connessione dei cavi sul retro della console e all'interno dell'intelaiatura.

Se il problema persiste, consultare la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

IL DISPLAY DELLA CONSOLE VISUALIZZA «E1», «E2», «E3»: Contattare il servizio postvendita domyos .

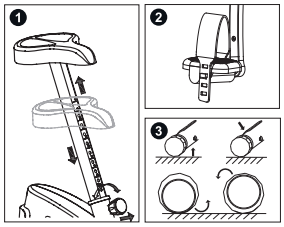
26

OVERZICHT

Fietsen is een uitstekende activiteit voor het verhogen van de capaciteiten van uw hart en bloedvaten en ademhaling en het versterken van de spieren van uw hele lichaam: bilspieren, quadriceps, kuitspieren, rugspieren, borstspieren, biceps en buikspieren. Door het teruguit trappen benadrukt u het verstevigen van de bilspieren en de achterkant van de dijen.

INSTELLINGEN

Waarschuwing: Men moet van de crosstrainer afstappen voor het instellen.



❶ DE ZADELHOOGTE BIJSTELLEN

Waarschuwing: Men moet van de crosstrainer afstappen voor het instellen. Voor efficiënt trainen moet het zadel zich op de juiste hoogte bevinden, dat wil zeggen dat uw knieën bij het straffen licht gebogen zijn op het moment dat de pedalen zich in de laagste positie bevinden. Om het zadel bij te stellen, het zadel enkele slagen los schroeven en de zadel-instelknop aantrekken op de zadelstang. Stel uw zadel in op de goede hoogte en steek de zadel-instelknop terug in de zadelstang door hem volledig in te drukken.

WAARSCHUWING : Controleer of de knop in de zadelstang is teruggeplaatst en trek hem volledig aan. Nooit instellen boven de maximale zadelhoogte.

❷ DE RIEMEN VAN DE PEDALEN BEVESTIGEN

Verwijder de band en pas het op de gewenste lengte aan.

❸ DE CROSSTRAINER WATERPAS ZETTEN Indien het product niet stabiel staat tijdens het gebruik, draai dan aan een van de stelknoppen (of aan beide) totdat het product stabiel staat.

NL

VERPLAATSEN

De E-Fold fiets is uitgerust met wieltjes zodat hij gemakkelijk in alle richtingen kan worden verplaatst. Om ze te gebruiken vouwt u de fiets gewoon op zoals verklaard in de bovenstaande instructies. De wieltjes komen dan in aanraking met de vloer en u kunt uw product verplaatsen door het eenvoudig in de gewenste richting te duwen.

CONSOLE

Uw console is uitgerust met tal van functies om uw training te verbeteren. Hieronder vindt u een reeks instructies om het gemakkelijk te gebruiken.

OVERZICHT

OK Centrale knop om de console aan te zetten, keuzes in te stellen, en een trainingssessie te starten.

Navigeren in het keuzeprogrammamenu.

Een programma verlaten, teruggaan naar het hoofdmenu, de console uitschakelen.

– + Instellen van de moeilijkheidsgraad van het trappen (hoger of lager), instellen van uw parameters (hoger of lager).

Snelheid in km/u (of mi/u).

Resterende tijd tot het einde van de sessie (of gecumuleerde tijd sedert het begin van de sessie, in het geval van een snelstartsessie).

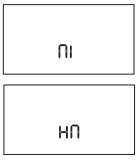
Hartslagfrequentie in slagen per minuut

Afstand in kilometers (of mijlen).

Keuzeschakelaar: Kies uw type apparaat (EF, RF, HT).

EF: elliptische fiets / HT: hometrainer / RF: roeifiets / RESET: De selectie opnieuw instellen.

SELECTIE KM / MI

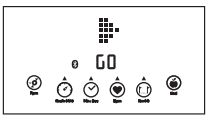


Standaard geeft uw console de informatie over afstand in km en over snelheid in km/u.

Om over te gaan op de eenheid in mijlen (mi):

1. De console uitzetten. / 2. Meer dan 3 seconden op de centrale knop drukken OK . / 3. De eenheid kiezen met de knoppen – + . / 4. Valideren door op de centrale knop OK te drukken; de console geeft automatisch het welkomstscherm weer.

HET BEGINSCHERM



Dit is het eerste scherm dat weergegeven wordt als u de fiets aanzet

SNELLE START

Begin te fietsen om uw sessie te starten. Om de moeilijkheidsgraad van de trappers in te stellen, druk op de knoppen – + om de trapweerstand aan te passen.

Als u even wilt pauzeren, houdt u enkele seconden op met fietsen. Als u uw sessie (binnen uiterlijk 15 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te fietsen.

Om de sessie voortijdig te stoppen, druk op de knop . Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop zodra u terug op het welkomstscherm bent. De console schakelt zich automatisch uit na 15 minuten van inactiviteit.

PROGRAMMA'S

Kies het programmamenu door te drukken op de knop . Kies in het programmamenu een van de 7 profielen met behulp van de knop of de knoppen – + .

Als u bevestigt door de knop OK / , u stelt de duur van de oefening in met behulp van de knoppen – +. U bevestigt uw keuze met de knop OK of begin te trappen (de standaard trainingstijd is 30 minuten).

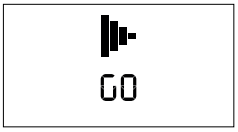
27

PROGRAMMAPROFIELEN

Standaardtijd = 30 minuten (behalve voor de «Quick-Start» waarbij de tijd toeneemt) aanpasbaar door de − + .

Een verticaal blokje = 3 niveaus van weerstand. Er zijn 5 verticale blokken, dus in totaal 15 weerstandsniveaus.

»QUICK-START» MODUS:



Doel: Snel gebruik.

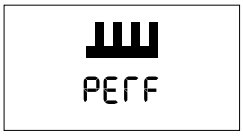
Beschrijving: Ga op de fiets zitten en begin gewoon te fietsen!

PROGRAMMA "KCAL 02"

Doel: Gewicht verliezen (Niveau 2).

Beschrijving: Perioden van lage intensiteit om binnen het streefgebied te blijven, in combinatie met een grotere spierinspanning dan in niveau 1.

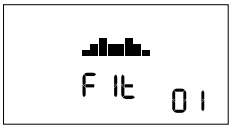
PROGRAMMA "PERF"



Doel: Prestatie

Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren goed te laten werken. Idealiter volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. De standen met een kleinere weerstand zijn voor de herstellingsfasen.

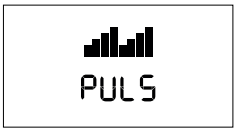
PROGRAMME "FIT 01"



Doel: In vorm zijn (Niveau 1).

Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.

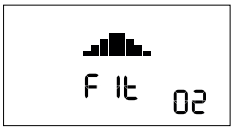
PROGRAMMA "PULS"



Doel: Tonus

Beschrijving: Dubbele klim, het ritme aanpassen aan het weerstandsniveau. Hogere weerstand = lager ritme voor een grotere spierinspanning.

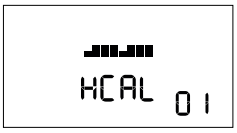
PROGRAMME "FIT 02"



Doel: In vorm zijn (Niveau 2).

Beschrijving: Voor een goed oefenvolume zorgen tijdens de hele reeks die bestaat uit een geleidelijk toenemende fase, een inspanningspiek en een afnemende fase.

PROGRAMMA «KCAL 01»



Doel: Gewicht verliezen (Niveau 1).

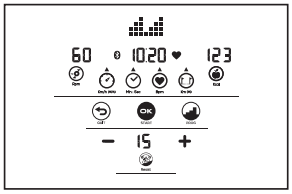
Beschrijving: Dubbel plateau met lage intensiteit, volg een redelijk snel ritme voor de trainingssessie. Advies: Houden de handen vast tijdens de inspanning.

PROGRAMMA "SOFT"

Doel: Vlak parcours.

Beschrijving: 100% aanpasbaar parcours, met prestatieoverzicht aan het einde van de sessie.

SCHERM TIJDENS DE SESSIE



Verbrande calorieën in Kcal / Aantal pedaalomwentelingen per minuut (of rpm)

Hartslagfrequentie in slagen per minuut / Afstand in km (of mi)

Snelheid in km/u (of mi/u). / Weerstandsniveau (schaal inspanningsintensiteit)

Resterende tijd tot het einde van de sessie (of gecumuleerde tijd sedert het begin van de sessie, in het geval van een snelstartsessie).

Hartgebiedindicator

SAMENVATTING VAN DE PRESTATIES

De samenvatting van uw prestaties wordt aan het eind van uw sessie automatisch weergegeven tijdens de herstelperiode van 2 minuten. Zo krijgt u te zien:

uw gemiddelde hartfrequentie (als u tijdens uw sessie een analoge, niet-gecodeerde hartfrequentiemeter droeg); een schatting van het aantal verbrande calorieën;

uw gemiddelde snelheid; de afgelegde afstand.

Om de samenvatting van uw prestaties vroegtijdig te sluiten, druk lang op de centrale knop.

FOUTENDIAGNOSTIEK

UW CONSOLE KAN NIET AANGEZET WORDEN:

Controleer de aansluiting van de adapter op de fiets; / Controleer de aansluiting van de kabels op de achterkant van de console of in het frame .

Raadpleeg het overzicht op de laatste bladzijde van de handleiding indien het probleem niet is opgelost.

HET SCHERM VAN MIJN CONSOLE GEEFT «E1», «E2»,«E3» WEER: Neem contact op met de klantenservice van DOMYOS .

NL

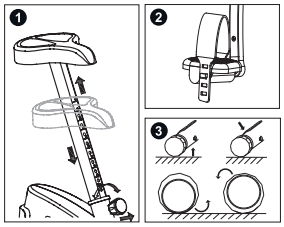
28

APRESENTAÇÃO

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: Nádegas, coxas, pernas, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais. Pedalar ao contrário, permite-lhe trabalhar e reforçar as nádegas e a parte posterior das coxas.

DEFINIÇÕES

Aviso: Tem que sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes.



❶ AJUSTAR A ALTURA DO BANCO

Aviso: Tem que sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes. Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma altura correta i.e., quando está a pedalar, o joelho deve ficar ligeiramente fletido sempre que o pedal está na posição mais baixa. Para regular o selim, desaperte e dê algumas voltas ao fixador no tubo do selim. Ajuste bem a altura do selim e volte a colocar o fixador no tubo do selim, apertando bem.

AVISO : Assegure-se que o fixador junto ao tubo está colocado e bem apertado. Nunca ultrapasse a altura máxima do selim.

❷ COMO AJUSTAR AS FITAS DOS PEDAIS.

Remova a correia e ajuste para o nível desejado.

❸ NIVELAMENTO DA BICICLETA Em caso de instabilidade do produto durante a utilização, rode um ou os dois compensadores de níveis até à eliminação da instabilidade.

DESLOCAÇÃO

A bicicleta E-Fold está equipada com rodas que permitem movimentar-se facilmente em todas as direções. Para as usar, desdobre a bicicleta conforme as instruções acima. As rodas entram em contacto com o solo e pode então movê-la simplesmente, empurrando na direção desejada.

CONSOLA

A consola propõe várias funções para enriquecer a sua prática desportiva. São a seguir apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização da bicicleta.

APRESENTAÇÃO

OK Botão central para iluminar a consola, validar as suas escolhas, iniciar uma sessão de treino.

Navegar no menu de escolhas de um programa.

Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola.

– + Regular (aumentar ou diminuir) a dificuldade da pedalagem, regular (aumentar ou diminuir) os seus parâmetros.

Velocidade em km/h (ou mi/h).

Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido)

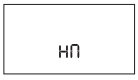
Frequência cardíaca em batimentos por minuto.

Distância em Km (ou em Mi).

Interruptor de seleção: permite selecionar o tipo de aparelho (VE, Ro,VM).

VE: bicicleta elíptica / VM: bicicleta estática / RO: remador / RESET : permite repor as opções.

SELEÇÃO KM/MI

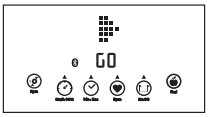


Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em km e em km/h.

Para definir a unidade Milhas (Mi):

1. Desligue a consola. / 2. Prima o botão central OK durante, pelo menos, 3 segundos. / 3. Selecione a unidade utilizando os botões de seleção – + . / 4. Confirme a unidade selecionada, premindo o botão central OK A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.

O ECRÃ INICIAL



Este é o primeiro ecrã apresentado quando liga a bicicleta

INÍCIO RÁPIDO

Para iniciar a sessão, comece a pedalar. Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões – + .

Para fazer uma pausa, pare de pedalar durante alguns segundos. Para retomar a sua sessão (no período de 15 minutos após o início da pausa), recomece a pedalar.

Para interromper a sessão, prima o botão . Para desligar a consola, mantenha premido o botão depois de voltar ao ecrã inicial. A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

PROGRAMAS

Selecione o menu de programas premindo o botão . No menu de programas, selecione o perfil a partir das 7 opções disponíveis utilizando o botão ou os botões – + .

Depois de premir o botão OK / ; defina a duração da sessão de exercício utilizando os botões – +. Confirme o perfil selecionado premindo o botão OK ou comece a pedalar (a duração predefinida é de 30 minutos).

PT

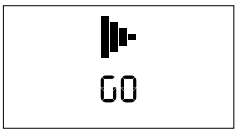
29

PERFIS DE PROGRAMA

Predefinição de tempo = 30 minutos (exceto para o Início rápido, em que o tempo aumenta), ajustável através dos botões − +.

Um retângulo vertical = 3 níveis de resistência. Existem 5 blocos verticais, o que corresponde a 15 níveis de resistência no total.

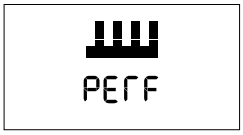
MODO «QUICK-START» (INÍCIO RÁPIDO):



Objetivo: Início rápido.

Descrição: Basta sentar-se na bicicleta e pedalar!

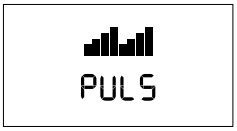
PROGRAMA «PERF»



Objetivo: Desempenho

Descrição: Intervalos de alta intensidade, para melhorar a resistência; envolvem uma elevada carga muscular. Idealmente, deve manter o mesmo ritmo ao longo de toda a sessão. As resistências mais baixas destinam-se a fases de recuperação.

PROGRAMA «PULS»



Objetivo: Tonificação

Descrição: Subida dupla, ritmo adaptado de acordo com o nível de resistência. Resistência elevada = ritmo mais lento, para maior envolvimento muscular.

PROGRAMA «KCAL 01»

Objetivo: Perda de peso (Nível 1).

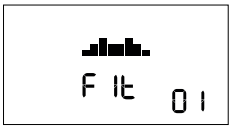
Descrição: Planalto duplo de baixa intensidade; manter um nível rápido durante toda a sessão de exercício. Sugestão: Se possível, mantenha as mãos na posição correta durante o exercício.

PROGRAMA «KCAL 02»

Objetivo: Perda de peso (Nível 2).

Descrição: Intervalos de baixa intensidade, para se manter dentro da zona-alvo; envolvem uma carga muscular superior ao Nível 1.

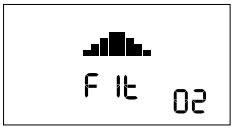
PROGRAMA «FIT 01»



Objetivo: Manter-se em forma (Nível 1).

Descrição: Dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).

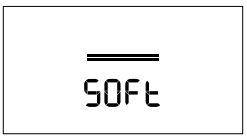
PROGRAMA «FIT 02»



Objetivo: Manter-se em forma (Nível 2).

Descrição: Mantenha uma carga regular ao longo de todo o exercício, o qual inclui uma fase progressiva, uma fase de planalto e uma fase regressiva.

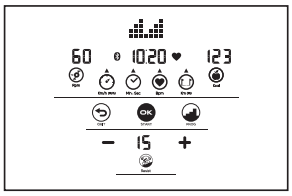
PROGRAMA «SOFT»



Objetivo: Percurso plano.

Descrição: Percurso 100% personalizável, com um resumo do desempenho no final da sessão.

ECRÃ CONFORME A SESSÃO



Calorias gastas em Kcal / Número de rotações por minuto (ou rpm)

Frequência cardíaca em batimentos por minuto. / Distância em km (ou Mi).

Velocidade em km/h (ou mi/h). / Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço)

Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido)

Indicador de zona cardíaca

RESUMO DOS DESEMPENHOS

O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos. Pode então ver:

a sua frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão uma banda medidora de frequência cardíaca de tipo analógico); uma estimativa do número de calorias gastas;

a sua velocidade média; a distância percorrida.

No final, para parar o resumo do seu desempenho, mantenha o botão central premido.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

A CONSOLA NÃO SE LIGA:

Verifique a ligação do adaptador na bicicleta; / Verifique a ligação dos cabos na parte de trás da consola e no interior da armação .

No caso de persistência do problema, consulte a tabela na última página do manual do utilizador.

O ECRÃ DA MINHA CONSOLA APRESENTA «E1», «E2», «E3»: Contacte a assistência pós-venda da Domyos.

PT

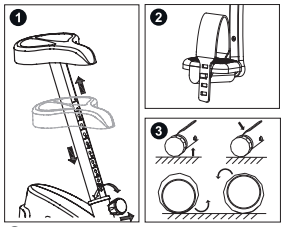
30

OPIS

Rower to doskonałe źródło aktywności, które pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięsień czworogłowy, łydki, mięśnie grzbietowe, klatki piersiowej i mięśnie brzucha. Pedałowanie do tyłu pozwala wymusić bardziej intensywną pracę pośladków i tylnej części ud.

REGULACJE

Ostrzeżenie: należy zejść z roweru eliptycznego przed wykonaniem ustawień.



❶ USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Ostrzeżenie: należy zejść z roweru eliptycznego przed wykonaniem ustawień. Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siodełko musi znajdować się na właściwej wysokości, to znaczy, że podczas pedałowania kolana muszą być lekko ugięte w momencie, gdy pedału znajdują się w dolnym położeniu. Aby wyregulować wysokość siodełka, należy je odkręcić o kilka obrotów i pociągnąć za pokrętło na wsporniku siodełka. Ustawić siodełko na odpowiedniej wysokości i wsunąć pokrętło we wspornik siodełka i dokręcić do oporu.

OSTRZEŻENIA : Upewnić się, że pokrętło zostało założone na miejsce na wsporniku siodełka i dokręcone do oporu. Nigdy nie przekraczać maksymalnej wysokości siodełka.

❷ USTAWIENIE PASKÓW PEDAŁÓW

Poluzować pasek i ustawić w odpowiedniej pozycji.

❸ USTAWIANIE POZIOMU ROWERU Jeżeli podczas użytkowania produkt nie jest stabilny, należy przekręcić jeden lub obydwa regulatory poziomu aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

TRANSPORT

Rower E-Fold wyposażono w kółka umożliwiające łatwe przemieszczanie w każdym kierunku. Do ich użycia wystarczy złożyć rower zgodnie z objaśnieniami w instrukcji powyżej. Spowoduje to zetknięcie kółek z podłogą, co umożliwi przemieszczenie produktu poprzez popychanie w wybranym kierunku.

KONSOLA

Konsola oferuje liczne funkcje wzbogacające ćwiczenia. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.

OPIS

OK Przycisk środkowy do włączania konsoli, zatwierdzania wyboru, uruchamiania sesji treningowej.

Nawigacja w menu wyboru programu

Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.

– + Regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) trudności pedałowania, regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.

Prędkość w km/godz. (lub Mi/godz.).

Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej).

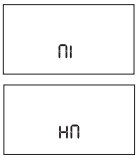
Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę .

Dystansu w km (lub Mi).

Wyłącznik wyboru: Wybór typu urządzenia (VE, Ro, VM).

VE: rower eliptyczny / VM: rower stacjonarny / RO: przyrząd wioślarski / RESET: Wyzerowanie wyboru

WYBÓR KM / MILE

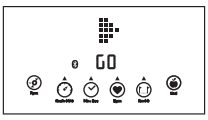


Domyślnie konsola wyświetla wartości odległości i prędkości w km i km/h.

Zmiana jednostek na mile:

1. Wyłączyć konsolę. / 2. Nacisnąć przez 3 sekundy przycisk środkowy OK . / 3. Wybrać jednostkę przyciskami – + . / 4. Zatwierdzić, naciskając przycisk środkowy OK , konsola powraca automatycznie do wyświetlana ekranu głównego.

EKRAN POWITALNY



To pierwszy ekran, który wyświetla się po włączeniu roweru.

SZYBKIE URUCHOMIENIE

Zacząć pedałować, aby rozpocząć sesję. Aby zmienić trudność pedałowania, należy naciskać przyciski – + .

Aby zrobić przerwę (włączyć pauzę), należy przestać pedałować przez kilka sekund. Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedałowanie.

Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk . Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego. Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

PROGRAMY

Wybrać menu programów, naciskając przycisk . W menu programów, wybrać jeden z 7 dostępnych profili za pomocą przycisku lub przycisków – + .

Po zatwierdzeniu przyciskiem OK / – +. Zatwierdzić przyciskiem OK lub rozpocząć pedałowanie (domyślnie czas ćwiczenia wynosi 30 minut).

PL

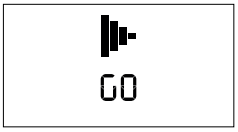
31

PROFILE PROGRAMU

Czas domyślny = 30 minut (oprócz trybu „Quick-Start", w którym czas jest odliczany) z możliwością regulacji za pomocą przycisków − +.

Poziomy segment = 3 poziomy oporu.Istnieje 5 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.

TRYB „QUICK-START"



Korzyść: Szybkość.

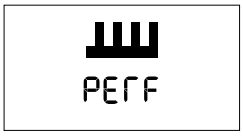
Opis: Wystarczy usiąść na rowerze i zacząć pedałować!

PROGRAM „KCAL 02"

Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2).

Opis: Interwały małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.

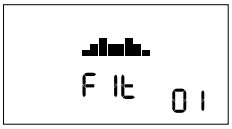
PROGRAM „PERF"



Korzyść: Osiągi

Opis: Interwały o dużej intensywności, aby poprawiać wytrzymałość i zapewnić obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.

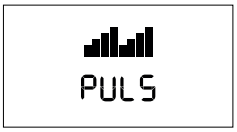
PROGRAM „FIT 01"



Korzyść: Trening formy (Poziom 1).

Opis: Teren płaski.

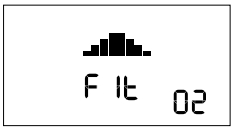
PROGRAM „PULS"



Korzyść: Ujędrnianie

Opis: Podwójny podjazd, dostosować rytm do poziomu oporu. Wysoki opór = mniejszy rytm i silne obciążenie mięśni.

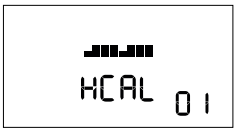
PROGRAM „FIT 02"



Korzyść: Trening formy (Poziom 2).

Opis: Potrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdą w terenie płaskim i fazą degresywną.

PROGRAM „KCAL 01"



Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1).

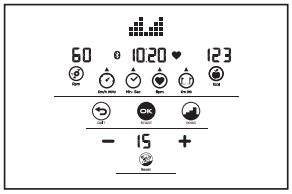
Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej szybkości w sesji treningowej. Rada: Utrzymywać ręce nieruchomo w czasie wysiłku.

PROGRAM „SOFT"

Korzyść: Teren płaski.

Opis: Teren w pełni konfigurowalny z podsumowaniem wyników na koncu sesji.

WYŚWIETLACZ W CZASIE SESJI



Spalone kalorie w Kcal / Liczba obrotów pedałów na minutę (lub obr./min)

Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę . / Odległość w km (lub Mi).

Prędkość w km/godz. (lub Mi/godz.). / Poziomy oporu (skala natężenia wysiłku)

Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej).

Wskaźnik strefy tętna

PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty. W tym miejscu można wyświetlić:

średni puls (jeżeli używano pulsometru analogowego niekodowanego); szacunkową ilość spalonych kalorii;

średnią prędkość; pokonaną odległość.

Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

KONSOLA NIE WŁĄCZA SIĘ:

Należy sprawdzić podłączenie złącza do roweru; / Sprawdzić podłączenie przewodów z tyłu konsoli i wewnątrz konstrukcji .

Jeżeli problem występuje nadal, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi w tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

NA EKRANIE KONSOLI WYŚWIETLANE SĄ SYMBOLE „E1", „E2", „E3": Należy skontaktować się z serwisem naprawczym firmy Domyos.

PL

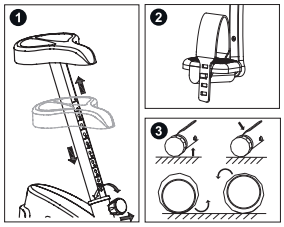
32

BEMUTATÁS

A kerékpározás nagyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érrendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: a fenék, comb, vádli, hát, mellkas, bicepsz és hasizmokat. A kerékpározás révén fejlődnek és erősödnek a fenék- és combizmok.

BEÁLLÍTÁSOK

Figyelem: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről.



❶ ÜLÉSMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA

Figyelem: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről. A kívánt hatás eléréséhez elengedhetetlen a megfelelő nyeregmagasság beállítása. Pedálozás közben a térdeknek enyhén behajlított állapotban kell lenniük a pedál legalsó pozíciójába érve. A nyereg beállításához lazítsa meg, majd húzza kifelé a nyeregszáron található csavart. Állítsa a nyerget megfelelő magasságba, majd helyezze vissza és rögzítse a csavart a nyeregszáron.

FIGYELMEZTETÉS : Győződjön meg arról, hogy a gomb visszakerült a megfelelő pozícióba, és szorosan be van csavarva. Soha ne állítsa az ülést a maximumot meghaladó magasságba.

❷ A PEDÁLPÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

Távolítsa el a pántot, és állítsa a megfelelő állásba.

❸ A KERÉKPÁR VÍZSZINTBE HELYEZÉSE Ha a termék használat közben instabil, fordítsa el a szintkiegyenlítők egyikét az instabilitás megszüntetéséig.

MOZGATÁS

Az E-meghajtású kerékpár olyan kerekkel van felszerelve, amely lehetővé teszi a könnyű mozgást minden irányba. Használatához egyszerűen csak kövesse az alábbi utasításokat; ezután a kerekek érintkeznek a földdel és a kerékpárt egyszerűen tolva, bármilyen irányban mozgathatja.

KONZOL

A konzol számos funkciót kínál, melyek révén modulálhatók az edzések. Az alábbiakban közölt utasítások betartásával egyszerűen használható.

BEMUTATÁS

OK gomb: ezzel a középső gombbal kapcsolható be a konzol, érvényesíthetők a kiválasztott beállítások, valamint indítható az edzés.

gomb: léptetés a menüben, a program kiválasztása.

gomb: kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.

– + gomb: a tekerési nehézség beállítása (növelése vagy csökkentése), a paraméterek beállítása (növelése vagy csökkentése).

Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban)

gomb: az edzés befejeztéig fennmaradó idő (vagy az edzés elejétől számított idő – gyorsan induló edzés esetén).

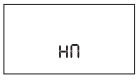
Szívritmus a percenkénti szívverések.

Távolság km-ben (vagy Mi-ben/mérföldben).

Választókapcsoló: Válassza ki a készülék típusát (VE, Ro, VM).

VE: elliptikus tréner / VM: szobakerékpár / RO: evezőpad / RESET: A kiválasztott értékek visszaállítása.

KM/MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA

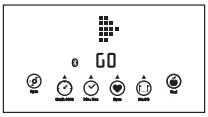


A konzol alapértelmezetten kilométerben és km/órában adja meg a távolságra és sebességre vonatkozó értékeket.

Ha mérföldalapú kijelzésre szeretne váltani:

1. Kapcsolja ki a konzolt. / 2. Tartsa lenyomva több mint 3 másodpercig a középső gombot OK . / 3. A – + gombok segítségével válassza ki a mértékegységet. / 4. A kiválasztott beállítás érvényesítéséhez nyomja meg a középső gombot OK : a konzol automatikusan visszatér a kezdőképernyőre.

NYITÓKÉPERNYŐ



Ez az első képernyő, ami megjelenik a kerékpár megtáplálásakor

GYORS INDÍTÁS

Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni. A tekerési nehézség beállításához használja a – + gombokat.

Ha szünetet szeretne tartani, néhány másodpercre hagyja abba a tekerést. Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított 15 percen belül) kezdjen el ismét tekerni.

Ha az edzést idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a gombot. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszan nyomja meg a gombot. A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAMOK

A gomb megnyomásával válassza ki a programok menüjét. A programok menüjében a(z) gomb megnyomásával válasszon a felajánlott 7 opció közül, gomb vagy a – + gombok használatával.

A OK / gomb megnyomásával érvényesítse a kiválasztott opciót, majd a(z) – +gombokat. A(z) OK gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az edzés alapértelmezett időtartama 30 perc).

HU

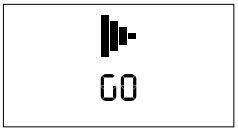
33

PROGRAMTÍPUSOK

A beállított időt = 30 perc (»Quick-Start« mód nélkül, ahol növekszik az idő) a **–** **+** gombok használatával.

Függőleges lemez = 3 nehézségi fokAz. 5 függőleges négyzetben 15 ellenállási szintet mutat.

»QUICK-START« MÓD



Előnye: Gyors használat.

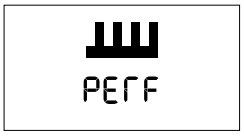
Jellemzői: Egyszerűen csak üljön a kerékpárra és pedálozzon!

»KCAL 02» PROGRAM

Előnye: Fogyás (2. szint).

Jellemzői: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétel.

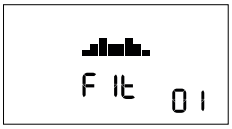
»PERF» PROGRAM



Előnye: -es szintű teljesítmény

Jellemzői: Állóképesség-javító, nagy izomigénybevételű és intenzitású időszakok. A legjobb, ha az edzés során ugyanazt az ütemet tartja meg. A kisebb ellenállású gyakorlatok pihenő időszakok.

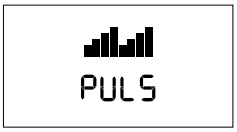
»FIT 01» PROGRAM



Előnye: Formában tartás (1. szint).

Jellemzői: 2 terhelési csúcsot érintő terheléses edzéssorozat, amely egy progresszív (emelkedő), majd egy degresszív (lejtő) részből áll.

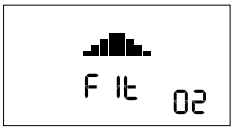
»PULS» PROGRAM



Előnye: Alakitas

Jellemzői: Dupla emelkedő, az ütemet az ellenállási szinthez igazítsa. Nagyobb ellenállás = nagyobb izommunkát igénylő, lassabb ütem.

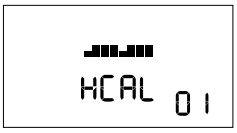
»FIT 02» PROGRAM



Előnye: Formában tartás (2. szint).

Jellemzői: Tartson megfelelő terhelést az edzéssorozat alatt, amely egy terhelési csúcsból, egy progresszív (emelkedő) és egy degresszív (lejtő) részből áll.

»KCAL 01» PROGRAM



Előnye: Fogyás (1. szint).

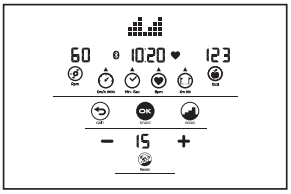
Jellemzői: Enyhe intenzitású, dupla terhelési csúcs. Az edzés során végig tartson viszonylag gyors ütemet. Tanács: Edzés alatt lehetőség szerint tartsa meg a kezét ugyanabban a helyzetben.

»SOFT» PROGRAM

Előnye: Síkterepes-edzés.

Jellemzői: 100%-osan személyre szabható edzés, a végén teljesítményösszesítővel.

AZ EDZÉS ALATT MEGJELENŐ KÉPERNYŐ



Elégetett kalóriák (Kcal) / A pedál percenkénti fordulatszáma (vagy rpm)

Szívritmus a percenkénti szívverések. / Távolság km-ben (vagy Mi-ban).

Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban) / Ellenállási szintek (terhelési intenzitási skála)

gomb: az edzés befejeztéig fennmaradó idő (vagy az edzés elejétől számított idő – gyorsan induló edzés esetén).

A pulzusszám zónaértékének kijelzése

A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az edzés végeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a kétperces pihenési szakasz alatt. Megtekinthetők:

átlagos pulzusszám (ha Ön az edzés alatt analóg típusú, nem kódolt mellöves pulzusmérőt viselt); az elégetett kalóriák becsült mennyisége;

átlagsebesség; megtett távolság.

Ha a kijelzés eltűnése előtt ki szeretné kapcsolni a teljesítményértékek megjelenítését, nyomja meg hosszan a középső gombot.

A MŰKÖDÉSI RENDELLENESSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

A KONZOL NEM KAPCSOLÓDIK BE:

Ellenőrizze az adapter csatlakozását a kerékpárra; / Ellenőrizze a konzol hátoldalán és a burkolat alatt lévő kábelek csatlakozását .

Ha a probléma továbbra is fennáll, tekintse meg a kezelési útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

A KONZOLON „E1", „E2", „E3" LÁTHATÓ: Forduljon a Domyos vevőszolgálathoz .

HU

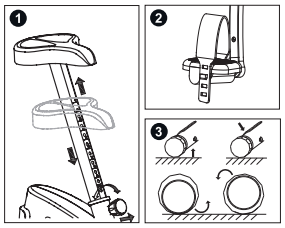
34

PREZENTARE

Bicicleta este o activitate excelentă care vă va permite să vă măriți capacitățile cardiovasculare și respiratorii, tonifiindu-vă întregul corp: fesierii, cuadricepșii, molețuu, dorsalii, pectoralii, bicepșii și abdominalii prin antrenamentul de bază. Practica pedalării înapoi vă va permite să puneți accentul pe antrenamentul pentru fesieri și spatele coapselor.

REGLAJE

Avertizare: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza reglajele.



❶ REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEII

Avertizare: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza reglajele. Pentru un exercițiu eficient, scaunul trebuie să fie la înălțimea corectă, ceea ce înseamnă că, atunci când pedalați, genunchii trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai joasă. Pentru a regla scaunul, trebuie să-l desfaceți câteva tururi și să trageți de moletă pe țeava șeii. Reglați scaunul la înălțimea potrivită și introduceți din nou moleta în țeava șeii, strângând până la capăt.

AVERTISMENT : Asigurați-vă că butonul este repoziționat corect în țeava șeii și că este strâns până la capăt. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă a șeii.

❷ REGLAREA CHINGII PEDALELOR

Scoateți cureaua și ajustați la gaura dorită.

❸ PUNEREA LA NIVEL A BICICLETEI În cazul în care produsul este instabil în timpul utilizării, rotiți unul din compensatorii de nivel sau pe amândoi până la eliminarea instabilității.

DEPLASARE

Bicicleta E-Fold este echipată cu roți care permit deplasarea ușoară în toate direcțiile. Pentru a le utiliza, este suficient să pliați bicicleta conform explicației din instrucțiunile de mai sus. Roțile vor intra apoi în contact cu solul și veți putea deplasa produsul împingându-l simplu în direcția dorită.

CONSOLĂ

Consola dispune de multiple funcții care vă permit să vă diversificați ședințele de antrenament. În acest manual veți găsi toate informațiile necesare pentru a folosi cu ușurință consola.

PREZENTARE

OK Buton central pentru deschiderea consolei, confirmarea selecțiilor, începerea ședinței de antrenament.

Navigare în meniul de alegere a programului.

Ieșire din program, revenire la meniul prinicipal, închiderea consolei.

– + Reglarea dificultății de pedalare (mai mică sau mai mare), reglarea parametrilor (valoare mai mică sau mai mare).

Viteza, exprimată în km/h (sau Mi/h).

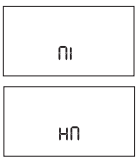
Timpul rămas până la finalul ședinței de antrenament (sau timpul scurs de la începutul ședinței de antrenament, în cazul unei ședințe cu demarare rapidă).

Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut.

Distanța în km (sau mile).

Întrerupător de selecție: Selectați tipul de aparat corespunzător (VE, RO, VM).
VE: bicicletă eliptică / VM: bicicletă de apartament / RO: aparat de vâslit / RESET: Reinițializarea selecției.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ (KM/MI)

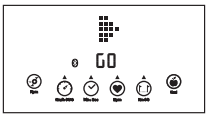


În mod predefinit, consola afișează distanța în km și viteza în km/h.

Pentru a schimba unitatea de măsură din kilometri în mile (mi):

1. Închideți consola. / 2. Țineți apăsat cel puțin 3 secunde butonul central OK . / 3. Selectați unitatea de măsură apăsând pe butoanele – + . / 4. Confirmați apăsând pe butonul central OK . Consola va reveni automat la ecranul de pornire.

ECRANUL DE PORNIRE



Acesta este primul ecran afișat când porniți bicicleta

DEMARARE RAPIDĂ

Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele – + .

Pentru a face o pauză, încetați pedalarea câteva secunde. Pentru a relua sesiunea (în limita de 15 minute de la începutul pauzei), reluați pedalarea.

Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul . Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul după ce ați revenit la ecranul de pornire. Consola se închide automat după 15 minute de inactivitate.

PROGRAMME

Selectați meniul programelor apăsând pe butonul . În meniul de programe, selectați profilul din cele 7 propuse, utilizând butonul sau butoanele – + .

Dacă validați apăsând pe butonul OK / , reglați timpul de exersare utilizând butoanele – + . Validați apăsând pe butonul OK sau începeți sa pedalați (în mod predefinit, durata de antrenament este de 30 de minute).

RO

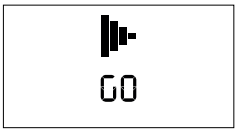
35

PROFILURI DE PROGRAM

Durată implicită = 30 minute (cu excepția modului „Quick-Start”, în care durata este incrementală); puteți ajusta această durată apăsând pe butoanele − + .

Un dreptunghi vertical = 3 niveluri de rezistență. Există 5 blocuri verticale, deci în total 15 nivele de rezistență.

MOD «QUICK-START»



Avantaj: Utilizare rapidă.

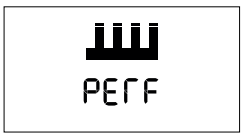
Descriere: Instalați-vă pe bicicletă și pedalați pur și simplu!

PROGRAMUL „KCAL 02”

Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 2).

Descriere: Intervale de intensitate scăzută pentru menținerea în zona țintă, asociind o solicitare musculară mai puternică decât la nivelul 1.

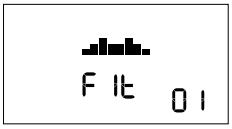
PROGRAMUL „PERF”



Avantaj: Performanță

Descriere: Intervale de intensitate ridicată pentru a îmbunătăți anduranța și solicitarea musculară puternică. La modul ideal, trebuie să păstrați același ritm pe toată durata sesiunii. Rezistențele cele mai scăzute sunt faze de recuperare.

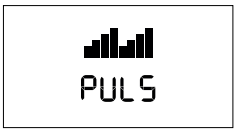
PROGRAMUL „FIT 01”



Avantaj: Fitness (nivelul 1).

Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă, apoi degresivă.

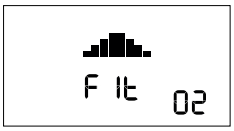
PROGRAMUL „PULS”



Avantaj: Tonifiere

Descriere: Ascensiune dublă, adaptați ritmul în funcție de nivelul de rezistență. Rezistență ridicată = ritm mai scăzut pentru un angajament muscular mai puternic.

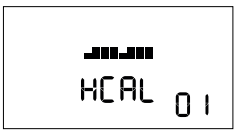
PROGRAMUL „FIT 02”



Avantaj: Fitness (nivelul 2).

Descriere: Mențineți un volum de lucru adecvat pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază degresivă.

PROGRAMUL „KCAL 01”



Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 1).

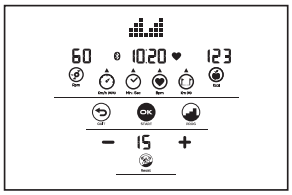
Descriere: Platou dublu cu intensitate scăzută, mențineți un ritm destul de rapid în timpul sesiunii de antrenament. Recomandare: Este de preferat să păstrați mâinile fixe în timpul efortului.

PROGRAMUL „SOFT”

Avantaj: Parcurs plat.

Descriere: Parcurs 100% personalizabil, cu recapitularea performanțelor la sfârșitul sesiunii.

ECRAN ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI



Caloriile arse, exprimate în Kcal / Numărul de rotații pe minut (sau rpm)

Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut. / Distanța, exprimată în km (sau în Mi).

Viteza, exprimată în km/h (sau Mi/h). / Niveluri de rezistență (scara de intensitate a efortului)

Timpul rămas până la finalul ședinței de antrenament (sau timpul scurs de la începutul ședinței de antrenament, în cazul unei ședințe cu demarare rapidă).

Indicator de zonă cardiacă

REZUMATUL PERFORMANȚELOR REALIZATE

Rezumatul performanțelor realizate este afișat automat la finalul ședinței de antrenament, în timpul perioadei de recuperare de 2 minute. Acest rezumat conține:

frecvența cardiacă medie (în cazul în care ați purtat o centură cardiofrecvențmetru de tip analogic necodată în timpul ședinței de antrenament); o estimare a numărului de calorii arse;

viteza medie; distanța parcursă.

Pentru a opri rezumatul performanțelor înainte de final, apăsați lung pe butonul central.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

CONSOLA NU SE APRINDE:

Verificați conectarea adaptorului la bicicletă; / Verificați conectarea cablurilor în partea din spate a consolei și în interiorul cadrului .

Dacă problema persistă, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

PE ECRANUL CONSOLEI SUNT AFIȘATE «E1», «E2», «E3»: Contactați serviciul post-vânzare Domyos.

RO

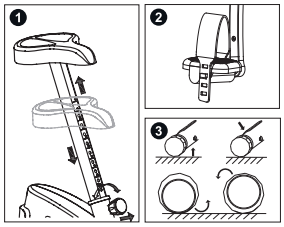
36

PREDSTAVENIE

Bicykel je skvelou aktivitou, ktorá vám umožní zvýšiť vaše krdiovaskulárne a respiračné schopnosti a pomôže vám vyformovať celé telo : posilní zadok, kvadricepsy, lýtka, chrbtové a hrudné svaly, bicepsy a brušné svaly. Cvičenie spätným pedálovaním vám umožní zväčšiť námahu vyvíjanú na nasedacie svaly a na zadnú stranu stehien.

NASTAVENIA

Varovanie: Pre akoukoľvek zmenou nastavení musíte zísť dolu z bicykla.



❶ NASTAVENIE SEDADLA DO URČITEJ ÚROVNE

Varovanie: Pre akoukoľvek zmenou nastavení musíte zísť dolu z bicykla. Aby bolo cvičenia účinné, musí byť sedadlo v správnej výške. Počas pedálovania by ste mali mať kolená mierne ohnuté vo chvíli, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, odskrutkujte ho tak, že ho niekoľkokrát otočíte, a vytiahnete nastavovacie koliesko na sedadlovej rúre. Sedadlo nastavte do správnej výšky a znovu vložte nastavovacie koliesko do sedadlovej rúry a úplne ho utiahnite.

UPOZORNENIE : Skontrolujte, či je gombík nainštalovaný späť v sedadlovej rúre a úplne ho utiahnite. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku sedačky.

❷ AKO NASTAVIŤ POPRUHY PEDÁLOV

Odnímte popruh a nastavte na zvolenú drážku.

❸ VYVÁŽENIE ROTOPEDU V prípade nestability výrobku počas použitia, otočte jednu z nastavovacích objímok, kým nestabilita nezmizí.

PREMIESTNENIE

Bicykel E-Fold je vybavený kolieskami, ktoré umožňujú jednoduchý pohyb všetkými smermi. Aby ich bolo možné používať, stačí, aby ste bicykel zložili podľa vyššie uvedených pokynov, kolieska sa takto dostanú do kontaktu so zemou a budete tak môcť produkt presunúť len tým, že ho potlačíte požadovaným smerom.

KONZOLA

Konzola vám ponúka množstvo funkcií na obohatenie cvičenia. Nižšie sú uvedené všetky pokyny, ktoré zjednodušujú jej používanie.

PREDSTAVENIE

OK Stredné tlačidlo slúži na zapnutie konzoly, potvrdenie výberu a spustenie tréningu.

Slúži na navigáciu v ponuke na výber programu.

Slúži na opustenie programu, návrat do hlavnej ponuky a vypnutie konzoly.

– + Slúži na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) záťaže, na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) parametrov.

Rýchlosť v km/h (alebo mi/h).

Označuje zvyšnú dobu do ukončenia tréningu (alebo dobu, ktorá uplynula od začiatku tréningu, v prípade rýchleho spustenia tréningu).

Tepová frekvencia srdca za minútu .

Vzdialenosť v km (alebo Mi).

Prepínač výberu: Vyberte typ zariadenia (VE, Ro,VM).

VE: eliptický bicykel / VM: stacionárny bicykel / RO: veslársky trenažér / RESET (RESETOVAŤ): Opätovne inicializuje výber.

VÝBER KM/MI

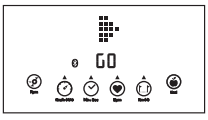
MI
KM

Predvolene je na konzole nastavená vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h.

Ak chcete nastaviť míle (Mi)

1. Vypnite konzolu. / 2. Viac ako 3 sekundy stlačte stredné tlačidlo . / 3. Jednotku vyberte pomocou tlačidiel – + . / 4. Výber potvrďte stredným tlačidlom a konzola sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.

UVÍTACÍ DISPLEJ



Toto je prvá obrazovka, ktorá sa zobrazí pri napájaní bicykla.

RÝCHLE ZAPNUTIE

Cvičiť začnite tak, že budete pedálovať. Záťaž šliapania upravíte stlačením tlačidla – + .

Ak potrebujete prestávku, na pár sekúnd prerušte pedálovanie. Ak chcete pokračovať (v priebehu 15 minút od začiatku prestávky), znovu začnite pedálovať.

Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo . Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla po návrate na úvodnú obrazovku. Po 15 minútach nečinnosti dôjde k automatickému vypnutiu kon

PROGRAMY

Stlačením tlačidla vyberte ponuku programov. Vo výbere možností programov zvoľte profil zo 7 možností pomocou tlačidla alebo tlačidiel – + .

Ak stlačíte tlačidlo / voľbu potvrdíte; zvoľte dĺžku cvičenia pomocou tlačidiel – +. Stlačením tlačidla alebo začatím šliapania (predvolená doba tréningu je 30 minút).

SK

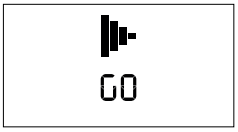
37

PROGRAMOVÉ PROFILY

Štandardný čas = 30 minút (okrem Quick-Start, v ktorom sa čas zvyšuje), nastaviteľný pomocou tlačidiel − + .

Vertikálny posun (cekom 5) = 3 úrovne odporu. Nachádza sa tu 5 zvislých štorcov, takže celkovo 15 úrovní odporu.

REŽIM „QUICK-START“:



Výhoda: Rýchle používanie.

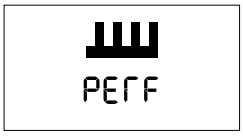
Popis: Posaďte sa na bicykel a už len pedálujte!

PROGRAM «KCAL 02»

Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).

Popis: Intervaly s nízkou intenzitou na udržiavanie sa v rámci cieľovej zóny, ktorých súčasťou je vyššia svalová záťaž než na úrovni 1.

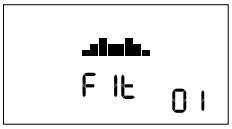
PROGRAM «PERF»



Výhoda: Výkon

Popis: Vysokointenzívne tréningy na zlepšenie výdrže a veľkej svalovej záťaže. V ideálnom prípade by ste mali počas celého cvičenia udržiavať rovnaké tempo. Nižší odpor predstavuje fázy na zotavenie.

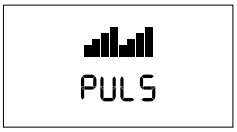
PROGRAM «FIT 01»



Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 1).

Popis: Dve maximálne úrovne intenzity počas fázy cvičenia, ktorá zahŕňa fázu stúpania (šplhanie), a potom klesania (zostupovanie).

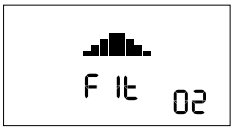
PROGRAM «PULS»



Výhoda: Spevnenie

Popis: Dvojnásobné stúpanie, tempo prispôsobené úrovni odporu. Zvýšený odpor = nižšie tempo na väčšie zapojenie svalov.

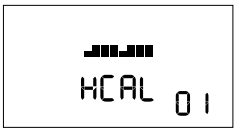
PROGRAM «FIT 02»



Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 2).

Popis: Dodržiavajte počas cvičenia správnu záťaž, ktorej súčasť tvorí fáza stúpania, fáza rovnakej inenzity a fáza klesania.

PROGRAM «KCAL 01»



Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 1).

Popis: Dvojnásobná rovnaká úroveň s nízkou intenzitou, udržiavanie primerane rýchleho tempa počas tréningu. Odporúčanie: Ak je to možné, majte počas cvičenia ruky na držadle.

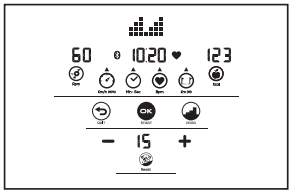
PROGRAM «SOFT»

Výhoda: Rovná plocha.

Popis: 100 % individuálne nastaviteľné so zhrnutím výkonu na konci cvičenia.

SK

OBRAZOVKA POČAS TRÉNINGU



Spálené kalórie v Kcal / Počet otáčok pedála za minútu (alebo rpm)

Tepová frekvencia srdca za minútu . / Vzdialenosť v km (alebo mi).

Rýchlosť v km/h (alebo mi/h). / Úroveň záťaže (stupnica intenzity námahy)

Označuje zvyšnú dobu do ukončenia tréningu (alebo dobu, ktorá uplynula od začiatku tréningu, v prípade rýchleho spustenia tréningu).

Ukazovateľ zóny srdcovej frekvencie

SÚHRN VÝKONOV

Súhrn vašich výkonov sa zobrazí automaticky na konci každého tréningu počas 2-minútovej oddychovej fázy. Môžete zobraziť:

priemernú tepovú frekvenciu (ak ste počas tréningu používali nekódovaný opasok s meračom tepovej frekvencie analógového typu); odhad počtu spálených kalórií;

priemernú rýchlosť; prejdenú vzdialenosť.

Ak chcete zastaviť zobrazovanie súhrnu výkonov pred koncom, dlho stlačte stredné tlačidlo.

DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

VAŠA KONZOLA SA NEZAPÍNA:

Skontrolujte, či je adaptér pripojený k rotopedu; / Skontrolujte zapojenie káblov na zadnej strane konzoly a vo vnútri rámu zariadenia.

Ak problém pretrváva, pozrite si tabuľku na poslednej strane vášho návodu na použitie.

NA DISPLEJI MOJEJ KONZOLY SA ZOBRAZUJE «E1», «E2», «E3»: Kontaktujte popredajný servis značky Domyos .

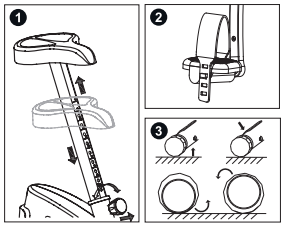
38

PŘEDSTAVENÍ

Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýždě, stehenní svaly, lýtka, zádové svaly, hrudní svaly, bicepsy a břišní svaly. Při jízdě na rotopedu budou nejvíce pracovat hýždě a zadní část stehen.

NASTAVENÍ

Upozornění: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt.



❶ NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Upozornění: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt. Pro účinné cvičení je důležité správně nastavit výšku sedla, tedy tak, aby ve chvíli, kdy je pedál v nejnižší poloze, byla kolena při šlapání lehce ohnutá. Pro nastavení výšky sedla uvolněte o několik otáček kolečko pod sedlem a vytáhněte ho z trubice. Nastavte správnou výšku sedla, do trubice pod sedlem opět vložte kolečko a zašroubujte ho na doraz.

UPOZORNĚNÍ : Ujistěte se, že jste kolečko do trubice vrátili správně a že je dostatečně utaženo. Nikdy nesmí být překročena maximální výška nastavení sedla.

❷ JAK NASTAVIT ŘEMÍNKY U PEDÁLŮ

Vyjměte řemínek a nastavte požadovaný zářez.

❸ UPEVNĚNÍ KOLA V případě, že výrobek je při používání nestabilní, otáčejte jedním z kompenzátorů rovnováhy nebo oba dva, dokud nestabilitu neodstraníte.

PŘEMÍSTĚNÍ

Rotoped E-Fold je vybaven kolečky, které umožňují jeho snadné přemisťování ve všech směrech. Pro jejich použití stačí rotoped složit dle pokynů uvedených výše. Kolečka se pak dotýkají země a s výrobkem je možné snadno manipulovat pouhým postrčením v požadovaném směru.

KONZOLE

Ovládací panel nabízí různé funkce pro podporu vašeho tréninku. Níže naleznete veškeré pokyny pro snadné ovládání.

PŘEDSTAVENÍ

OK Hlavní tlačítko pro zapnutí ovládacího panelu, potvrzení vybraných funkcí a zahájení tréninku.

Procházení programů v hlavní nabídce.

Ukončení programu, návrat do hlavní nabídky, vypnutí ovládacího panelu.

– + Nastavení (zvýšení či snížení) stupňů obtížnosti, nastavení (zvýšení či snížení) dalších parametrů.

Rychlost v km/h (nebo Mi/h).

Zbývající doba do konce tréninku (nebo doba od začátku tréninku v případě rychlého startu).

Tepová frekvence za minutu .

Ujetá vzdálenost v km (nebo Mi).

Přepínač výběru: Zvolte si typ přístroje (VE, RO, VM).

VE: eliptický trenažér / VM: domácí rotoped / RO: veslovací přístroj / RESET: Proveďte nový výběr.

VÝBĚR JEDNOTKY KM/MÍLE

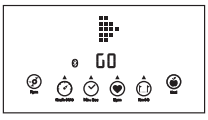
MI
KM

V základním nastavení udává ovládací panel informace o vzdálenosti a rychlosti v km a km/h.

Změna jednotky na míle (Mi):

1. Vypněte ovládací panel. / 2. Stiskněte hlavní tlačítko OK a držte ho déle než 3 vteřiny. / 3. Pomocí tlačítek – + zvolte požadovanou jednotku. / 4. Potvrďte výběr stisknutím hlavního tlačítka OK , na ovládacím panelu se automaticky spustí úvodní obrazovka.

ÚVODNÍ OBRAZOVKA



Toto se zobrazí na displeji jako první, když začnete rotoped napájet

RYCHLÝ START

Pro zahájení tréninku začněte šlapat. Pro nastavení stupně obtížnosti stiskněte tlačítko – + .

Chcete-li si udělat přestávku, přestaňte na několik vteřin šlapat. Pro pokračování v tréninku (do 15 minut od začátku přestávky) začněte znovu šlapat.

Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko . Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku, stiskněte tlačítko a držte ho. Po 15 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne.

PROGRAMY

Do nabídky programů se dostanete stisknutím tlačítka . Pomocí tlačítka si v programové nabídce vyberte jeden ze 7 možných profilů, nebo tlačítek – + .

Potvrdíte-li zadání stisknutím tlačítka OK / výběr potvrdíte, pomocí tlačítek – +. Stisknutím tlačítka OK nebo začněte šlapat (základní nastavená doba tréninku je 30 minut).

CS

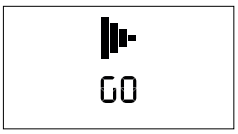
39

PROFILY PROGRAMŮ

Přednastavený čas = 30 minut (kromě režimu Quick-Start, při kterém se čas zvyšuje), lze nastavit pomocí tlačítek − + .

Vertikální čtverec (celkem 5) = 3 úrovně odolnosti. Na displeji je 5 vertikálních polí, celkem tedy 15 úrovní obtížnosti.

REŽIM «QUICK-START»:



Přínos: Rychlé použití.

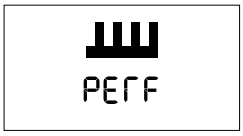
Popis: Jednoduše se na rotoped posaďte a začněte šlapat!

PROGRAM „KCAL 02“

Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2).

Popis: Intervaly o nízké intenzitě pro setrvání v cílové zóně, cvičení představuje vyšší svalovou zátěž než v úrovni 1.

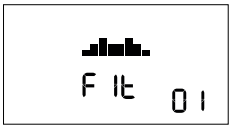
PROGRAM „PERF“



Přínos: Výkonnost

Popis: Intervaly o vysoké intenzitě zlepšují výdrž a představují velkou svalovou zátěž. V ideálním případě byste měli během tréninku udržovat rovnoměrné tempo. Fáze s nižší obtížností jsou určeny k obnově sil.

PROGRAM „FIT 01“



Přínos: Udržení kondice (úroveň 1).

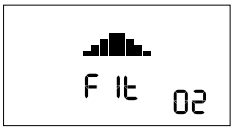
Popis: Trénink zahrnuje 2 vrcholy intenzity, fázi postupného zvyšování námahy (stoupání) a snižování námahy (klesání).

PROGRAM „PULS“

Přínos: Zpevnění

Popis: Dvojité stoupání, tempo se přizpůsobí úrovni obtížnosti. Vysoká obtížnost = pomalejší tempo a větší zapojení svalů.

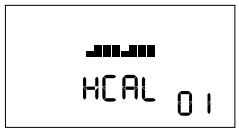
PROGRAM „FIT 02“



Přínos: Udržení kondice (úroveň 2).

Popis: Udržuje během tréninku pravidelnou zátěž, zahrnuje fázi stoupání, rovinu a fázi klesání.

PROGRAM „KCAL 01“



Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 1).

Popis: Dvojitá vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo. Rada: Během tréninku udržujte ruce v jedné poloze.

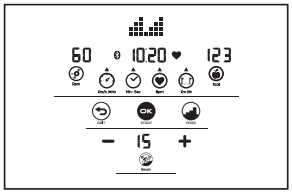
PROGRAM „SOFT“

Přínos: Rovina.

Popis: Trasu lze 100% přizpůsobit, na konci tréninku se zobrazí shrnutí výkonu.

CS

OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU



Spálené kalorie v Kcal / Počet otáček pedálů za minutu (ot./min.)

Tepová frekvence za minutu . / Vzdálenost v km (nebo Mi).

Rychlost v km/h (nebo Mi/h). / Úroveň vytrvalosti (škála intenzity cvičení)

Zbývající doba do konce tréninku (nebo doba od začátku tréninku v případě rychlého startu).

Ukazatel tepové frekvence

SHRNUTÍ VÝKONU

Během dvouminutové fáze obnovy energie na konci tréninku se na ovládacím panelu automaticky zobrazí shrnutí vašeho výkonu. Zobrazí se tyto informace:

průměrná tepová frekvence (v případě, že jste během tréninku měli na sobě pás pro analogový nekódovaný přenos tepové frekvence); odhadovaný počet spálených kalorií;

průměrná rychlost; najetá vzdálenost.

Pro předčasné opuštění shrnutí výkonu stiskněte a držte hlavní tlačítko.

STANOVENÍ ANOMÁLIÍ

KONZOLE NA PŘÍSTROJI SE NEROZSVĚCÍ:

Zkontrolujte, zda je adaptér připojen ke kolu; / Zkontrolujte zapojení kabelů na zadní straně konzole a v armatuře.

Pokud problém přetrvává, podívejte se na tabulku na poslední straně návodu k použití.

NA DISPLEJI KONZOLE SE ZOBRAZUJE «E1», «E2», «E3»: Kontakujte poprodejní servis Domyos .

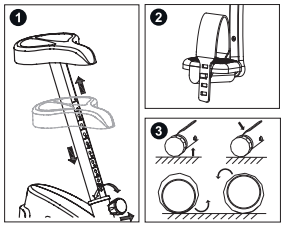
40

PRESENTATION

Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör det möjligt att öka hjärt- och kärlsystemets kapacitet och andningskapacitetet, samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, vader, ryggmuskler, bröstmuskler, biceps och bukmuskler. Genom att trampa baklänges kan du träna stjärtmusklerna och musklerna på baksidan av låren mer effektivt.

REGLAGE

Varning: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna.



❶ JUSTERA SADELN

Varning: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna. För effektiv träning måste sadeln vara i rätt höjd, dvs. när du trampar ska knäna vara lätt böjda när pedalerna är i det lägsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp några varv och dra ut ratten på sadelstången. Ställ in sadel i rätt höjd och skruva fast ratten ända i in på sadelstången.

VARNING : Sätt tillbaka knoppen i sadelstången och dra åt ordentligt. Sadelns max höjd får aldrig överstigas.

❷ HUR DU JUSTERAR PEDALREMMEN

Ta bort remmen och justera till önskad skåra.

❸ STABILISERING AV MASKINEN Vid instabilitet av produkten under användning, vrid en eller två av kompensatorerna tills maskinen är stabil.

TRANSPORT

E-Fold-cykeln är utrustad med hjul så att den lätt kan flyttas i alla riktningar. För att använda hjulen är det bara att vika ihop cykeln på det sätt som anges nedan. När de kommer i kontakt med marken kan du förflytta produkten genom att skjuta den i önskad riktning.

KONSOL

Konsolen erbjuder en rad funktioner som berikar träningen. Här hittar du anvisningar som gör det enkelt att använda den.

PRESENTATION

OK Mittenknapp som används för att slå på konsolen, bekräfta dina val, starta ett träningspass.

Navigera på menyn för att välja program.

Avsluta ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, stänga av konsolen.

– + Ställa in (öka eller minska) svårighetsgraden, ange (öka eller minska) dina inställningar.

Hastighet i km/h (eller Mi/h).

Tid som återstår till slutet av träningspasset (eller den tid som har gått sedan början av träningspasset om du kör ett pass med snabbstart).

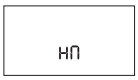
Puls i slag per minut .

Sträcka i km (eller Mi).

Väljarbrytare: Välj typen av träningsutrustning (VE, Ro, VM).

VE: crosstrainer / VM: motionscykel / RO: roddmaskin / RESET: Återställer valet.

VÄLJA KM/MI

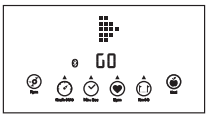


Som standard visar konsolen sträcka och hastighet i km och km/h.

Om du vill ändra till enheten Miles (Mi):

1. Stäng av konsolen. / 2. Tryck på mittenknappen OK och håll den nedtryckt i minst 3 sekunder. / 3. Välj enhet med knapparna – + . / 4. Bekräfta genom att trycka på mittenknappen OK . Konsolen går automatiskt till startskärmen.

STARTSKÄRMEN



Det här är den första skärmen som visas när du slår på cykeln.

SNABBSTART

Starta ditt pass genom att börja trampa. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knappen – + .

Om du vill göra en paus slutar du trampa i några sekunder. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 15 minuter efter början av pausen) börjar du bara trampa igen.

Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen . Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla ned knappen . Konsolen stängs av automatiskt efter 15 minuters inaktivitet.

PROGRAM

Du väljer programmenyn genom att trycka på knappen . På programmenyn väljer du sedan önskad profil bland de 7 alternativen, genom att trycka på knappen eller knapparna – + .

Om du bekräftar genom att trycka på knappen OK / och ställer in träningspassets tidslängd med hjälp av knapparna – +. Du bekräftar genom att trycka på knappen OK eller börja trampa (standardinställningen för träningspassets tidslängd är 30 minuter).

SV

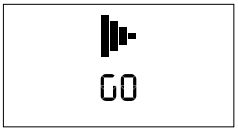
41

PROGRAMPROFILER

Standardtid = 30 minuter (utom ”Quick-Start”, då tiden räknas upp), som kan ställas in genom att trycka på knapparna − + .

En vertikal ruta = 3 motståndsnivåer. Det finns 5 vertikala rutor, dvs. totalt 15 motståndsnivåer.

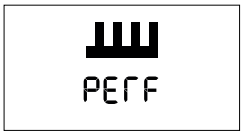
LÄGET ”QUICK-START”:



Syfte: Snabbt använda utrustningen.

Beskrivning: Sätt dig bara på cykeln och börja trampa!

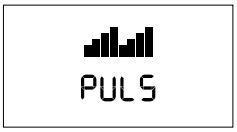
TRÄNINGSPROGRAM



Syfte: Prestation

Beskrivning: Intervall med hög intensitet för att förbättra uthålligheten och låta musklerna jobba mer. Håll helst en jämn takt under hela träningspasset. Perioderna med svagare motstånd är återhämtningsfaser.

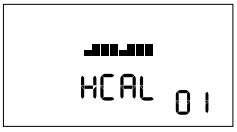
PULSPROGRAM



Syfte: Toning

Beskrivning: Dubbel uppförsbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. Stort motstånd = långsammare takt för att låta musklerna jobba mer.

KCAL 01-PROGRAMMET



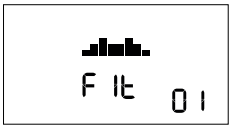
Syfte: Gå ned i vikt (nivå 1).

Beskrivning: Dubbel platå med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Håll händerna stilla i en fast position under passet.

KCAL 02-PROGRAMMET

v

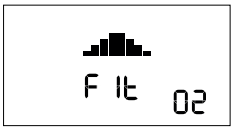
FIT 01-PROGRAMMET



Syfte: Hålla sig i form (nivå 1).

Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följd av en gradvis minskning.

FIT 02-PROGRAMMET



Syfte: Hålla sig i form (nivå 2).

Beskrivning: Bibehåller en god arbetsvolym under hela sekvensen, som omfattar en fas med gradvis ökning, en intensitetstopp och en fas med gradvis minskning.

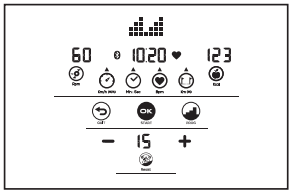
SOFT-PROGRAMMET

Syfte: Platt bana.

Beskrivning: Fullständigt anpassningsbar bana, med sammanfattning av prestationerna vid slutet av passet.

SV

SKÄRM SOM VISAS UNDER PASSET



Antal förbrända kalorier i kcal / Antal pedalvarv per minut (eller rpm)

Puls i slag per minut . / Avstånd i km (eller Mi).

Hastighet i km/h (eller Mi/h). / Motståndsnivåer (skala för träningens intensitet)

Tid som återstår till slutet av träningspasset (eller den tid som har gått sedan början av träningspasset om du kör ett pass med snabbstart).

Indikator för hjärtområde

SAMMANFATTNING AV PRESTATIONERNA

En sammanfattning av dina prestationer visas automatiskt vid slutet av träningspasset, under den 2 minuter långa återhämtningsperioden. Här kan du se:

din genomsnittliga hjärtfrekvens (om du har en analog och okodad pulsmätare på dig under passet); en uppskattning av antalet förbrukade kalorier;

din medelhastighet; den sträcka du har cyklat.

Du kan avbryta sammanfattningen av dina prestationer innan den är klar genom att hålla ned mittenknappen.

FELSÖKNING

KONSOLEN STARTAR INTE:

Kontrollera att adaptern är ansluten till cykeln; / Kontrollera att kablarna är anslutna på baksidan av konsolen och i ramen.

Om problemet kvarstår, se tabellen på den sista sidan i din bruksanvisning.

SKÄRMEN PÅ MIN KONSOL VISAR «E1», «E2», «E3»: Kontakta Domyos kundtjänst.

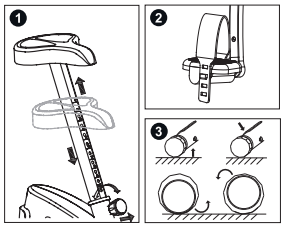
42

ПР ЕДСТАВЯНЕ

Карането на колело е чудесна дейност, която ви позволява да развивате възможностите на сърдечно-съдовата и дихателната система, като в същото време тонизирате цялото си тяло: тазобедрени, четириглави мускули, прасци, гръбни и гръдни мускули, бицепси и коремни мускули. Възможността за обратно въртене на педалите позволява да засилите работата за тазобедрените мускули и задната част на бедрата.

РЕГУЛИРАНЕ

Предупреждение: за да да извършите регулиранията, е необходимо е да слезете от велоергометъра.



1 РЕГУЛИРАНЕ ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА

Предупреждение: за да да извършите регулиранията, е необходимо е да слезете от велоергометъра. За ефективна тренировка седалката трябва да бъде на подходяща височина, т.е. когато въртите педалите, вашите колене трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. За да регулирате височината на седалката, отвийте с няколко завъртания и издърпайте от тръбата на седалката винта за регулиране. Регулирайте седалката на подходящата височина и върнете винта в тръбата на седалката, затягайки докрай.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ : Уверете се, че бутонът е върнат на място в тръбата на седалката и го завийте докрай. Никога не превишавайте максималната височина на седалката.

2 РЕГУЛИРАНЕ НА РЕМЪЦИТЕ НА ПЕДАЛИТЕ Свалете ремъка и регулирайте на желаната ограничителна позиция.

3 НИВЕЛИРАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА В случай на нестабилност при ползване, завъртете един от компенсаторите, докато нестабилността бъде отстранена.

ПРЕМЕСТВАНЕ

Велоергометърът E-Fold е оборудван с колелца, които позволяват лесното му преместване във всички посоки. За да ги използвате, е необходимо да сгънете велоергометъра както е обяснено в указанията по-горе, тогава колелцата опират пода и вие можете да преместите уреда като просто го бутнете в желаната посока.

КОНЗОЛА

Таблото за управление предлага различни функции, които ще обогатят вашите дейности. По-долу ще намерите списък с указания за по-лесно ползване.

ПР ЕДСТАВЯНЕ

OK Основен бутон за включване на таблото за управление, потвърждаване на изборите, пускане на серия тренировки.

Навигация в избрано меню на програмата.

Напускане на програмата, връщане в основното меню, изключване на таблото за управление.

– + Регулиране (увеличение или намаление) съпротивлението на педалите, регулиране (увеличение или намаление) на параметрите ви.

Скорост в км/ч. (или мили/ч.).

Време, оставащо преди края на серията (или време от началото на серията, при серия с бърз старт).

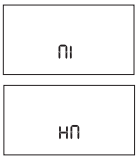
Сърдечна честота в ударa в минута.

Разстояние в км (или мили).

Превключвател: Изберете вида оборудване (VE, Ro,VM).

VE: крос тренажор / VM: велоергометър / RO: гребен тренажор / НУЛИРАНЕ: Повторно включване на избраното.

ИЗБОР КМ / МИЛЯ

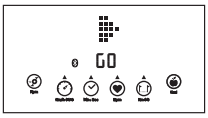


Като стандартна настройка вашето табло за управление ви дава стойностите на разстоянието и скоростта в км и км/ч.

За да преминете на мерна единица миля:

1. Изключете таблото за управление. / 2. Натиснете основния бутон за повече от 3 секунди . / 3. Изберете мерната единица с бутоните – + . / 4. Потвърдете, като натиснете основния бутон , на таблото за управление автоматично се включва главният екран.

НАЧАЛЕН ЕКРАН



Това е първият екран, който се появява, когато включите мотора на велоергометъра.

БЪРЗ СТАРТ

Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировката. За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните – + .

За почивка спрете да въртите педалите за няколко секунди. За продължаване на серията (в рамките на 15 минути след началото на почивката) започнете отново да въртите педалите.

За да спрете серията преди края, натиснете бутона . За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутона веднага, след като сте се върнали на главния екран. Таблото за управление се изключва автоматично след 15 липса на активност.

ПРОГРАМИ

Изберете меню «Програми» като натиснете бутона . В меню «Програми» изберете профила от предложените 7 като използвате бутона или бутоните – + .

Ако потвърдите, като натиснете бутона / , задавате времето за тренировка като използвате бутоните – +. Потвърждавате като натиснете бутона или започнете да въртите педалите (по стандартна настройка времето за тренировка е 30 минути).

BG

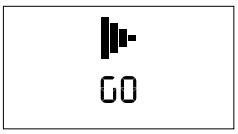
43

ПРОФИЛИ НА ПРОГРАМАТА

Стандартно време = 30 минути (без «Quick-Start», където времето се увеличава постепенно), което се настройва чрез натискане на тъч-бутоните − +.

Едно квадратно деление = 3 нива на съпротивление. Има 5 вертикални квадратчета, т.е. общо 15 нива на съпротивление.

РЕЖИМ «QUICK-START»:



Полза: Бързо ползване.

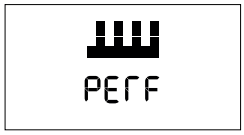
Описание: Настанете се на тренажора и просто завъртете педалите!

ПРОГРАМА „KCAL 02“

Полза: Намаляване на теглото (Ниво 2).

Описание: Интервали на слаба интензивност, за да останете в целевата зона, включвайки мускулно натоварване по-високо от това на ниво 1.

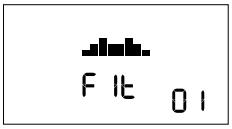
ПРОГРАМА „PERF“ (ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИ)



Полза: Характеристики

Описание: Интервали на висока интензивност за подобряване на издръжливостта и значителното мускулно натоварване. В идеалния случай трябва да поддържате един и същи ритъм през цялата серия. По-слабото съпротивление представлява фази на възстановяване.

ПРОГРАМА „FIT 01“



Полза: Поддържане на форма (Ниво 1).

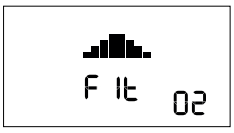
Описание: 2 върха на натоварване, в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и регресивна фаза.

ПРОГРАМА „PULS“ (ЗА ТОНИЗИРАНЕ)

Полза: Тонизиране

Описание: Двойно повишаване на натоварването, пригодете темпото в зависимост от нивото на съпротивление. Повишено съпротивление = по-слабо темпо за по-значително мускулно натоварване.

ПРОГРАМА „FIT 02“



Полза: Поддържане на форма (Ниво 2).

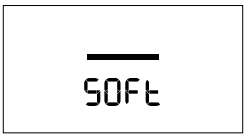
Описание: Поддържане на високо ниво на работа по време на цялата последователност от натоварвания, включваща прогресивна фаза, връх на натоварване и намаляване на натоварването.

ПРОГРАМА „KCAL 01“ (ЗА ОТСЛАБВАНЕ)

Полза: Намаляване на теглото (Ниво 1).

Описание: Двойна предавка с ниска интензивност, поддържане на сравнително бързо темпо по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката, дръжте ръцете неподвижни.

ПРОГРАМА „SOFT“

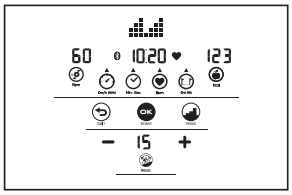


Полза: Пробег на равно.

Описание: 100 % персонализиран пробег, с обобщение за резултатите в края на тренировката.

BG

ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА СЕРИЯТА



Изгорени калории в Kcal / Брой завъртания на педалите в минута (или об/мин.)

Сърдечна честота в ударa в минута. / Разстояние в км (или мили).

Скорост в км/ч. (или мили/ч.). / Ниво на съпротивление (скала на интензивност на натоварването)

Време, оставащо преди края на серията (или време от началото на серията, при серия с бърз старт).

Индикатор на сърдечната зона

РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резюмето на вашите резултати се показва автоматично в края на сесията по време на възстановяването от 2 минути. Така можете да видите:

средна сърдечна честота (ако по време на серията си сте носили не кодиран аналогов колан за измерване на сърдечната честота); очаквано количество изгорени калории;

вашата средна скорост; изминатото разстояние.

За да спрете резюмето на вашите резултати преди края, натиснете продължително основния бутон.

ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИТЕ

КОНЗОЛАТА НЕ СЕ ВКЛЮЧВА:

Проверете дали адаптерът е правилно свързан към велоергометъра; / Проверете дали кабелите откъм задната страна на конзолата и във вътрешната част на корпуса са правилно свързани .

Ако проблемът продължава, консултирайте таблицата на последната страница на упътването за употреба.

НА ДИСПЛЕЯ НА КОНЗОЛАТА СЕ ИЗПИСВА «E1», «E2», «E3»: Свържете се със следпродажбения сервиз на Domyos.

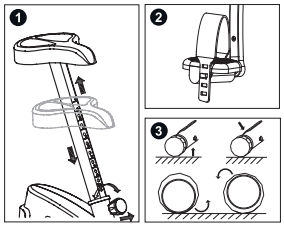
44

PREDSTAVLJANJE

Bicikl je sjajna aktivnost koja vam omogućuje da pojačate izdržljivost kardiovaskularnog i dišnog sustava istodobno oblikujući vaše tijelo: stražnjicu, bokove, listove, leđa, prsne mišiće, bicepse i trbušne mišiće. Okretanje pedala unazad pojačat će rad stražnjice i stražnje lože.

PODEŠAVANJE

Upozorenje: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići.



❶ POSTAVLJANJE SJEDALA NA ŽELJENU VISINU

Upozorenje: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići. Za učinkovito vježbanje sjedalo mora biti na dobroj visini, odnosno takvoj da prilikom pedaliranja vaša koljena budu lagano savijena u trenutku kad su pedale u najnižem položaju. Da biste namjestili sjedalo, odvijte ga nekoliko krugova i povucite vijak na cijevi od sjedala. Namjestite sjedalo na dobru visinu i vratite vijak u cijev te ga dobro učvrstite.

UPOZORENJE : Pazite da vratite kotačić u cijev sjedala i pričvrstite ga. Ne prelazite maksimalnu visinu sjedala.

❷ KAKO NAMJESTITI TRAKE PEDALA

Povucite traku i namjestite na željenu razinu.

❸ NADOGRADNJA BICIKLA U slučaju nestabilnosti proizvoda pri uporabi, zakrenite jedan ili oba ujednačivača visine koji se nalaze na stražnjoj papučici, sve do prestanka nestabilnosti.

PREMJEŠTANJE

Bicikl E-Fold opremljen je kotačima koji omogućuju lako kretanje u svim smjerovima. Da biste se njima koristili, bicikl sklopite prema uputama, kotači će u tom slučaju doći u dodir s tlom i svoj ćete proizvod moći micati guranjem u željenom smjeru.

KONZOLA

Vaša konzola nudi brojne značajke za poboljšavanje vježbanja. U nastavku ćete pronaći sve upute za jednostavnu upotrebu.

PREDSTAVLJANJE

OK Središnji gumb za uključivanje konzole, potvrdu odabira, pokretanje sesije vježbanja.

Pregledavanje izbornika za odabir programa.

Izlaz iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole.

– + Prilagođavanje (povećavanje ili smanjivanje) razine težine okretanja pedala, prilagođavanje (povećavanje ili smanjivanje) vaših postavki.

Brzina u km/h (ili mi/h).

Preostalo vrijeme prije završetka sesije (ili prikupljeno vrijeme od početka sesije, u slučaju sesije s brzim početkom).

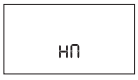
Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti .

Udaljenost u km (ili miljama).

Izborni prekidač: Odaberite vrstu sprave (VE, RO, VM).

VE: eliptični trenažer / VM: sobni bicikl / RO: sprava za sobno veslanje / PONOVNO POSTAVI: ponovno postavlja odabir.

ODABIR KM/MILJE

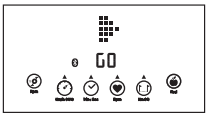


Prema zadanim postavkama, vaša će vam konzola podatke o udaljenosti i brzini prikazati u km i km/h.

Da biste promijenili jedinicu u milje (Mi):

1. Isključite konzolu. / 2. Pritisnite i držite središnji gumb OK dulje od 3 sekunde. / 3. Odaberite jedinicu gumbima – + . / 4. Potvrdite pritiskom na središnji gumb OK . Konzola će automatski prikazati početni zaslon.

POČETNI ZASLON



To je prvi zaslon koji se prikaže kad uključite bicikl

BRZI POČETAK

Počnite okretati pedale da biste započeli trening. Da biste prilagodili razinu težine okretanja pedala, pritisnite gumb – + .

Da biste se odmorili, prestanite pedalirati nekoliko sekundi. Da biste nastavili trening (unutar 15 minuta od početka pauze), ponovno počnite pedalirati.

Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb . Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb kad se vratite na početni zaslon. Konzola će se automatski isključiti nakon 15 minuta neaktivnosti.

PROGRAMI

Odaberite izbornik programa pritiskom na gumb . Na izborniku programa odaberite profil između 7 mogućnosti posluživši se tipkom ili gumba – + .

Ako potvrdite pritiskom na tipku OK / , trajanje treninga postavite tipkama – +. Potvrdite pritiskom na tipku OK ili tako da počnete okretati pedale (zadano je trajanje vježbe 30 minuta).

HR

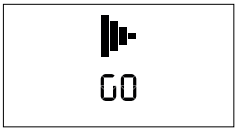
45

PROFILI PROGRAMA

Zadano vrijeme = 30 minuta (osim «Quick-Start» ili intervalni trening) može se prilagoditi pritiskom na tipke − +.

Okomiti četverokut = 3 razine otpora. Pet okomitih blokova omogućuje 15 različitih razina otpora.

NAČIN «QUICK-START»



Pogodnost: Brza upotreba.

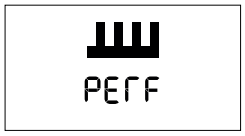
Opis: Jednostavno se smjestite na bicikl i počnite pedalirati!

PROGRAM «KCAL 02»

Pogodnost: Gubitak težine (2. razina).

Opis: Intervali niskog intenziteta kako biste se zadržali u ciljanoj zoni, jači mišićni rad od 1. razine.

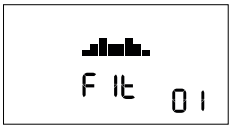
PROGRAM «PERF»



Pogodnost: Izvedba

Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veliko opterećenje mišića. Idealno bi bilo da čitav trening održavate isti ritam. Faze manjeg otpora su faze oporavka.

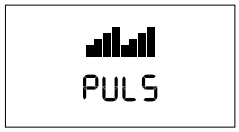
PROGRAM «FIT 01»



Pogodnost: Fitness (1. razina).

Opis: Dva vrhunca intenziteta u treningu koji uključuje fazu progresije (penjanje) i fazu pada (spuštanje).

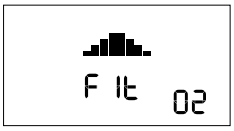
PROGRAM «PULS»



Pogodnost: Toniranje

Opis: Dvostruki uspon, ritam prilagođen razini otpora. Veliki otpor = sporiji ritam za jači mišićni rad.

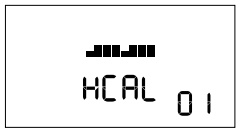
PROGRAM «FIT 02»



Pogodnost: Fitness (2. razina).

Opis: Održavanje dobrog opterećenja tijekom treninga koji uključuje fazu progresije, ravni dio i fazu pada.

PROGRAM «KCAL 01»



Pogodnost: Gubitak težine (1. razina).

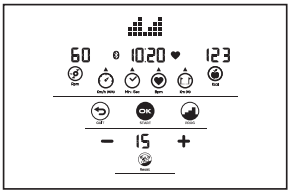
Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje relativno brzog ritma tijekom cijelog treninga. Savjet: Ako možete, držite ruke na mjestu tijekom vježbe.

PROGRAM «SOFT»

Pogodnost: Ravno.

Opis: 100% prilagodljivo sa sažetkom izvedbe na kraju treninga.

ZASLON TIJEKOM SESIJE



Potrošene kalorije u kcal / Broj okretaja pedala u minuti (ili o/min)

Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti . / Razdaljina u km (ili Mi).

Brzina u km/h (ili mi/h). / Razina otpora (skala intenziteta vježbe)

Preostalo vrijeme prije završetka sesije (ili prikupljeno vrijeme od početka sesije, u slučaju sesije s brzim početkom).

Indikator zone broja otkucaja srca

SAŽETAK IZVEDBE

Sažetak vaše izvedbe automatski se prikazuje na završetku sesije, tijekom dvominutnog razdoblja oporavka. Moći ćete vidjeti:

svoj prosječan broj otkucaja srca u minuti (ako ste tijekom sesije nosili nešifrirani analogni monitor broja otkucaja srca) procjenu broja potrošenih kalorija

svoju prosječnu brzinu prijeđenu udaljenost.

Da biste izašli iz sažetka izvedbe prije završetka, pritisnite i držite središnji gumb.

DIJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA

VAŠA KONZOLA SE NE MOŽE UKLJUČITI:

Provjerite priključak adaptera na biciklu; / Provjerite priključke kabela na stražnjoj strani konzole i unutar okvira

Ako se problem ne riješi, pogledajte tablicu na zadnjoj stranici vaših uputa.

ZASLON MOJE KONZOLE PRIKAZUJE «E1», «E2», «E3»: Kontaktirajte usluge nakon prodaje Domyos .

HR

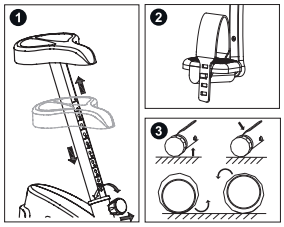
46

PREDSTAVITEV

Kolesarjenje predstavlja odlično aktivnost, ki omogoča dobro kardiovaskularno vadbo ter pripomore h krepitvi respiratornega sistema ter celotnega telesa: zadnjice, kvadricepsov, meč, hrbtnih mišic, prsnih mišic, bicepsov in trebušnih mišic. Z vzvratnim vrtenjem pedalov boste še bolj okrepili mišice na zadnjici in zadnji strani stegen.

NASTAVITVE

Opozorilo : Če želite kolo prilagoditi, prvo sestopite z njega.



❶ NASTAVITEV VIŠINE SEDEŽA

Opozorilo : Če želite kolo prilagoditi, prvo sestopite z njega. Za zagotovitev učinkovite vadbe, morajo biti takrat, ko pedala dosežejo najnižjo točko, vaša kolena rahlo pokrčena. Za prilagoditev sedeža zatič odvijte in ga izvlecite iz cevi sedeža. Sedež nastavite na želeno višino in zatič vstavite nazaj v cev ter ga ponovno privijte do konca.

OPOZORILO : Preverite, ali je zatič dobro vstavljen v cev ter ali je do konca privit. Sedeža nikoli ne nastavljajte višje od maksimalne višine.

❷ KAKO NASTAVITI TRAK NA PEDALIH

Odpnite trak in ga prilagodite na želeno zarezo.

❸ POSTAVITEV TRENAŽERJA V VODORAVEN POLOŽAJ Če je izdelek med uporabo nestabilen, obračajte enega ali oba nastavka za prilagajanje višine izdelka na zadnji strani trenažerja, dokler ne odpravite nestabilnosti.

PREMIKANJE

Kolo E-Fold ima kolesa, ki omogočajo enostavno premikanje v vse smeri. Uporabite jih tako, da kolo enostavno zložite v skladu z zgoraj opisanimi navodili. Kolesa bodo bila v stiku s tlemi in omogočila, da izdelek potiskate v želeno smer.

KONZOLA

Konzola je opremljena s številnimi funkcijami za še izboljšano vadbo. V nadaljevanju boste našli navodila za njihovo uporabo.

PREDSTAVITEV

OK Osrednji gumb za vklop konzole, potrditev izbora, začetek vadbene seje.

Brskanje po meniju za izbor programov.

Izhod iz programa, vrnitev na glavni meni, izklop konzole.

– + Prilagajanje (povečanje ali zmanjšanje) stopnje težavnosti, prilagajanje osebnih nastavitev.

Hitrost v km/h (ali mi/h).

Preostali čas pred koncem seje (ali skupni čas od začetka seje v primeru seje v načinu hitri začetek).

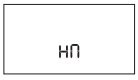
Srčna frekvenca v utripih na minuto .

Razdalja v km (ali Mi).

Izbirno stikalo: izbira vrste naprave (VE, RO, VM).

VE: eliptični trenažer / VM: kolo za vadbo / RO: veslač / RESET: Ponastavitev izbire.

IZBIRA KM/MILJ

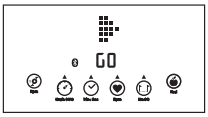


Za navedbo razdalje in hitrosti je privzeta nastavitev konzole km in km/h.

Če želite to spremeniti v milje (Mi):

1. Izklopite konzolo. / 2. Pritisnite in držite osrednji gumb OK več kot 3 sekunde. / 3. S pomočjo gumbov – + izberite želeno enoto. / 4. Izbiro potrdite s pritiskom na osrednji gumb OK , nakar se bo samodejno prikazal začetni zaslon.

ZAČETNI ZASLON



To je prvi zaslon, ki se prikaže pri vklopu kolesa

HITER ZAČETEK

Za pričetek vadbe pričnite vrteti pedala. Za prilagoditev stopnje težavnosti pritisnite gumb – + .

Če želite napraviti pavzo, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala. Za nadaljevanje z vadbo (v 15-ih minutah od začetka pavze) ponovno pričnite vrteti pedala.

Za zaključek seje pred njenim koncem pritisnite gumb . Za izklop konzole pritisnite in držite gumb , ko ste se vrnili v domač zaslon. Konzola se bo samodejno izklopila po 15 minutah nedejavnosti.

PROGRAMI

Izberite meni za programe s pritiskom na gumb . V meniju s programi s pritiskom na gumb izberite eno izmed 7 opcij, ali gumbov – + .

Potrdite s pritiskom na gumb OK / . Čas vadbe nastavite s pomočjo gumbov – +. Potrdite s pritiskom na gumb OK ali tako, da začnete poganjati pedale (privzeto trajanje vadbe je 30 minut).

SL

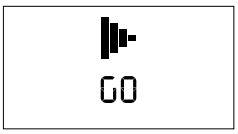
47

PROFILI PROGRAMOV

Prednastavljen čas = 30 minut (brez načina »Quick-Start«, pri katerem se čas povečuje) je možno prilagoditi s pritiskom na tipki − + .

Navpična ploščica = 3 stopnje težavnosti. 5 navpičnih kock nakazuje 15 nivojev upora.

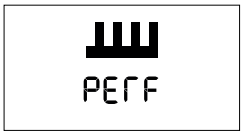
NAČIN »QUICK-START«



Prednost: Hitra uporaba.

Opis: Enostavno se usedite na kolo in začnite kolesarit.

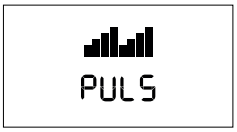
PROGRAM »PERF«



Prednost: Zmogljivost

Opis: Intervali z visoko stopnjo intenzivnosti izboljšajo vzdržljivost in skrbijo za večjo obremenitev mišic. Idealno bi bilo, da isti tempo ohranjate tekom celotne vadbe. Majhen upor je namenjen za okrevanje.

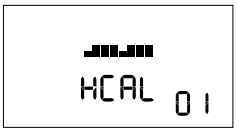
PROGRAM »PULS«



Prednost: Oblikovanje

Opis: Dvojni vzpon, tempo je prilagojen stopnji upora. Visok upor = nižji tempo za večjo obremenitev mišic.

Program »KCAL 01«



Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 1).

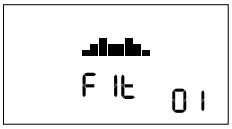
Opis: Dva vrha pri nizki stopnji intenzivnosti, pri čemer se tekom celotne vadbe ohranja dovolj hiter tempo. Nasvet : Če lahko, roke med vadbo zadržite na mestu.

Program »KCAL 02«

Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 2).

Opis: Intervali z nizko stopnjo intenzivnosti omogočajo, da ostanete v ciljnem območju in da močneje obremenite mišice, kot pri stopnji 1.

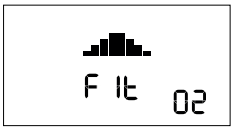
Program »FIT 01«



Prednost: Dobra fizična pripravljenost (stopnja 1).

Opis: 2 vrha intenzivnosti med vadbo, ki je sestavljena iz naraščajoče (vzpon) in padajoče (spust) stopnje.

Program »FIT 02«



Prednost: Dobra fizična pripravljenost (stopnja 2).

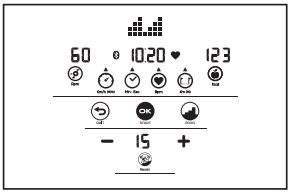
Opis: Med vadbo poskrbite za primerno obremenitev, ki je sestavljena iz naraščajoče stopnje, vrha intenzivnosti in padajoče stopnje.

PROGRAM »SOFT«

Prednost: Raven potek vadbe.

Opis: 100 % prilagodljiv potek vadbe, s povzetkom vadbe na koncu.

ZASLON MED SEJO



Količina porabljenih kalorij v Kcal / Število rotacij pedalov na minuto (ali rpm)

Srčna frekvenca v utripih na minuto . / Razdalja v km (ali mi).

Hitrost v km/h (ali mi/h). / Stopnja upora (stopnja intenzivnosti vadbe)

Preostali čas pred koncem seje (ali skupni čas od začetka seje v primeru seje v načinu hitri začetek).

Prikaz območja srčnega utripa

POVZETEK REZULTATOV

Povzetek vaših rezultatov se samodejno prikaže po koncu vaše seje med dvominutnim obdobjem okrevanja. Videli boste lahko:

vašo povprečno hitrost srčnega utripa (če ste med vadbo nosili analogni merilnik srčnega utripa), oceno števila porabljenih kalorij,

vašo povprečno hitrost, prevoženo razdaljo.

Za izhod iz povzetka rezultatov pred koncem prikaza pritisnite in držite osrednji gumb.

ODPRAVLJANJE NAPAK

KONZOLA SE NE VKLOPI:

preverite, ali je adapter pravilno priključen na kolo; / preverite, ali so kabli na zadnji strani konzole in znotraj okvirja pravilno povezani .

Če težave ne morete odpraviti, glejte razpredelnico na zadnji strani navodil za uporabo.

ZASLON KONZOLE PRIKAZUJE „E1“, „E2“, „E3“: Stopite v stik s poprodajnim servisom za blagovno znamko Domyos.

SL

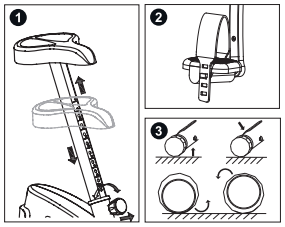
48

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ τονώνετε ολόκληρο το σώμα σας: γλουτιαίους, τετρακεφάλους, γαστροκνήμιο, ραχιαίους, θωρακικούς, δικεφάλους και κοιλιακούς. Με τη λειτουργία αναστροφής πεντάλ αυξάνεται η ένταση στην περιοχή των γλουτών και των οπίσθιων μηριαίων.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

Προσοχή: Είναι απαραίτητο να κατεβαίνετε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις.



❶ Ρ΄ΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ Σ΄ΕΛΛΑΣ

Προσοχή: Είναι απαραίτητο να κατεβαίνετε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις. Για αποτελεσματική άσκηση, το κάθισμα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος, δηλαδή, καθώς κάνετε πετάλι, τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς διπλωμένα την στιγμή που τα πετάλια βρίσκονται στην χαμηλότερη θέση. Για να ρυθμίσετε το κάθισμα, ξεβιδώστε κάνοντας μερικές στροφές και τραβήξτε τον μοχλό που βρίσκεται στον σωλήνα της σέλλας. Ρυθμίστε το κάθισμα στο σωστό ύψος και τοποθετήστε ξανά τον μοχλό στον σωλήνα της σέλλας και ξανασφίξτε την καλά.

ΠΡΟΣΟΧΗ : Βεβαιωθείτε ότι το κουμπί έχει τοποθετηθεί στον σωλήνα της σέλλας και σφίξτε δυνατά. Μην υπερβαίνετε ποτέ το μέγιστο ύψος της σέλλας.

❷ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΛΟΥΡΙΟΥ ΤΩΝ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

Αφήστε τον ιμάντα και προσαρμόστε στην επιθυμητή θέση.

❸ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ Αν το προϊόν είναι ασταθές κατά την χρήση, στρέψτε έναν από τους ισοσταθμιστές ή και τους δυο, έως ότου απαλειφθεί η αστάθεια.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Το ποδήλατο E-Fold είναι εξοπλισμένο με ροδάκια που επιτρέπουν την εύκολη μετακίνησή του προς όλες τις κατευθύνσεις. Για να τις χρησιμοποιήσετε, αρκεί να διπλώσετε το ποδήλατο σύμφωνα με τις εξηγήσεις που παρέχονται στις οδηγίες παρακάτω. Τότε, τα ροδάκια θα έλθουν σε επαφή με το πάτωμα και μπορείτε να μετακινήσετε το προϊόν σας σπρώχνοντάς το απλά προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

ΚΟΝΣΌΛΑ

Η κονσόλα σας διαθέτει πλήθος λειτουργιών οι οποίες προσθέτουν ποικιλία στην προπόνησή σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

OK Κεντρικό πλήκτρο για την ενεργοποίηση της κονσόλας, την επιβεβαίωση των επιλογών σας και την εκκίνηση της προπόνησης.

Πλοήγηση στο μενού επιλογής προγράμματος.

Έξοδος από πρόγραμμα, επιστροφή στο κύριο μενού, απενεργοποίηση της κονσόλας.

− + Ρύθμιση (αύξηση ή μείωση) του βαθμού δυσκολίας ποδηλάτησης, ρύθμιση (αύξηση ή μείωση) των τιμών των παραμέτρων προπόνησης.

Ταχύτητα σε χλμ/ώ (ή μίλια/ώ).

Υπολειπόμενος χρόνος έως το τέλος της προπόνησης (ή χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη της προπόνησης, σε περίπτωση ταχείας εκκίνησης).

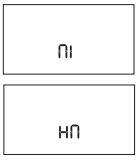
Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό .

Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).

Επιλογέας: Επιλέξτε τον τύπο της συσκευής σας (VE, Ro,VM).

VE: ελλειπτικό ποδήλατο / VM: οικιακό ποδήλατο / RO: κωπηλατική / ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ : Ξεκινήστε νέα επιλογή.

ΕΠΙΛΟΓΗ KM / MI

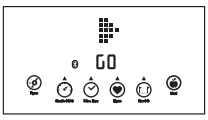


Η κονσόλα σας έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά ώστε να απεικονίζει τις ενδείξεις απόστασης και ταχύτητας σε km και km/h.

Για να επιλέξετε ως μονάδα μέτρησης τα μίλια (Mi):

1. Απενεργοποιήστε την κονσόλα. ⮌ / 2. Κρατήστε πατημένο το κεντρικό πλήκτρο τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα. OK . / 3. Επιλέξτε μονάδα μέτρησης με τα πλήκτρα − + . / 4. Μόλις επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κεντρικό πλήκτρο OK , εμφανίζεται αυτομάτως η αρχική οθόνη.

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



Είναι η πρώτη οθόνη που εμφανίζεται όταν ενεργοποιήσετε το ποδήλατο

ΤΑΧΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας. Ρυθμίστε τον βαθμό δυσκολίας ποδηλάτησης με τα πλήκτρα − + .

Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα. Για να συνεχίσετε την προπόνησή σας (εντός 15 λεπτών από την έναρξη της παύσης), αρχίστε ξανά να ποδηλατείτε.

Για να διακόψετε την προπόνηση προτού τελειώσει, πιέστε το πλήκτρο ⮌ . Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, επανέλθετε στην αρχική οθόνη και πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο ⮌ . Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 15 λεπτά αδράνειας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Επιλέξτε το μενού των προγραμμάτων πιέζοντας το πλήκτρο . Στο μενού προγραμμάτων, επιλέξτε το προφίλ μεταξύ των 7 προτεινόμενων, χρησιμοποιώντας το πλήκτρο ή τα πλήκτρα − + .

Αν επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο OK / . Ρυθμίστε τον χρόνο προπόνησης μέσω των πλήκτρων − +. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο OK ή αρχίστε να ποδηλατείτε (η προεπιλεγμένη διάρκεια προπόνησης είναι 30 λεπτά).

EL

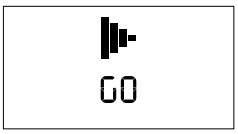
49

ΠΡΟΦΊΛ ΠΡΟΓΡΆΜΜΑΤΟΣ

Προκαθορισμένος χρόνος = 30 λεπτά (με εξαίρεση το Quick-Start, όπου ο χρόνος αυξάνει), ρυθμιζόμενος μέσω των πλήκτρων − + .

Ένα πλακίδιο = 3 επίπεδα αντίστασης. 5 κάθετα τετράγωνα για 15 επίπεδα αντίστασης.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΊΑ «QUICK-START»:



Όφελος: Άμεση χρήση

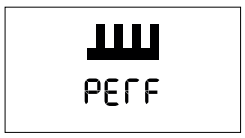
Περιγραφή: Καθίστε απλά στο ποδήλατο και κάντε πετάλι!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «KCAL 02»

Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2).

Περιγραφή: Διαστήματα χαμηλής έντασης για διατήρηση στην ζώνη στόχο, συνδυάζοντας σημαντικότερη μυϊκή άσκηση απ'ό,τι στο επίπεδο 1.

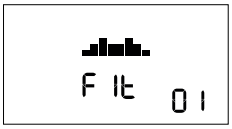
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «PERF»



Όφελος: Απόδοση

Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντίστασης και σημαντική μυϊκή άσκηση. Ιδανικά, πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι χαμηλότερες αντιστάσεις είναι φάσεις ανάκτησης.

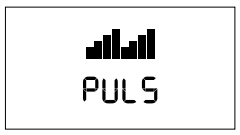
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «FIT 01»



Όφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 1).

Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μια ακολουθία άσκηση που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική και, μετά, καθοδική.

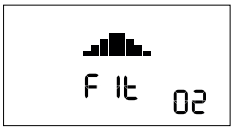
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «PULS»



Όφελος: Τόνωση

Περιγραφή: Δύο χρόνοι μεγιστοποίησης της έντασης, προσαρμογή του ρυθμού στο επίπεδο αντίστασης. Υψηλή αντίσταση = χαμηλότερος ρυθμός για σημαντικότερη μυϊκή άσκηση.

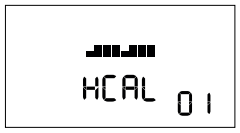
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «FIT 02»



Όφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 2).

Περιγραφή: Διατηρείτε έναν καλό όγκο προσπάθειας στο σύνολο της ακολουθίας που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική, μια κορύφωση προσπάθεια και μια φάση καθοδική.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «KCAL 01»



Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1).

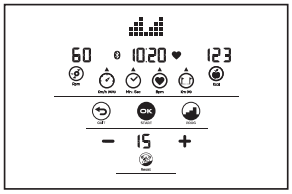
Περιγραφή: Διπλό πλατό με χαμηλή ένταση, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στην συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «SOFT»

Όφελος: Πορεία σε επίπεδο έδαφος.

Περιγραφή: Πορεία προσαρμοζόμενη κατά 100%, με ανακεφαλαίωση των επιδόσεων στο τέλος της συνεδρίας.

ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



Καύση θερμίδων σε Kcal / Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm)

Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό . / Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).

Ταχύτητα σε χλμ/ώ (ή μίλια/ώ). / Επίπεδο αντίστασης (κλίμακα έντασης προπόνησης)

Υπολειπόμενος χρόνος έως το τέλος της προπόνησης (ή χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη της προπόνησης, σε περίπτωση ταχείας εκκίνησης).

Ένδειξη καρδιακής ζώνης

ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Η σύνοψη των επιδόσεών εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης κατά τη διάρκεια της φάσης αποκατάστασης διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε:

τη μέση καρδιακή σας συχνότητα (εάν κατά την προπόνηση φορέσατε τη ζώνη αναλογικού παλμογράφου μη κωδικοποιημένης μετάδοσης) μια εκτίμηση του ποσού θερμίδων που κάψατε

τη μέση ταχύτητά σας την απόσταση που διανύσατε.

Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων, πιέστε παρατεταμένα το κεντρικό πλήκτρο.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η ΚΟΝΣΌΛΑ ΣΑΣ ΔΕΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΕΊΤΑΙ:

Ελέγξτε το καλώδιο σύνδεσης του προσαρμογέα στο ποδήλατο. / Ελέγξτε εάν είναι συνδεδεμένα τα καλώδιο στο πίσω τμήμα της κονσόλας και στο εσωτερικό του σκελετού .

Εάν το πρόβλημα παραμείνει, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

ΣΤΗΝ ΟΘΌΝΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΌΛΑΣ ΜΟΥ ΕΜΦΑΝΊΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΝΔΕΊΞΕΙΣ «E1», «E2», «E3»: Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών Domyos .

EL

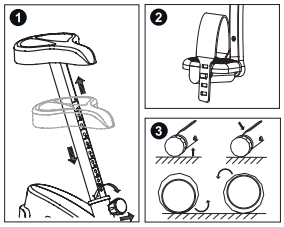
50

SUNUM

Bisiklet, kalp damar kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zindeleştirmenizi sağlayan mükemmel bir faaliyettir: Kalça, kuadrisepsler, baldırlar, sırt kasları, pektoral kaslar, bisepsler ve karın kasları. Geriye pedal çekme, kalçanın ve baldırların çalışmasını yoğunlaştırır.

AYARLAR

Uyarı: Ayarların gerçekleştirilmesi için, bisikletten inilmesi gereklidir.



❶ SELE SEVIYESININ AYARLANMASI

Uyarı: Ayarların gerçekleştirilmesi için, bisikletten inilmesi gereklidir. Etkili bir egzersiz için, selenin doğru yükseklikte olması, yani pedal çevirirken dizlerinizin, pedal en aşağı seviyedeyken hafif bükülü olması gereklidir. Sele yüksekliğini ayarlamak için, seleyi birkaç tur döndürerek gevşetin ve selenin tüpü üzerindeki kolu çekin. Seleyi doğru yükseklikte ayarlayın ve yeniden sonuna dek ittirerek, kolu yeniden selenin tüpünün içine sokun.

UYARI : Düğmenin selenin tüpünün içine girdiğinden ve sonuna dek sıkıştırıldığından emin olun. Sele asla maksimum yüksekliği geçmemelidir.

❷ PEDALLARIN KAYIŞI NASIL AYARLANIR

Kayışı çekin ve arzu edilen diş seviyesine getirin.

❸ BİSİKLETİN AYARLANMASI Kullanım esnasında ürünün sabit tutulamaması durumunda, sabitlik sağlanana kadar ayarlama kompansatörlerinin birini veya ikisini çevirin.

HAREKET ETME

E-Fold bisiklet, her yönde kolay hareket sağlayan tekerlekler ile donatılmıştır. Bu tekerlekleri kullanmak için, yukarıdaki talimatlarda açıklandığı gibi bisikleti kaplamanız yeterlidir, tekerlekler zeminle temas eder, ürününüzü arzulanan yönde iterek hareket ettirebilirsiniz.

KONSOL

Konsolunuz, egzersizinizi zenginleştirmeniz için birçok fonksiyon sunar. Aşağıda, konsolunuzu kolayca kullanmanıza yönelik talimatların tamamını bulacaksınız.

SUNUM

OK Düğmesi ortada bulunan, konsolu çalıştırma, seçimi onaylama, bir antrenman seansını başlatma düğmesi.

Düğmesi Programın seçim menüsü içinde dolaşma.

Düğmesi Bir programdan çıkma, ana menüye dönme, konsolu kapatma.

– + Düğmesi Pedal zorluğunu ayarlama (artırma veya azaltma), parametreleri ayarlama (artırma veya azaltma).

Km/s (veya mil/saat) olarak hız.

Düğmesi Seansın sonlanmasına kalan süre (veya çabuk başlatmalı bir seans durumunda, seansın başlangıcından itibaren geçen süre).

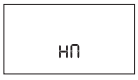
Dakikada kalp atış sayısı olarak kalp atış hızı .

Km (veya mil) olarak mesafe.

Seçim anahtarı: Cihaz tipinizi seçin (VE, Ro,VM).

VE: Eliptik bisiklet / VM: Egzersiz bisikleti / RO: Küreç çekme aleti / RESET: Seçimi yeniden başlat.

KM / MIL SEÇIMI

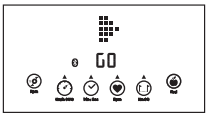


Fabrika ayarı olarak, konsolunuz size mesafeyi km, hızı ise km/sa olarak verir.

Mil (Mi) birimine geçmek için:

1. Konsolu kapatın. / 2. OK ana düğmeye 3 saniyeden uzun süre ile basın. / 3. – + düğmeleri ile birimi seçin. / 4. Ortada bulunan OK düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak ana ekrana geçer.

GIRIŞ EKRANI



Bisikleti çalıştırdığınızda açılan ilk ekran budur.

ÇABUK ÇALIŞTIRMA

Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın. Pedal güçlüğünü ayarlamak için, – + düğmelerine basın.

Bir mola vermek için, birkaç saniye boyunca pedal çevirmeyi durdurun. Seansa devam etmek için (molanın başlamasını takip eden 15 dakika içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın.

Seansı sonuna ulaşmadan sonlandırmak için, düğmesine basın. Konsolu kapatmak için, ana ekrana geri döndükten sonra düğmesine uzun süreli basın. Konsol, 15 dakika kullanılmamasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAMLAR

düğmesine basarak program menüsünü seçin. Programlar menüsü içinde, düğmesini kullanarak, önerilen 7 profil içinden profil seçimi gerçekleştirin, düğmesini veya – + düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın.

düğmesine basarak onaylarsanız, aşılacak toplam mesafeyi ayarlarsınız OK / düğmelerini kullanarak uygulama süresini ayarlayın. – +düğmelerine basın. düğmesine basarak onaylayın , OK düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, antrenman süresi 30 dakikadır).

TR

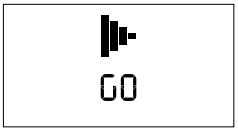
51

PROGRAM PROFILLERI

Standart süre: − + düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın.

Bir dikey karo : 3 direnç seviyesi. 5 dikey blok, yani toplamda 15 direnç seviyesi bulunmaktadır.

»QUICK-START» MODU



Faydası: Çabuk kullanım.

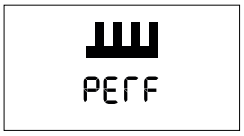
Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!

"KCAL 02" PROGRAMI

Faydası: Kilo verme (Seviye 2).

Açıklama: Seviye 1'de olduğundan daha yoğun bir kas çalıştırma ile birlikte, hedef alanda kalmak için, düşük yoğunluklu fasılalar.

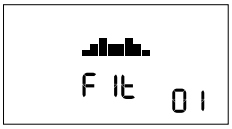
"PERF" PROGRAMI



Faydası: Performans

Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fasılalar. İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı temponun korunması gerekir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.

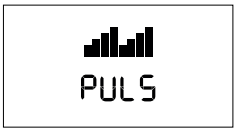
"FIT 01" PROGRAMI



Faydası: Formda olmak (Seviye 1).

Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

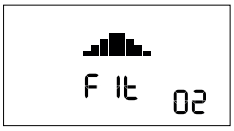
"PULS" PROGRAMI



Faydası: Sıkılaştırma

Açıklama: Çift yükselme, tempoyu direnç seviyesine göre ayarlayın. Yüksek direnç = Daha yoğun kas çalıştırma için daha düşük tempo.

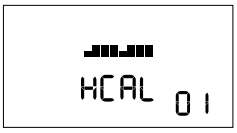
"FIT 02" PROGRAMI



Faydası: Formda olmak (Seviye 2).

Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren sekansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun.

"KCAL 01" PROGRAMI



Faydası: Kilo verme (Seviye 1).

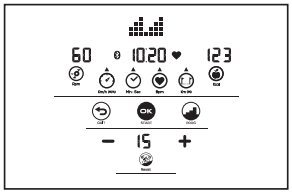
Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansı için oldukça hızlı bir tempoda çalışın. Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi tercihen sabit tutun.

"SOFT" PROGRAMI

Faydası: Düz parkur.

Açıklama: Seans sonunda performans raporu ile, %100 kişiye göre ayarlanabilen parkur.

SEANS SIRASINDA EKRAN



Kcal olarak yakılan kalori / Dakika (veya rpm) başına pedal turu sayısı

Dakikada kalp atış sayısı olarak kalp atış hızı . / Km (veya mil) olarak mesafe.

Km/s (veya mil/saat) olarak hız. / Direnç seviyeleri (efor şiddet cetveli)

Düğmesi Seansın sonlanmasına kalan süre (veya çabuk başlatmalı bir seans durumunda, seansın başlangıcından itibaren geçen süre).

Kalp alanı göstergesi

TR

PERFORMANS ÇIZELGESI

Performans çizelgesi, 2 dakikalık dinlenme sırasında seansınızın sonunda otomatik olarak görüntülenir. Böylece şunları görüntüleyebilirsiniz:

Ortalama kalp frekansınız (seansınız sırasında kodlanmamış analog tipi bir kalp frekansı ölçüm kemeri taşıyorsanız); Yakılan kalori sayısı tahmini;

Ortalama hızınız; Katedilen mesafe.

Egzersiz sona ermeden performansınızın genel özetini almak için, ortadaki düğmeye uzun süreli olarak basın.

ANORMALLİK TEŞHİSLERİ

KONSOLUNUZ AÇILMIYOR:

Bisikletin üzerindeki adaptör bağlantısını kontrol edin, / Konsolun arkasında ve armatürün içinde bulunan kablo bağlantılarını kontrol edin .

Sorun devam ederse, kullanım kılavuzunuzun en son sayfasındaki tabloya başvurun.

KONSOLUMUN EKRANINDA «E1», «E2», «E3» GÖRÜNTÜLENIYOR: Domyos satış sonrası servisi ile irtibat kurun.

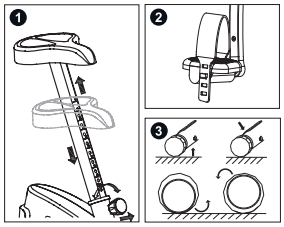
52

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Велотренажер - это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодицы, квадрицепсы, икры, спинные и грудные мышцы, бицепсы и мышцы пресса. Вращение педалей в обратную сторону позволит вам сделать акцент на ягодицах и задней части бедер.

РЕГУЛИРОВКИ

Предупреждение: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек.



❶ РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА

Предупреждение: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек. Для проведения эффективных тренировок сиденье должно находиться на правильной высоте: когда вы крутите педали, ваши колени должны быть слегка согнуты, когда педали находятся в самом низком положении. Для регулировки высоты седла отвинтите его на несколько оборотов и извлеките колесико на трубке седла. Установите необходимую высоту седла и вставьте колесико в трубку, полностью его завинтив.

ВНИМАНИЕ : Убедитесь в том, что кнопка встала на место в трубке седла и полностью ее затяните. Никогда не превышайте максимальную высоту седла.

❷ КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Выньте ремень и отрегулируйте по необходимому пазу.

❸ ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА Если во время эксплуатации тренажер неустойчив, поверните один или оба выравнивателя до приведения в устойчивое положение.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Велотренажер E-Fold оборудован роликами, которые позволяют его легко перемещать в любом направлении. Для их использования вам достаточно сложить тренажер, как указано в инструкции выше. Ролики при этом придут в контакт с полом, и вы сможете перемещать велотренажер, просто толкая его в нужном направлении.

КОНСОЛЬ

На пульте управления сосредоточены многочисленные функции, дополняющие ваши занятия. Ниже приведены простые инструкции по его использованию.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

OK Центральная кнопка для включения пульта, подтверждения выбора и начала сеанса тренировки.

Перемещение по меню выбора программы.

Выход из программы, возврат в главное меню, выключение пульта управления.

– + Регулировка (увеличение или уменьшение) нагрузки вращения педалей, регулировка (увеличение или уменьшение) параметров.

Скорость в км/ч (или миль/ч)

Время, остающееся до конца сеанса тренировки (или время, прошедшее с начала сеанса тренировки, в случае сеанса с быстрым стартом).

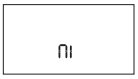
Частота сердечных сокращений в минуту .

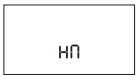
Расстояние в км (или милях).

Селекторный переключатель: Выбор типа прибора (VE, Ro,VM).

VE: эллиптический тренажер / VM: велотренажер / RO: гребной тренажер / RESET (СБРОС): Сброс выбора.

ВЫБОР КМ/МИЛИ



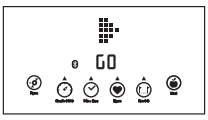


По умолчанию пульт управления настроен на указание дистанции и скорости в км и км/ч

Для изменения единицы на мили (Mi):

1. Выключите пульт управления. / 2. Нажмите центральную кнопку OK и удерживайте ее в течение 3 секунд. / 3. Выберите единицу с помощью кнопок – + . / 4. Подтвердите выбор нажатием центральной кнопки OK , пульт управления автоматически переходит в режим главного экрана.

ЭКРАН ПРИВЕТСТВИЯ



Речь идет о первом экране, который открывается, когда вы подключаете велосипед к сети

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Начните нажимать на педаль для начала занятия. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, нажмите кнопки – + .

Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд. Для возобновления занятия (в пределах 15 минут после начала паузы) снова нажмите на педаль.

Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку . Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку после возврата на главный экран. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

ПРОГРАММЫ

Выберите меню программ, нажав кнопку . В меню программ выберите профиль из 7 предложенных с помощью кнопки или кнопок – + .

При подтверждении нажатием на кнопку OK / , время занятия настраивается кнопками – +. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку OK или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут).

RU

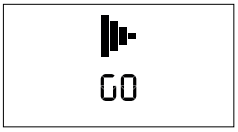
53

ПРОФИЛИ ПРОГРАММЫ

Время по умолчанию = 30 минут (кроме режима «Quick-Start», в котором время прибавляется) регулируется нажатием на кнопки − + .

Вертикальная панель = 3 уровня сопротивления. Всего 5 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

РЕЖИМ «QUICK-START»



Преимущество: Быстрое использование.

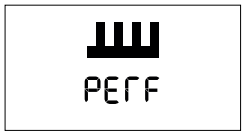
Описание: Просто сядьте на велотренажер и вращайте педали!

ПРОГРАММА «KCAL 02»

Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).

Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.

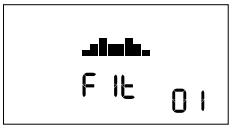
ПРОГРАММА «PERF»



Преимущество: Показатель

Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц. В идеале, вы должны поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.

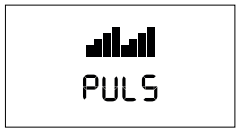
ПРОГРАММА «FIT 01»



Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 1).

Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.

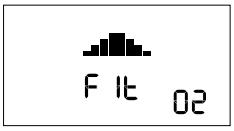
ПРОГРАММА «PULS»



Преимущество: Улучшение формы

Описание: Двойной подъем – адаптируйте ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

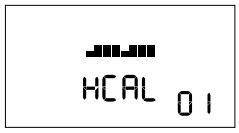
ПРОГРАММА «FIT 02»



Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 2).

Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всего цикла, включающего фазу повышения, пик усилия и фазу понижения.

ПРОГРАММА «KCAL 01»



Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).

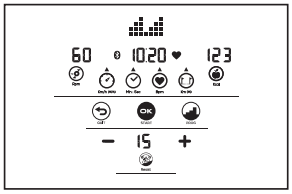
Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью - поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки. Совет: при приложении усилия руки предпочтительно удерживать в одном положении.

ПРОГРАММА «SOFT»

Преимущество: Ровный участок.

Описание: 100% персонализируемый участок со сводкой данных в конце занятия.

ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ТРЕНИРОВКИ



Сжигание калорий, ккал / Количество оборотов педали в минуту (или об/мин)

Частота сердечных сокращений в минуту . / Дистанция в км (или милях).

Скорость в км/ч (или миль/ч) / Уровни нагрузки (шкала интенсивности усилий)

Время, остающееся до конца сеанса тренировки (или время, прошедшее с начала сеанса тренировки, в случае сеанса с быстрым стартом).

Индикатор зоны кардио

СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

По окончанию сеанса тренировки, во время этапа восстановления ваши сводные результаты автоматически отображаются на экране в течение 2 минут. На экране отображаются:

средняя частота сердечного ритма (если во время занятия на вас был некодированный аналоговый пояс для измерения частоты сердечного ритма); подсчет количества сожженных калорий;

средняя скорость; преодоленная дистанция.

Чтобы выключить отображение сводных показателей на экране досрочно, нажмите центральную кнопку.

ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ВАША КОНСОЛЬ НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ:

Проверьте подсоединение велотренажера к адаптеру сети; / Проверьте подключение кабелей на задней стороне консолей и внутри блока .

Если проблема не устранена, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

НА ДИСПЛЕЕ КОНСОЛИ ОТОБРАЖАЮТСЯ «E1», «E2», «E3»: Свяжитесь с отделом послепродажного обслуживания Domyos .

RU

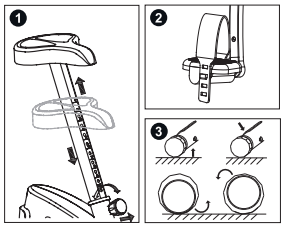
54

CẢNH BÁO

Đi xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khoẻ hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: cơ bắp, đùi, bắp chân, lưng, cơ ngực, bắp tay và cơ bụng.
Đi xe đạp cho phép các cơ bắp mông và đùi của bạn làm việc và tăng cường sự khỏe mạnh.

ĐIỀU CHỈNH

Cảnh báo: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh.



❶ ĐIỀU CHỈNH MỨC YÊN NGỰA

Cảnh báo: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh. Để tập luyện hiệu quả, yên phải ở đúng độ cao. Khi đạp, đầu gối của bạn nên hơi cong vào thời điểm khi bàn đạp ở vị trí thấp nhất.
Để điều chỉnh yên, hãy nhấc một vài lần và kéo bánh xe cài đặt lên ống yên.
Điều chỉnh yên đến đúng độ cao và lắp lại bánh xe cài đặt vào ống yên trong khi siết chặt hoàn toàn.

CHÚ Ý : Đảm bảo rằng nút được cài đặt lại trong ống yên và thắt chặt nó.
Không bao giờ vượt quá độ cao tối đa của yên.

❷ CÁCH ĐIỀU CHỈNH DÂY XÍCH BÀN ĐẠP

Tháo bỏ dây đeo và điều chỉnh đến mức độ mong muốn.

❸ ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CHO XE ĐẠP Trong trường hợp sản phẩm không ổn định trong quá trình sử dụng, xoay một hoặc cả hai bộ bù trừ mức đặt trên chân sau cho đến khi ổn định.

DI CHUYỂN

Xe đạp E-Fold được trang bị bánh xe cho phép di chuyển dễ dàng theo mọi hướng. Để sử dụng chúng, đơn giản chỉ gấp lại chiếc xe đạp như được giải thích trong hướng dẫn ở trên; bánh xe sẽ tiếp xúc với mặt đất và bạn sẽ có thể di chuyển sản phẩm của bạn bằng cách đẩy nó theo hướng mong muốn.

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển dụng cụ của bạn trang bị nhiều tính năng nhằm tăng cường buổi tập luyện thể dục của bạn. Bạn sẽ tìm thấy tất cả các hướng dẫn bên dưới để giúp sử dụng dễ dàng.

CẢNH BÁO

OK Nhấn nút Central để chuyển sang bảng điều khiển dụng cụ, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu phần tập luyện.

Nút Browse chứa thực đơn lựa chọn chương trình.

Nút Exit (Thoát) chương trình, quay trở về thực đơn chính, tắt bảng điều khiển dụng cụ.

– + Nút Adjust (Điều chỉnh) (tăng hoặc giảm) độ khó bàn đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) các cài đặt của bạn.

Tốc độ: km/h (hoặc dặm/giờ).

Nút Thời gian còn lại trước khi kết thúc phần luyện tập (hoặc thời gian tích lũy từ khi bắt đầu phần tập, trong trường hợp phần tập bắt đầu nhanh).

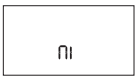
Nhịp tim/phút.

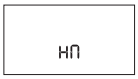
Khoảng cách km (hoặc Dặm).

Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy (VE, RO, VM).

VE: huấn luyện viên chéo / VM: xe đạp thể dục / RO: máy tập đa năng / KHỞI ĐỘNG LẠI: Khơi động lựa chọn.

LỰA CHỌN KM/DẶM



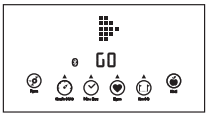


Mặc định, bảng điều khiển của bạn sẽ cho bạn thông tin về khoảng cách và tốc độ bằng km và km/h.

Thay đổi đơn vị sang Dặm (Mi):

1. Tắt bảng điều khiển. / 2. Nhấn và giữ nút Central (giữa) OK tối thiểu 3 giây. / 3. Chọn đơn vị bằng – + các nút. / 4. Xác nhận bằng cách nhấn vào nút Central (giữa) OK , bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình khởi động.

MÀN HÌNH CHỦ



Đây là màn hình đầu tiên hiển thị khi bạn cấp nguồn cho xe đạp

KHỞI ĐỘNG NHANH

Bắt đầu đạp để khởi động. Để điều chỉnh độ khó bàn đạp, hãy nhấn vào các nút – + .

Dừng đạp trong vài giây để phanh. Để tiếp tục phiên tiếp theo (trong vòng 15 phút sau khi phanh) bắt đầu đạp lần nữa.

Để dừng phần luyện tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút . Để tắt bảng điều khiển, hãy nhấn và giữ các nút khi bạn đã quay lại màn hình khởi động. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau 15 phút không hoạt động.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH

Lựa chọn thực đơn các chương trình bằng cách ấn nút . Trong bảng lựa chọn chương trình, sử dụng nút để chế độ từ 7 lựa chọn, hoặc – + .

Nếu bạn ấn nút OK / ; thiết lập thời gian tập luyện bằng cách ấn nút – +; Xác nhận bằng cách ấn nút OK hoặc khởi động bàn đạp (thời lượng luyện tập mặc định là 30 phút).

VI

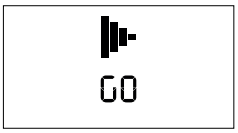
55

CÁC MẪU CHƯƠNG TRÌNH

Thời gian mặc định = 30 phút (trừ Khởi động nhanh, trong đó tăng thời gian), có thể điều chỉnh bằng cách sử dụng các nút − + .

Một gạch dọc = 3 mức kháng cự. Có 5 cột đứng tương đương tổng số 15 mức độ sức bền.

CHẾ ĐỘ "KHỞI ĐỘNG NHANH":



Lợi ích: Sử dụng nhanh.

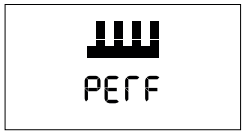
Mô tả: Cài đặt xe đạp và bàn đạp hết sức đơn giản!

CHƯƠNG TRÌNH "KCAL 02"

Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).

Mô tả: Các quãng cường độ thấp giúp duy trì trong một khu vực mục tiêu, cần một lượng tải của cơ lớn hơn so với cấp độ 1.

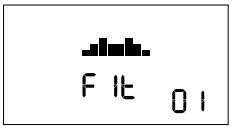
CHƯƠNG TRÌNH "PERF"



Lợi ích: Thực hiện

Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tải của cơ. Lý tưởng nhất là duy trì cùng một tốc độ trong toàn bộ phiên. Sức chịu đựng thấp là giai đoạn phục hồi.

CHƯƠNG TRÌNH "FIT 01"



Lợi ích: Thể dục thể hình (Cấp độ 1).

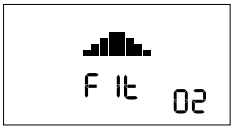
Mô tả: Hai ngưỡng đỉnh trong một cường độ trong một trình tự tập luyện bao gồm giai đoạn tăng dần (lên dốc) và giai đoạn giảm dần (xuống dốc).

CHƯƠNG TRÌNH "PULS"

Lợi ích: Sắc thái

Mô tả: Độ dốc gấp đôi, tốc độ điều chỉnh theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.

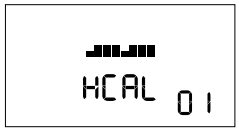
CHƯƠNG TRÌNH "FIT 02"



Lợi ích: Thể dục thể hình (Cấp độ 2).

Mô tả: Duy trì một khối lượng công việc tốt trong suốt buổi tập luyện, trong đó bao gồm giai đoạn tăng dần, một giai đoạn cao nguyên (duy trì) và giai đoạn giảm dần.

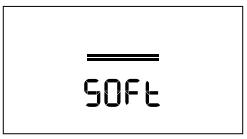
CHƯƠNG TRÌNH "KCAL 01"



Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).

Mô tả: Cường độ thấp gấp đôi giai đoạn cao nguyên, duy trì tốc độ khá nhanh trong suốt buổi tập. Lời khuyên : Đặt tay đúng vị trí trong suốt quá trình tập luyện nếu có thể.

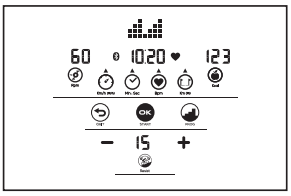
CHƯƠNG TRÌNH "SOFT"



Lợi ích: Đoạn phẳng.

Mô tả: 100% tùy chỉnh với một bản tổng kết hiệu suất vào c uối phiên.

BẢO VỆ TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH LUYỆN TẬP



Năng lượng được đốt cháy bằng Kcal / Số lượng vòng quay bàn đạp mỗi phút (hoặc rpm)

Nhịp tim/phút. / Quãng đường: km (hoặc dặm).

Tốc độ: km/h (hoặc dặm/giờ). / Mức chịu đựng (phạm vi cường độ bài tập)

Nút Thời gian còn lại trước khi kết thúc phần luyện tập (hoặc thời gian tích lũy từ khi bắt đầu phần tập, trong trường hợp phần tập bắt đầu nhanh).

Chỉ số tim mạch

TÓM TẮT THỰC HIỆN

Tóm tắt việc thực hiện của bạn được tự động hiển thị vào cuối phần luyện tập trong suốt giai đoạn khôi phục hai phút. Bạn sẽ có thể thấy:

nhịp tim trung bình của bạn (nếu bạn có chỉ số nhịp tim tương tự không bị mã hóa trong suốt quá trình luyện tập); dự tính lượng năng lượng được đốt cháy;

tốc độ trung bình của bạn; khoảng cách đi được.

Để thoát khỏi chế độ tóm tắt thực hiện trước khi kết thúc, hãy nhấn và giữ nút giữa.

VI

XỬ LÝ SỰ CỐ

BẢNG ĐIỀU KHIỂN KHÔNG SÁNG:

Kiểm tra kết nối của cục sạc trên xe đạp; / Kiểm tra kết nối của dây điện vào mặt sau của bảng điều khiển và bên trong k hung xe .

Nếu vấn đề vẫn còn, hãy xem trong bảng ở trang cuối cùng của quyển hướng dẫn sử dụng này.

MÀN HÌNH BẢNG ĐIỀU KHIỂN HIỂN THỊ «E1», «E2», «E3»: Liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng của DOMYOS.

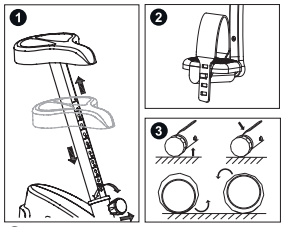
56

PRESENTASI

Sepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan sambil mengencangkan seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, betis, punggung, dada, biceps, dan penguatan otot perut. Dengan gerakan mengayuh mundur, Anda dapat melatih otot pantat dan otot belakang paha secara lebih intensif.

PENGATURAN

Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.



❶ MENGATUR KETINGGIAN SADEL

Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan. Untuk latihan yang efektif, tempat duduk harus berada pada ketinggian yang benar, yakni, ketika Anda mengayuh, lutut Anda harus tertekuk sedikit ketika pedal berada pada posisi terendah. Untuk menyesuaikan tempat duduk, bukalah dengan memutarnya beberapa kali dan tarik tombol pada tabung sadel. Sesuaikan tempat duduk Anda pada ketinggian yang benar dan masukkan kembali tombol dalam tabung sadel serta kencangkan sekeras mungkin.

PERINGATAN : Pastikanlah bahwa tombol dalam tabung sadel telah dikembalikan pada tempatnya dan kecangkanlah sekeras mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maks sadel.

❷ CARA MENGATUR STRAP PEDAL SEPEDA

Lepaskanlah strap dan sesuaikan pada posisi yang diinginkan.

❸ PENSTABILAN SEPEDA Apabila produk tidak stabil saat digunakan, putarlah salah satu penyeimbang atau kedua-duanya sampai produk stabil kembali.

PEMINDAHAN

Sepeda E-Fold dilengkapi dengan roda sehingga dapat dipindahkan dengan mudah ke arah mana pun. Untuk menggunakannya, Anda tinggal melipat sepeda seperti diterangkan dalam penjelasan di atas, roda akan bersentuhan dengan lantai dan Anda dapat memindahkan produk hanya dengan mendorongnya ke arah yang diinginkan.

MONITOR

Monitor menawarkan berbagai fitur untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah.

PRESENTASI

OK Tombol utama untuk menyalakan monitor, konfirmasi pilihan, memulai latihan.

Navigasi dalam menu pilihan program.

Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.

– + Mengatur (menambahkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, Mengatur (menambahkan atau mengurangi)setting Anda.

Kecepatan dalam km/jam (atau Mi/jam).

Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan quick start).

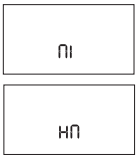
Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit .

Jarak dalam km (atau Mi).

Tombol pemilih: Pilih jenis peralatan (VE, Ro,VM).

VE: sepeda elliptikal / VM: sepeda statis / RO: dayung / RESET : Reset pilihan.

PILIH KM / MI

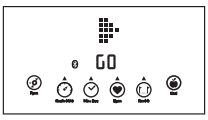


Secara default, monitor Anda menunjukkan indikasi jarak dan kecepatan dalam km dan km/jam.

Untuk menggunakan satuan Miles (Mi):

1. Matikan monitor. ⮌ / 2. Tekan tombol utama OK lebih dari 3 detik. / 3. Pilih satuan dengan tombol – + . / 4. Konfirmasi dengan menekan tombol utama OK , monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.

LAYAR UTAMA



Inilah layar pertama yang tampil ketika sepeda diberi daya

QUICK START

Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol – + .

Untuk pause, berhentilah mengayuh selama beberapa detik. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 15 menit setelah awal pause), mulailah mengayuh kembali.

Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol ⮌ . Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol ⮌ ketika telah kembali ke halaman utama. Monitor mati secara otomatis setelah 15 menit tanpa aktivitas.

ANEKA PROGRAM

Pilih menu program dengan menekan tombol . Dalam menu program, pilih profil di antara 7 profil yang ditawarkan dengan menggunakan tombol ataupun tombol – + .

Apabila Anda melakukan validasi dengan menekan tombol OK / . Anda mengatur waktu latihan dengan menggunakan tombol – +. Untuk validasi, tekanlah tombol OK atau dengan memulai mengayuh (secara default, durasi latihan adalah 30 menit).

ID

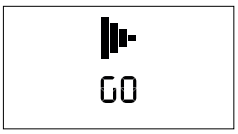
57

PROFIL-PROFIL PROGRAM

Waktu default = 30 menit (kecuali «Quick-Start» di mana waktu bertambah), dapat diatur dengan menekan tombol **− +** .

Satu kotak vertikal = 3 level daya lawan. Terdapat 5 kotak vertikal, yaitu 15 level daya lawan secara keseluruhan.

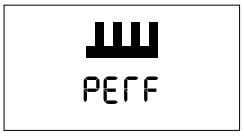
MODUS «QUICK-START»



Keuntungan: Pemakaian cepat

Keterangan: Naiklah sepeda dan tinggal mengayuh!

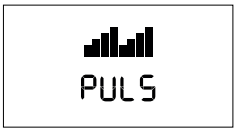
PROGRAM «PERF»



Keuntungan: Hasil

Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja otot yang besar. Secara ideal, kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Kekuatan lawan yang lebih rendah merupakan fase pemulihan.

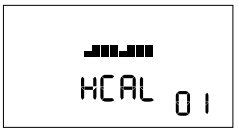
Program «PULS»



Keuntungan: Pengencangan

Keterangan: Dua tanjakan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat kekuatan lawan. Kekuatan lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.

Program «KCAL 01»



Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 1).

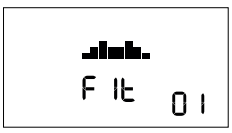
Keterangan: Dua dataran dengan intensitas rendah, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan. Saran: Sebaiknya tangan tidak berpindah posisi selama latihan

Program «KCAL 02»

Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2).

Keterangan: Interval dengan intensitas rendah untuk tetap berada dalam area target, disertai dengan gerakan otot yang lebih kuat daripada level 1.

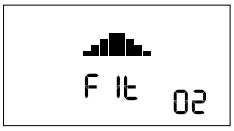
Program «FIT 01»



Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 1).

Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat (tanjakan) lalu mereda (turun).

Program «FIT 02»



Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 2).

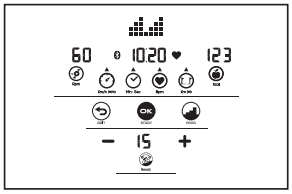
Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap.

Program «SOFT»

Keuntungan: Datar.

Keterangan: Dapat 100% disesuaikan, disertai dengan ringkasan prestasi pada akhir sesi.

LAYAR SELAMA SESI LATIHAN



Kalori yang terbakar dalam Kcal / Jumlah putaran pijakan kaki per menit (atau rpm)

Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit . / Jarak dalam km (atau Mi).

Kecepatan dalam km/jam (atau Mi/jam). / Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan)

Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan quick start).

Indikator area jantung

RINGKASAN HASIL LATIHAN

Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat:

detakan jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda); perkiraan jumlah kalori yang terbakar;

kecepatan rata-rata; jarak yang ditempuh.

Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum latihan Anda berakhir, tekan lama tombol utama.

DIAGNOSIS MASALAH

MONITOR TIDAK MENYALA:

Periksalah sambungan adaptor pada sepeda; / Periksalah sambungan kabel pada bagian belakang monitor dan bagian dalam kerangka.

Apabila gangguan berlanjut, lihatlah tabel yang berada di halaman terakhir petunjuk.

LAYAR MONITOR SAYA MENAMPILKAN «E1», «E2», «E3»: Hubungi layanan purna jual Domyos.

ID

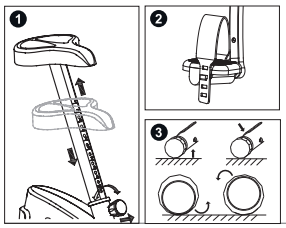
58

介绍

自行车健身 是一项极佳的可改善心肺功能和呼吸系统健康、并同时强健全身的运动。 臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二头肌和腹部肌肉。 骑自行车可激活并增强您的臀部肌肉和大腿后部肌肉。

调节

警告： 您必须从自行车上下来，才能进行调节。



❶ 调整鞍座位置水平

警告： 您必须从自行车上下来，才能进行调节。 为了有效地锻炼，车座必须保持正确高度。在骑车时，当踏板达到最低位置时，双膝应稍微弯曲。 为了调节车座，请拧松几圈，然后，拉出座管上的定位轮。 将车座调到正确高度，将定位轮重新插入座管中并完全拧紧。

注意事项：确保按钮已经重新装入座管中并完全拧紧。 切勿超过车座的最高高度。

❷ 如何调节踏板带

取下绑带，并调节到所需的刻度。

❸ 自行车稳定性调节 如在使用中产品出现失衡，可旋转两个平衡补偿器之一（或全部）直至产品稳定为止.

移动

E-Fold自行车配备了可实现在所有方向轻松移动的车轮。使用时，可根据上述解释说明，简单地将自行车折叠，车轮随后将和地面接触，您可简单地将其推至所需方向，以便移动您的产品。

控制面板

控制台提供许多功能来增强锻炼。 您可以参阅以下所有说明来简化使用。

介绍

OK 按钮 中央按钮用于在控制台进行切换、确认选择并开始锻炼。

按钮 浏览锻炼计划选择菜单。

按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭控制台。

– + 按钮 调整（增加或降低）蹬车难度并调整（增加或降低）设置。

速度单位为公里/小时（或英里/小时）。

按钮 距离锻炼结束的时间（或者按快速入门键后的累积锻炼时间）。

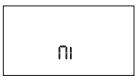
以每分钟搏动次数显示的心率值。

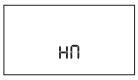
行程距离，以公里为单位（或英里）。

选择开关：选择机器的类型（VE、RO或VM）。

VE：椭圆机 / VM：健身车 / RO：划艇机 / 重置：重置选择。

KM/公里选择



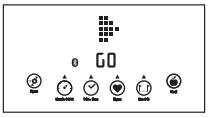


默认情况下，控制台将显示距离和速度信息（单位分别为km和km/h）。

为了将单位改为公里（Mi）：

1.关闭控制台。 / 2.按住中央按钮 至少3秒钟。 / 3.通过 – + 按钮选择单位。 / 4.按下中央按钮 确认后，控制台将自动显示开机屏幕。

主界面



这是您开始蹬车显示的第一个屏幕。

快速入门

脚踩踏板，训练开始。 如果需要调整蹬车难度，请按下 – + 按钮。

如需休息，可停止踩踏板几秒钟。 如继续训练（休息开始后15分钟内），可重新开始踩踏板。

如果需要停止锻炼，请按下 按钮。 如果需要关闭控制台，请在返回开机屏幕后按住 按钮。 一旦15分钟无任何操作，控制台将自动关闭。

计划

按下 按钮选择计划。 在程序菜单中使用 按钮从7个选项中选择属性。，按钮或者 – + 按钮设置

如果您按下 / 按钮确认，使用 – +按钮。 按下 按钮确认或开始蹬车（默认锻炼时间为30分钟）。

ZH

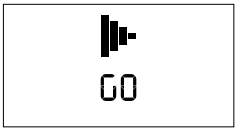
59

计划配置文件

默认时间 = 30分钟 (快速启动除外，在此模式下，时间将增加) ，此时间可以使用 − + 按钮设置

垂直片= 3级阻力。共有5个垂直方块，因此有15种阻力大小。

“快速启动”模式：



优点： 快速入门。

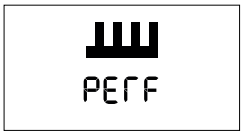
说明： 上车并轻松蹬车！

《KCAL 02》程序

优点： 减轻体重 (等级2)

说明： 低频率间隔，以保持在目标区范围内，肌肉负载比等级1更大。

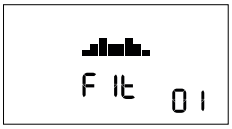
《PERF》程序



优点： 体能模式。

说明： 高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力 最好能在整个训练时长中保持相同节奏。 在恢复阶段使用较低阻力。

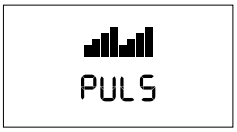
《FIT 01》程序



优点： 健身 (等级1)

说明： 训练时序中的2个频率峰值，包括1个上升 (上坡) 以及随后的下降 (下坡) 阶段。

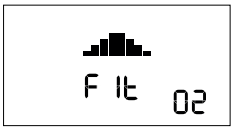
《PULS》程序



优点： 健身

说明： 使用双上坡程式，节奏应根据阻力水平进行适应调整。 高阻力=节奏较慢，肌肉紧张程度更高

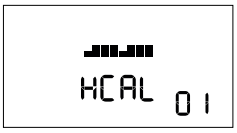
《FIT 02》程序



优点： 健身 (等级2)

说明： 在整个训练时长中保持良好的负载量，其中包括1个上升阶段，1个高原和1个下降阶段。

《KCAL 01》程序



优点： 减轻体重 (等级1)

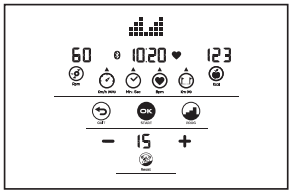
说明： 低频率双高原模式，在整个训练时长中保持相对较快的节奏。 小贴士： 如果能力允许，在运动过程中，维持手的位置不变。

《SOFT》程序

优点： 平整

说明： 100%可定制，训练时长结束后有训练效果总结

锻炼过程中的屏幕



消耗能量 (Kcal) / 每分钟圈数 (或rpm)

以每分钟搏动次数显示的心率值。 / 里程单位为公里 (或英里) 。

速度单位为公里/小时 (或英里/小时) 。 / 阻力级别 (锻炼强度级别)

按钮 距离锻炼结束的时间 (或者按快速入门键后的累积锻炼时间) 。

心率范围指示器

体能总结

在两分钟恢复期中，屏幕将在锻炼结束后显示您的体能总结。 您可以看到：

平均心率 (如果您在锻炼时佩戴未加密模拟心率表) ； 消耗能量的估计值；

平均速度； 距离。

如果需要在结束后退出体能总结，请按下中央按钮。

故障诊断

控制面板无法开启：

检查健身车电源适配器的连接状况; / 检查控制面板背面以及车身框架内部的连线情况。

如仍存在故障，请查阅说明书最后一页的表格。

我的控制面板显示“E1”，“E2”，“E3”： 联系Domyos售后服务部。

ZH

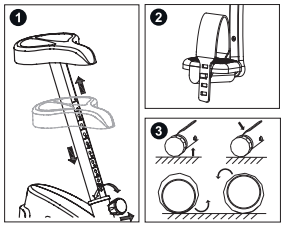
60

紹介

サイクリング　は、以下にあげる身体全体を整えながら、心臓血管の能力と呼吸器の健康を向上する素晴らしいアクティビティです。: 臀筋、太腿、ふくらはぎ、背中、筋肉、二頭筋、腹筋。 自転車に乗ることにより、臀筋と太腿の裏側を動かし強化することができます。

調整

警告 : 調整するには、バイクから降りなければなりません。



❶ サドルの高さ調整

警告 : 調整するには、バイクから降りなければなりません。 効果的な運動を行うには、サドルを正しい高さにしなければなりません。ペダルをこぐときは、ペダルが最も低い位置にある時に膝をわずかに曲げることが必要です。 サドルを調整するには、数回回してネジを外し、サドルチューブ上の設定ホイールを引き出します。 サドルを正しい高さに調整し、完全に締めている間に、設定ホイールをサドルチューブに再び装着します。

警告 : サドルのチューブにボタンが再設置されていることを確認し、十分に締めてください。 シートの最大高さを超えてはいけません。

❷ ペダル用ストラップの調整方法

ストラップを外し、希望の段階に調整します。

❸ バイクのレベリング 製品が使用中に不安定になった場合、安定するまで、レベル調整器の一方あるいは両方をつけてください。

移動

全方向に簡単に動ける、車輪付き Eフォールド自転車です。使用するには、上記の説明に従って自転車を折りたたんでください。次に車輪が地面に接触するので、希望の方向に押すだけで製品を動かすことができます。

本体

コンソールがトレーニングを強化するためのさまざまな機能を提供します。簡単使用のためのすべての説明が以下に記載されています。

紹介

OK ボタン。中央ボタンでコンソールをオンにして、選択を確定し、トレーニングセッションを開始します。

ボタン。プログラム選択メニューを表示します。

ボタン。プログラムを終了し、メインメニューに戻り、コンソールをオフにします。

− + ボタン。ペダリング難易度を調整 (増減) し、設定を調整 (増減) します。

速度 (km/時またはマイル/時) 。

ボタン。セッション終了までの残り時間 (またはクイックスタートセッションの場合には、セッション開始からの累積時間) 。

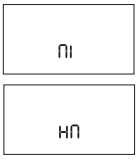
1分間の心拍数。

距離 km (または Mi)。

選択スイッチ : マシンの種類を選択します (VE、RO、VM) 。

VE : クロストレーナー / VM : エクササイズバイク / RO : ローイングマシン / リセット : 選択をリセットします。

KM/マイルの選択。

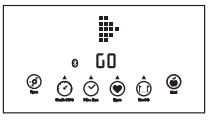


デフォルトでは、コンソールは距離と速度情報をkmとkm/時で表示します。

単位をマイル(Mi)に変更するには :

1.コンソールをオフにします。 / 2.中央ボタン OK を3秒以上長押しします。 / 3. − + ボタンで単位を選択します。 / 4.中央ボタン OK を押して確定します。コンソールは自動的に開始画面を表示します。

メイン画面



これはバイクの電源を入れた時に最初に表示される画面です。

クイックスタート

ペダリングを開始してセッションを始めます。 ペダリング難易度を調整するには、 − + ボタンを押します。

休憩するには、ペダリングを数秒停止します。 (休憩開始から15分以内に) セッションを再開するには、ペダリングを再び開始します。

終了前にセッションを停止するには、 ボタンを押します。 コンソールをオフにするには、スタート画面に戻ってから ボタンを長押しします コンソールは、使用停止15分後に自動的にオフになります。

プログラム

ボタンを押して、プログラムメニューを選択します。 プログラム・メニューで、 ボタンを使用して7つのオプションからプロフィールを選択します。, ボタン、または − + ボタンを押して、

ボタンを押すと、ボタンを使用して合計移動距離を設定することができます。 OK / ボタンを使用してワークアウトの継続時間を設定します。 − +ボタンを押します。 ボタンを押して確定し、 OK ボタンを押して確定するか、ペダリングを開始します (デフォルトの運動時間は30分間) 。

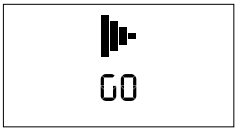
JA

61

プログラムのプロファイル

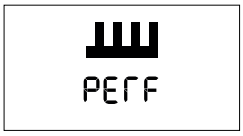
デフォルト時間 = 30分(クイックスタートを除く、この間に時間が増加する) **−** **+** ボタンを押して、
垂直タイル = 3の抵抗レベル. 合計で5の抵抗レベル付きの垂直ブロックが15個あります。

「クイックスタート」モード：



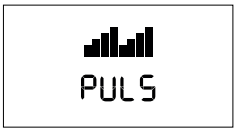
利点： 素早く使用できる。
説明： 自転車の上に乗り、ただペダルをこぐ

「PFRF」プログラム



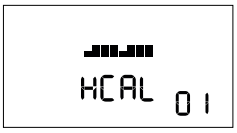
利点： パフォーマンス。
説明： 高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。理想的には、セッションの全期間中、同じペースを維持しなければなりません。低抵抗は、回復段階です。

「PULS」プログラム



利点： シェイプアップ
説明： ダブル昇降は、抵抗レベルに応じて適合したペースです。 高抵抗 = より大きな筋肉が関わる、さらに遅いペース。

「KCAL01」プログラム

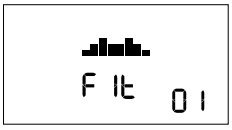


利点： 重量減少 (レベル 1)。
説明： 低強度はダブル停滞滞状態は、トレーニングセッション中かなり早いペースを維持します。 ヒント: 可能であれば、運動中に所定の位置に手を置いてください。

「KCAL02」プログラム

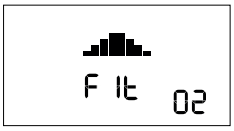
利点： 重量減少 (レベル 2)。
説明： 低強度インターバルは、目標ゾーンに維持するためのもので、レベル1よりもさらに大きな筋負荷を伴います。

「FIT01」プログラム



利点： フィットネス (レベル 1)。
説明： ワークアウト中、強度に2回のピークがあります。これには、前進 (昇降) と低下 (降下) の段階があります。

「FIT02」プログラム

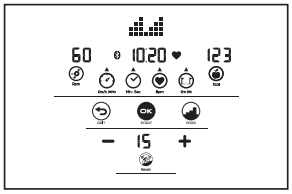


利点： フィットネス (レベル 2)。
説明： ワークアウト中全体にわたって良好な作業負荷を維持します。これには、前進 (昇降) 、水泳、低下 (降下) の段階があります。

「SOFT」プログラム

利点： フラット。
説明： セッションの終了時にパフォーマンス・サマリで100%カスタマイズ可能です。

セッション中の画面



消費カロリー (キロカロリー) / 1分間のペダル回転数 (rpm)
1分間の心拍数。 / 距離 (kmまたはマイル)
速度 (km/時またはマイル/時) 。 / 負荷レベル (運動強度スケール)
ボタン。セッション終了までの残り時間 (またはクイックスタートセッションの場合には、セッション開始からの累積時間) 。
心拍数ゾーンインジケーター

パフォーマンス概要

あなたのパフォーマンス概要は自動的に、セッション終了時の2分間のリカバリ期間中に表示されます。 表示される項目：
平均心拍数 (セッション中にエンコードされていないアナログ心拍計を着用していた場合) 推定消費カロリー
平均速度 走行距離
終了前にパフォーマンス概要を終了させるには、中央ボタンを長押しします。

異常の診断

コンソールの電源が入らない場合：
アダプターがバイクに接続されているか確認してください。 / コンソールの裏面のケーブルとポスト内部の接続
問題が解消されない場合は、取扱説明書の最後のページの表を参照してください。
コンソールの画面に「E1」、「E2」、「E3」が表示される。 Domyosのアフターサービスにお問い合わせください。

JA

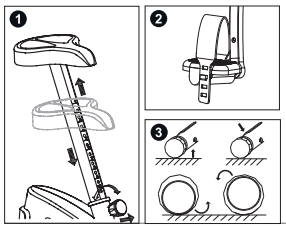
62

產品介紹

騎自行車 是可提升心肺能力與呼吸道健康的絕佳運動，同時還可雕塑您的身體： 臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二頭肌及腹肌。 騎健身車可讓您的臀部肌肉和大腿背後運動並強化。

調節

警告： 您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。



❶ 調整座墊高度

警告： 您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。 為有效運動，座墊必須位於正確的高度。踩踏板時，您的膝部應在踏板位於最低點時稍微彎曲。 為調整座墊，請旋下幾圈，然後拉出座墊管上的設定輪。 將座墊調整至正確的高度，然後將設定輪重新插入座墊管，同時完全鎖緊。

注意事項：確保按鈕重新安裝於座墊管，並完全鎖緊。 切勿超過最大座椅高度。

❷ 如何調整狗嘴套

拆下繫帶，然後再調整至所需的槽口。

❸ 自行車穩定性調節 如在使用中產品出現失衡，可旋轉兩個平衡補償器之一（或全部）直至產品穩定為止.

移動

健身車配備可輕鬆往各方向移動的車輪。若要使用車輪，僅需如以上指示所述摺疊健身車；車輪之後將會接觸地面，然後您將可往所需的方向推動本產品，將之移動。

控制面板

控制台提供多種功能來輔助您運動。控制台簡單易用，說明如下。

產品介紹

OK 按鈕：用來開啟控制台、確認選擇、開始訓練的中央按鈕。

按鈕：瀏覽模式選單。

按鈕：退出模式、返回主選單、關閉控制台。

– + 按鈕：調整（調高或調低）踩踏難度、調整（調高或調低）設定。

速度單位為公里/小時（或英里/小時）。

按鈕：訓練結束前的剩餘時間（如果是快速開始訓練，則是自訓練開始後的累計時間）

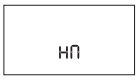
以每分鐘搏動次數顯示的心率值。

距離單位為公里（或英里）。

選擇開關：選擇機器類型（VE、RO、VM）。

VE：交叉訓練機 / VM：健身單車 / RO：划船機 / RESET：重置選擇。

KM/MI 選擇

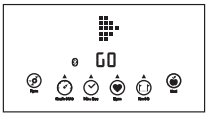


控制台預設以 km 和 km/h 為單位提供距離和速度資訊。

若要將單位改成英里 (Mi)：

1.關閉控制台。 / 2.按住中央按鈕 OK 3 秒以上。 / 3.使用 – + 按鈕選擇單位。 / 4.按中央按鈕 OK 確認，控制台將自動顯示開始畫面。

主介面



这是您开始蹬车显示的第一个屏幕。

快速開始

開始踩踏板，進行訓練階段。 若要調整踩踏難度，請按 – + 按鈕。

若要休息，請停止踩踏板幾秒。 若要繼續訓練階段 (在開始休息的15分鐘內)，請再次開始踩踏板。

若要提前停止訓練，請按 按鈕。 若要關閉控制台，請在返回開始畫面後按住 按鈕。 控制台會在閒置 15 分鐘後自動關閉。

模式

按 按鈕選擇模式選單。 在程式選單中，請使用 按鈕從 7 個選項中選擇設定檔, 按鈕或 – + 按鈕設定。

若您按下 OK / 按鈕確認；使用 – +按鈕。 按下 OK 按鈕確認或開始踩踏（預設運動時間為 30 分鐘）

ZT

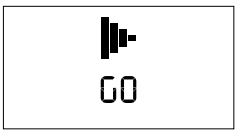
63

模式設定檔

預設時間 = 30 分鐘 (除了快速啟動意外，時間會增加)，可使用 − + 按鈕設定。

一個直立動態磚 = 3 個阻力等級。計有5個垂直方塊，因此共有15種阻力大小。

「快速啟動」模式：



效益： 快速使用。

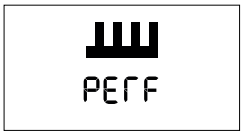
說明： 坐上健身車就可以開始，多簡單！

«KCAL 02» 項目

效益： 減重 (第2級)。

說明： 低強度間隔可保持在目標區內，比第1級的肌肉負荷程度更大。

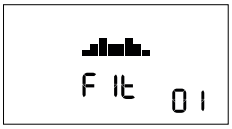
«PERF» 項目



效益： 體能。

說明： 高強度間隔可提升耐力與高肌肉負荷。理想中，應在整個階段保持相同的步調。較低的阻力為恢復階段。

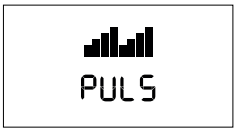
«FIT 01» 項目



效益： 健身 (第1級)。

說明： 在運動順序中的兩個強度高峰包括漸進 (爬坡)，然後下降 (下坡) 階段。

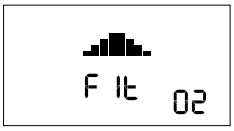
«PULS» 項目



效益： 健身

說明： 雙上坡，根據阻力大小調整步調。 高阻力 = 較慢的步調，肌肉更用力。

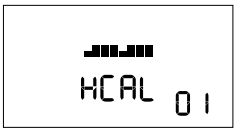
«FIT 02» 項目



效益： 健身 (第2級)。

說明： 在整個運動期間維持良好的工作負荷，包括漸進階段、平地及下降階段。

«KCAL 01» 項目



效益： 減重 (第1級)。

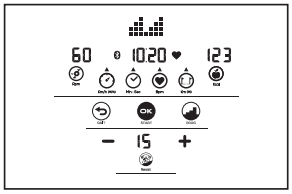
說明： 低強度雙平地，在整個訓練階段維持一般快步調。 提示：若可以，運動過程中，維持手的位置不變。

«SOFT» 項目

效益： 平坦。

說明： 100%可自訂，並在訓練階段結束時提供表現摘要。

訓練時的畫面



燃燒卡路里數，單位為Kcal / 每分鐘踏板圈數 (或 rpm)

以每分鐘搏動次數顯示的心率值。 / 里程單位為公里 (或英里)。

速度單位為公里/小時 (或英里/小時)。 / 阻力等級 (運動強度單位)

按鈕：訓練結束前的剩餘時間 (如果是快速開始訓練，則是自訓練開始後的累計時間)

心率區指標

表現總覽

在訓練階段結束時的兩分鐘恢復期間，會自動顯示您的表現總覽。 您可以檢視：

平均心率 (若訓練時配戴非編碼式類比心率監測器)。 燃燒卡路里數估計值。

平均速度。 行程距離。

若要在結束前退出表現總覽，請按住中央按鈕。

故障診斷

控制面板無法開啟：

檢查健身車電源適配器的連接狀況; / 檢查控制面板背面以及車身框架內部的連線情況。

如仍存在故障，請查閱說明書最後一頁的表格。

我的控制面板顯示“E1”，“E2”，“E3”： 聯繫Domyos售後服務部。

ZT

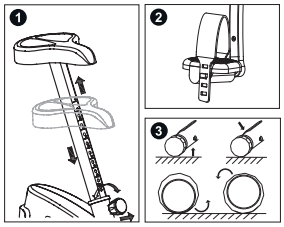
64

ภาพรวม

การขี่จักรยาน เป็นกิจกรรมที่ยอดเยี่ยมที่ช่วยให้คุณสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจในขณะที่ยังปรับสภาพร่างกายโดยรวมของคุณอีกด้วย กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา น่อง หลัง หน้าอก กล้ามเนื้อหน้าแขนและหน้าท้อง การขี่จักรยานช่วยให้กล้ามเนื้อสะโพกของคุณและส่วนหลังของต้นขาของคุณกระชับและแข็งแรง เครื่องลู่เดินกึ่งสเต็บเป็นแนวทางที่เหมาะสมที่ช่วยให้คุณเลดน้ำหนักและปรับปรุงรูปทรงของร่างกาย

การตั้งค่า

ค่าเตือน: คุณจะต้องออกมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ



❶การปรับระดับอานนั่ง

ค่าเตือน: คุณจะต้องออกมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ อานนั่งจะต้องอยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสมเพื่อให้ได้การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ หัวเข่าของคุณจะต้องงอเล็กน้อยในขณะที่แผ่นเท้าเหยียบอยู่ในตำแหน่งต่ำสุด เพื่อให้สามารถปรับอานนั่ง ให้คลายสกรูสองสามรอบและดึงคันปลดล็อกบนท่อของอานนั่งออกมา ปรับอานนั่งไปที่ระดับความสูงที่เหมาะสมและเลียบคันปลดล็อกในท่อของอานนั่งกลับเข้าไปในขณะที่ขันยึดให้แน่น

ค่าเตือน : ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปุ่มถูกติดตั้งกลับเข้าไปในท่อของอานนั่งและยึดแน่น ห้ามปรับระดับเกินกว่าระดับสูงสุดของอานนั่ง

❷วิธีการปรับแผ่นรัดของแผ่นเท้าเหยียบ

นำแถบออกและปรับหาตำแหน่งร่องที่ต้องการ

❸การปรับระดับจักรยาน ในกรณีที่จักรยานไม่เสถียรระหว่างการใช้งาน หมุนแกนปรับระดับที่ขาหลังด้านใดด้านหนึ่งหรือทั้งสองด้านให้พอดี

การเคลื่อนย้าย

จักรยานแบบพับรูปตัว E ติดตั้งมาพร้อมกับล้อที่ช่วยให้เคลื่อนไหวได้ง่ายในทุกทิศทาง สำหรับการใช้งาน ให้พับจักรยานง่ายๆ ตามที่อธิบายไว้ในคำแนะนำข้างต้น ล้อทั้งหมดก็จะมาสัมผัสกับพื้นดิน และคุณก็สามารถนำพาจักรยานของคุณเคลื่อนที่ไปง่ายๆ โดยการดันไปในทิศทางที่ต้องการ

ตัวเครื่อง

คอนโซลของคุณมีคุณสมบัติมากมายเพื่อช่วยคุณเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย คุณจะพบขั้นตอนทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย

ภาพรวม

ปุ่ม ปุ่มกลางใช้เพื่อเปิดคอนโซล ยืนยันสิ่งที่เลือก เริ่มเซสชั่นการฝึกซ้อม

ปุ่ม เรียกดูผ่านเมนูการเลือกโปรแกรม

ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล

ปุ่ม ปรับ (เพิ่มหรือลด) ระดับความยากในการปั่น ปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ

ความเร็วเป็น กม./ชม. (หรือไมล์/ชม.)

ปุ่ม เวลาที่เหลือก่อนที่จะสิ้นสุดเซสชั่น (หรือเวลาสะสมตั้งแต่เริ่มเซสชั่น ในกรณีของเซสชั่นที่เริ่มอย่างรวดเร็ว)

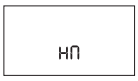
อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที

ระยะทางเป็นกม. (หรือไมล์)

สวิตช์เลือก: เลือกชนิดของเครื่อง (VE, RO, VM)

VE: เครื่องเดินวงรี / VM: จักรยานออกกำลังกาย / RO: กรรเชียงบก / รีเซ็ต: รีเซ็ตสิ่งที่เลือก

การเลือกกม./ไมล์

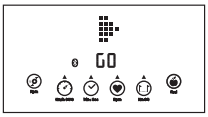


ตามค่าเริ่มต้น คอนโซลของคุณจะให้ข้อมูลระยะทางและความเร็วในหน่วย กม. และ กม./ชม.

ในการเปลี่ยนหน่วยเป็นไมล์ (Mi):

1. ปิดคอนโซล / 2. กดปุ่มกลาง ค้างไว้เป็นเวลานานกว่า 3 วินาที / 3. เลือกหน่วยด้วยปุ่ม . / 4. ยืนยันโดยการกดปุ่มกลาง , คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ

หน้าจอหลัก



นี่คือจอแรกที่จะแสดงเมื่อผู้ใช้ชาร์ทเครื่องปั่นจักรยาน

เริ่มต้นอย่างรวดเร็ว

90% ของจำนวนชั่วโมงสูงสุด (เป็นสีแดง) => การปรับปรุงประสิทธิภาพ กับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ

โปรดทราบว่า หากคุณต้องการค้นหาเขตเป้าหมายของคุณ ขอแนะนำให้ทำแบบทดสอบภาวะวิกฤติภาคปฏิบัติพร้อม

เริ่มต้นอย่างเร็ว

เริ่มต้นการถีบเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ ในการปรับระดับความยากในการถีบ กดปุ่ม

ในการพักเบรก ให้หยุดการถีบประมาณสองสามวินาที สำหรับการกลับมาทำเซสชันของคุณต่อ (ภายใน 15 นาทีของการเริ่มพักเบรก) ให้เริ่มต้นการถีบอีกครั้ง

ในการหยุดเซสชั่นก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปยังหน้าจอเริ่มต้นแล้ว คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่ไม่มีกิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

โปรแกรม

เลือกเมนูโปรแกรม โดยการกดปุ่ม ในเมนูโปรแกรม เลือกโปรไฟล์จาก 7 ตัวเลือกที่มีโดยใช้ปุ่ม หรือปุ่ม

หากคุณกดปุ่ม / ตั้งค่าระยะเวลาการออกกำลังกายของคุณโดยใช้ปุ่ม . ยืนยันโดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการถีบ (ระยะเวลาออกกำลังกายมาตรฐานคือ 30 นาที)

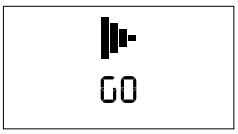
TH

65

โปรไฟล์โปรแกรม

เวลาค่าเริ่มต้น = 30 นาที (ยกเว้นการเริ่มต้นแบบเร็ว เวลาจะเพิ่มขึ้น) สามารถปรับได้โดยใช้ปุ่ม − +
มีไทล์แนวตั้ง= 3 ระดับการต้านทาน มี บล็อกแนวตั้ง 15 ตัวเพื่อให้ระดับแรงต้านทั้งหมด 5 ระดับ

โหมด «เริ่มต้นเร็ว» :



ประโยชน์: ใช้อย่างเร็ว

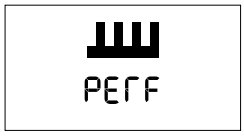
คำอธิบาย: การติดตั้งจักรยานและการปั่นอย่างง่ายๆ

โปรแกรม «KCAL 02»

ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2)

คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นต่ำเพื่อรักษาให้อยู่ภายในพื้นที่เป้าหมาย นำไปสู่แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อดีขึ้นในระดับ 1

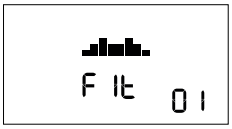
โปรแกรม «PERF»



ประโยชน์: สมรรถภาพ

คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระทำต่อกล้ามเนื้อสูง โดยปกติ ควรรักษาจังหวะก้าวเดินระดับเดียวกันตลอดเซสชัน ขั้นการฟื้นฟูจะมีแรงต้านต่ำกว่า

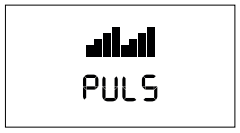
โปรแกรม «FIT 01»



ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง (ระดับ 1)

คำอธิบาย: 2 จุดยอดสุดของความเข้มข้นในลำดับการออกกำลังกายที่รวมถึงขั้นก้าวหน้า (ไต่ระดับขึ้น) จากนั้นถดถอย (ลาดลง)

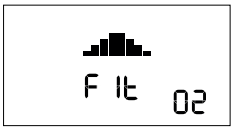
โปรแกรม «PULS»



ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง

คำอธิบาย: ขั้นถดถอยสองเท่า จังหวะก้าวถูกปรับเปลี่ยนตามระดับแรงต้าน แรงต้านสูง = จังหวะก้าวต่ำกว่าเพื่อให้การเชื่อมโยงกล้ามเนื้อดีขึ้น

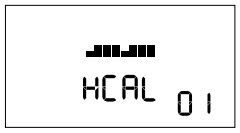
โปรแกรม «FIT 02»



ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง (ระดับ 2)

คำอธิบาย: รักษาการให้โหลดทำงานที่ดีตลอดการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงขั้นก้าวหน้า ขั้นก้าวหน้าช้าลง และขั้นถดถอย

โปรแกรม «KCAL 01»



ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1)

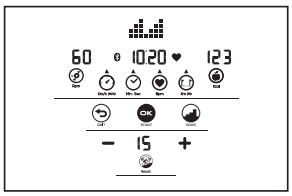
คำอธิบาย: ขั้นก้าวหน้าช้าเป็นสองเท่าที่ความเข้มข้นต่ำ เป็นการรักษาจังหวะก้าวเร็วพอประมาณตลอดเซสชันการออกกำลังกาย คำแนะนำ : หากสามารถทำได้ โปรดเก็บมือของคุณเข้าที่ในระหว่างการออกกำลังกาย

โปรแกรม «SOFT»

ประโยชน์: แบนราบ

คำอธิบาย: กำหนดได้ 100% พร้อมให้ข้อมูลสรุปด้านสมรรถนะเมื่อสิ้นสุดเซสชัน

หน้าจอระหว่างเซสชั่น



แคลอรี่ที่เผาไหม้ในหน่วยKcal / จำนวนการหมุนของที่ถีบต่อนาที(หรือrpm)

อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที / ระยะทางเป็น กม. (หรือไมล์)

ความเร็วเป็น กม./ชม. (หรือไมล์/ชม.) / ระดับความต้านทาน(ระดับความเข้มในการออกกำลังกาย)

ปุ่ม เวลาที่เหลือก่อนที่จะสิ้นสุดเซสชั่น (หรือเวลาสะสมตั้งแต่เริ่มเซสชั่น ในกรณีของเซสชั่นที่เริ่มอย่างรวดเร็ว)

ตัวชี้วัดเขตอัตราการเต้นของหัวใจ

สรุปสมรรถภาพ

สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเซสชั่น ระหว่างช่วงระยะเวลาฟื้นตัว 2 นาที คุณจะสามารถดู:

อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของคุณ (ถ้าคุณสวมเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอนาล็อกที่ไม่มีการเข้ารหัสไว้ระหว่างเซสชั่นของคุณ); จำนวนแคลอรี่ที่เผาไหม้โดยประมาณ;

ความเร็วเฉลี่ยของคุณ; ระยะทางที่เดินทาง

ในการออกจากสรุปสมรรถภาพก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่มกลางค้างไว้

การแก้ไขปัญหา

ส่วนควบคุมเปิดไม่ติด

ตรวจสอบการเชื่อมต่ออุปกรณ์การปรับบนจักรยาน / ตรวจสอบการเชื่อมต่อสายเคเบิลที่ด้านหลังของส่วนควบคุม และภายในเฟรม

หากปัญหายังคงอยู่ ดูตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งานน

หน้าจอส่วนควบคุมแสดงผล«E1» «E2» «E3» ติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos

TH

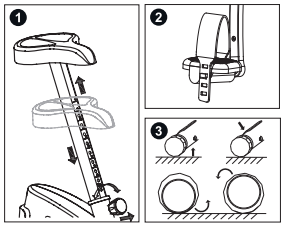
66

프레젠테이션

자전거는 다음과 같이 전신의 근육을 탄탄하게 만드는 한편 심폐 기능을 강화하는 데 탁월한 활동입니다.
둔부 근육, 대퇴부 사두근, 종아리 근육, 등 근육, 가슴 근육, 코어 복근. 역 페달링은 둔부와 종아리 뒷부위의 운동량을 높여줍니다.

조정

경고: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.



❶ 안장 높이 맞추기

경고: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다. 효과적인 운동이 되려면 안장의 높이가 알맞아야 합니다. 페달링할 때 페달이 가장 낮은 위치로 내려오는 순간 무릎이 약간 굽어야 합니다. 안장을 조정하려면 나사를 몇 바퀴 돌려 푼 후 안장 튜브에서 고정 휠을 당겨 빼십시오. 안장을 알맞은 높이로 조정한 후 고정 휠을 완전히 조이면서 안장 튜브에 도로 끼우십시오.

경고 : 버튼이 안장 튜브에 도로 설치되었는지 확인하고 버튼을 완전히 조이십시오. 시트의 최대 높이를 초과하지 마십시오.

❷ 페달 스트랩을 조정하는 방법

스트랩을 제거한 후 원하는 노치로 조정하십시오.

❸ 자전거 수평 조정하기 사용 중 제품이 불안정해질 경우 수평 조정기를 하나 또는 둘 다 돌리면서 안정을 맞추십시오.

제품 이동하기

접이식 전기 자전거에는 모든 방향으로 쉽게 움직일 수 있는 바퀴가 장착되어 있습니다. 이를 사용하려면 위의 지침에서 설명한 대로 간단히 자전거를 접으십시오. 그러면 바퀴가 지면과 닿게 되고, 이제 간단히 원하는 방향으로 밀기만 하면 자전거를 움직일 수 있습니다.

콘솔

콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 아래는 이를 쉽게 사용할 수 있도록 도와주는 지침입니다.

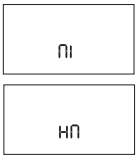
프레젠테이션

- (OK) 콘솔을 켜고 선택을 확인하며 트레이닝 세션을 시작하는 가운데 버튼.
- 프로그램 선택 메뉴를 탐색합니다.
- 프로그램을 종료하고 주 메뉴로 돌아가며 콘솔을 끕니다.
- – + 페달링 난이도를 조정하고(높이거나 낮춤) 설정을 조정합니다(증가시키거나 감소시킴).
- 속도(단위: km/h 또는 마일/시).
- 세션이 끝날 때까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션을 시작한 후 경과한 시간).
- 분당 심박수.
- 거리(단위: km 또는 마일).

선택 스위치: 장치 종류를 선택합니다(VE, Ro,VM).

VE: 크로스 트레이너 / VM: 운동용 자전거 / RO: 로잉 머신 / RESET: 선택을 리셋합니다.

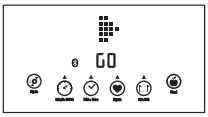
KM/MI 선택



기본으로 콘솔에 사용자가 달린 거리와 속도(단위: km과 kph)가 표시됩니다.마일(Mi)로 전환하려면:

1. 콘솔을 끕니다. / 2. 가운데 버튼을 3초 이상 누릅니다 (OK) . / 3 – + 버튼으로 단위를 선택합니다. / 4. 가운데 버튼을 눌러 확인합니다 (OK) . 콘솔이 자동으로 홈 화면으로 돌아갑니다.

시작 화면



이 화면은 바이크의 전원을 켜면 처음으로 보이는 화면입니다.

빠른 시작

세션을 시작하려면 페달링을 시작하십시오. 페달링 난이도를 조정하려면 – + 버튼을 누르십시오.

휴식을 취하려면 몇 초 동안 페달링을 멈추십시오. 휴식을 시작한 지 15분이 지나기 전에 다시 시작하려면 페달링을 다시 시작하면 됩니다.

끝나기 전에 세션을 중단하려면 버튼을 누르십시오. 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아왔을 때 버튼을 길게 누르십시오. 15분 동안 아무런 활동이 없으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

프로그램

버튼을 사용하여 프로그램 메뉴를 선택합니다. . 프로그램 메뉴에서 버튼을 사용하여 7가지 옵션 중에서 프로필을 선택하십시오, 버튼 또는 – + .

버튼을 누른 후 버튼들을 사용하여 총 주행 거리를 설정할 수 있습니다. (OK) / 버튼을 사용하여 운동 시간을 설정하십시오. – +버튼을 누르십시오. 버튼을 눌러 확인하고 , (OK) 또는

KO

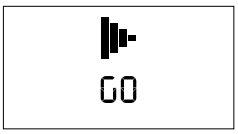
67

프로그램 프로필

기본 시간 = 30분(시간이 증가하는 퀵 스타트 제외), **−** **+** .

수직 타일 = 3가지 저항 레벨. 세로 블록이 5개로서 저항 레벨이 총 15개입니다.

»퀵 스타트» 모드:



이점: 빠르게 사용할 수 있습니다.

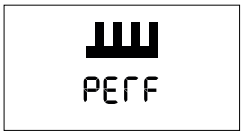
설명: 자전거를 타고 페달링하기만 하면 됩니다!

"KCAL 02" 프로그램

이점: 체중 감소(레벨 2).

설명: 목표 구역을 벗어나지 않기 위한 저강도 간격, 레벨 1보다 높은 근육 부하를 관여시킴.

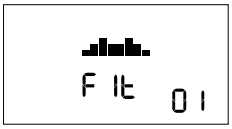
"PERF" 프로그램



이점: 운동수행능력

설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격. 이상적으로 세션 내내 동일한 케이던스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.

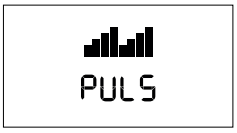
"FIT 01" 프로그램



이점: 피트니스(레벨 1).

설명: 연속 운동에서 2개의 최대 강도로서, 여기에는 점진적(오르막) 후 하강하는(내리막) 단계가 포함됩니다.

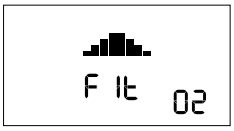
"PULS" 프로그램



이점: 근력 강화

설명: 더블 오르막 - 저항 레벨에 따라 케이던스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육 사용을 높이려면 케이던스를 낮춥니다.

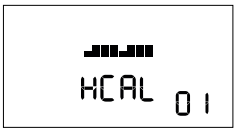
"FIT 02" 프로그램



이점: 피트니스(레벨 2).

설명: 운동 내내 양호한 운동 부하를 유지하며, 여기에는 점진적 오르막 단계, 플랫 코스 및 하강하는 내리막 단계가 포함됩니다.

"KCAL 01" 프로그램



이점: 체중 감소(레벨 1).

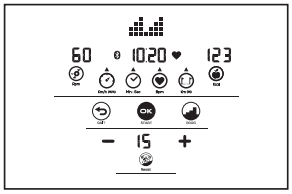
설명: 저강도 더블 플랫 코스, 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 케이던스 유지. 조언: 가능하면 운동하는 동안 손은 제자리를 유지하십시오.

"SOFT" 프로그램

이점: 플랫 코스.

설명: 세션 종료 시 성과 요약과 함께 100% 사용자 지정 코스.

세션 동안의 화면



소모된 칼로리(단위: kcal) / 분당 페달 회전수(또는 rpm)

분당 심박수. / 거리(단위: km 또는 마일).

속도(단위: km/h 또는 마일/시). / 저항 레벨(운동량 강도의 등급)

세션이 끝날 때까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션을 시작한 후 경과한 시간).

심박수 구간 표시등

운동수행능력 레벨의 요약

세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다.

평균 심박수(세션 동안 비코드 방식 아날로그형 심박수 모니터를 착용한 경우) 대략적으로 소모된 칼로리 수

평균 속도 달린 거리

끝나기 전에 운동수행능력 레벨의 요약을 중단하려면, 몇 초 동안 가운데 버튼을 누르십시오.

문제 해결

콘솔이 켜지지 않는 경우:

어댑터가 자전거에 연결되었는지 확인하십시오. / 콘솔 뒷면과 프레임 내부의 케이블 연결을 확인하십시오 .

문제가 지속되면, 사용 설명서의 마지막 페이지에 있는 표를 참조하십시오.

콘솔의 화면에 «E1», «E2», «E3»가 표시되는 경우: Domyos 애프터 서비스 센터로 연락하십시오.

KO

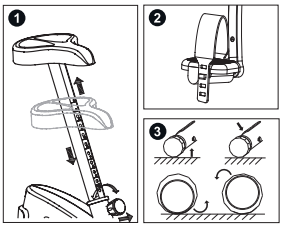
68

បទបង្ហាញ

ការជិះកង់ គឺជាសកម្មភាពដ៏ល្អមួយដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងសុខភាពផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកខណៈពេលដែលពង្រឹងរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នក:. សាច់ដុំគូប ភ្លៅ កំភួនជើង ខ្នង សាច់ដុំទ្រូង សាច់ដុំទ្រូង និងសាច់ដុំពោះ។. ការជិះកង់ជួយឱ្យសាច់ដុំគូប និងខ្នងភ្លៅរបស់អ្នកធ្វើការ និងពង្រឹង។.

ការកំណត់

ការព្រមាន:. វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងទទួលយកគ្រូបង្វឹកដើម្បីលៃតម្រូវការកំណត់ណាមួយ។.



❶ការលៃតម្រូវកម្រិតសេះ

ការព្រមាន:. វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងទទួលយកគ្រូបង្វឹកដើម្បីលៃតម្រូវការកំណត់ណាមួយ។. សម្រាប់ការធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលមានប្រសិទ្ធិភាព កែបគួរតែមានកម្ពស់ត្រឹមត្រូវដូចជាការប្រើជើងពេលស្រះជង្គង់របស់អ្នកគួរតែត្រូវបានបង្កើលបន្តិចនៅពេលល្មាន់នៅទីតាំងទាបបំផុត។. ដើម្បីលៃតម្រូវកែប សូមដោះវាចេញដោយបត់ពីរបីដង ហើយទាញកូនបូមនៅលើបំពង់កែប។. លៃតម្រូវកែបរបស់អ្នកទៅនឹងកម្ពស់ត្រឹមត្រូវ និងបញ្ចូលស្នូលនៅក្នុងបំពង់សេះម្តងទៀត ខណៈពេលដែលវាតបន្តឹងវាឱ្យបានពេញលេញ។.

ការព្រមាន : ត្រូវប្រាកដថាដើម្បីជំនួសប៊ូតុងនៅបំពង់កែប ហើយវាតបន្តឹងយ៉ាងពេញលេញ។. មិនត្រូវលើសពីកម្ពស់សេះអតិបរមាឡើយ។.

❷ប៉ប៊ូបលៃតម្រូវខ្សែឈ្នាន់

ដោះខ្សែ និងលៃតម្រូវទៅស្នាមរាក់ដែលចង់បាន។.

❸ការកំណត់កម្រិតកង់ ក្នុងករណីដែលផលិតផលបានក្លាយទៅជាអស្ថិរភាព ក្នុងកំឡុងពេលប្រើ សូមបង្វែរមួយ ឬទាំងសងខាងនៃឧបករណ៍លៃតម្រូវរហូតដល់វាមានស្ថេរភាព។.

ការផ្លាស់ទី

កង់អាចបត់បាន ជាទម្រង់អក្សរអឺ មានបំពាក់ដោយ រង្វង់កង់ ដែលបង្ករឱ្យ មានភាពងាយស្រួល ក្នុងការផ្លាស់ទី បានគ្រប់ទិសដៅ ។. ដើម្បីប្រើកង់នេះបាន គឺគ្រាន់តែបត់កង់នេះ ទៅតាមខ្លឹមសារពន្យល់ ក្នុងសេចក្តីណែនាំ ខាងលើនេះ ។ រង្វង់កង់ នឹងងាកមកចំផ្ទាល់ដី ហើយលោកអ្នកអាច ផ្លាស់ទីផ៍លិតផល របស់លោកអ្នក ទៅបាន ដោយជាក់ញុញ្ជាន ទៅតាមទីសដៅ ដែលចង់ទៅ ។.

កុងសូល

កុងសូលរបស់អ្នកផ្តល់នូវលក្ខណៈពិសេសជាច្រើនដើម្បីបង្កើនការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។. អ្នកនឹងរកឃើញការណែនាំទាំងអស់ខាងក្រោមដើម្បីការប្រើងាយស្រួល។.

បទបង្ហាញ

OK កុងតាក់កណ្តាលនៅលើកុងសូល បញ្ជាក់ជម្រើសរបស់អ្នក ចាប់ផ្តើមវគ្គបណ្តុះបណ្តាល។.

ស្វែងរកមើលតាមរយៈម៉ឺនុយជម្រើសកម្មវិធី។.

ចេញពីកម្មវិធីមួយ ត្រឡប់ទៅម៉ឺនុយមេ បិទកុងតាក់កុងសូល។.

– + (បង្កើន ឬបន្ថយ) កម្រិតលំបាកនៃការប្រើជើង លៃតម្រូវ (បង្កើន ឬបន្ថយ) ការកំណត់របស់អ្នក។.

ល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬម៉ាយ) ។.

ពេលវេលានៅសល់មុនពេលចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ (ឬពេលវេលាបង្គរចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃវគ្គនៅក្នុងករណីមានវគ្គចាប់ផ្តើមរហ័ស) ។.

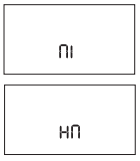
អត្រាបេះដូងដើរនៅក្នុងមួយនាទី។.

ចម្ងាយជាគីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។.

កុងតាក់ជម្រើស:. ជ្រើសរើសប្រភេទនៃម៉ាស៊ីន (VE, RO, VM) ។.

VE:. គ្រូបង្វឹកឆ្លងកាត់ / VM:. ជិះកង់ហាត់ប្រាណ / RO:. អ្នកចៃ / កំណត់ឡើងវិញ:. កំណត់ជម្រើសឡើងវិញ។.

ជម្រើស គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ

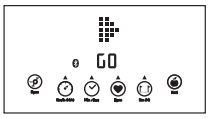


តាមលំនាំដើមកុងសូលរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានចម្ងាយ និងល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ និងគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង។.

ដើម្បីប្តូរឯកតាទៅម៉ាយ (ម៉ាយ):.

1. បិទកុងតាក់កុងសូល។. ↩ / 2. ចុច និងសង្កត់ប៊ូតុងកណ្តាល OK រយៈពេលច្រើនជាង 3 វិនាទី។. / 3. ជ្រើសឯកតាដែលមាន – + ប៊ូតុង។. / 4. បញ្ជាក់ដោយការចុច OK ប៊ូតុងកណ្តាល កុងសូលនឹងបង្ហាញអេក្រង់ចាប់ផ្តើមដោយស្វ័យប្រវត្តិ។.

ចាប់ផ្តើមអេក្រង់



នេះគឺជាអេក្រង់ដំបូងដែលបង្ហាញនៅពេលអ្នកបើកកុងតាក់កុងសូលដោយការចុចប៊ូតុង

ចាប់ផ្តើមរហ័ស

ចាប់ផ្តើមប្រើជើងដើម្បីចាប់ផ្តើមវគ្គរបស់អ្នក។. ដើម្បីលៃតម្រូវកម្រិតពិបាកប្រើជើង ចុចប៊ូតុង –/+

ដើម្បីសំរាក សូមឈប់ប្រើជើងពីរបីនាទី។. ដើម្បីបន្តវគ្គរបស់អ្នក (ក្នុងកំឡុងពេល 15 នាទីនៃការចាប់ផ្តើមនៃការសម្រាក) ចាប់ផ្តើមប្រើជើងម្តងទៀត។.

ដើម្បីបញ្ឈប់វគ្គមុនបញ្ចប់ ចុចប៊ូតុង ↩ ដើម្បីបិទកុងតាក់កុងសូល ចុច និងសង្កត់ប៊ូតុង ↩ ពេលដែលអ្នកបានត្រឡប់ទៅអេក្រង់ចាប់ផ្តើម។. កុងសូលនឹងបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិបន្ទាប់ពីអសកម្មអស់រយៈពេល 15 នាទី។.

កម្មវិធី

ជ្រើសម៉ឺនុយកម្មវិធីដោយចុចប៊ូតុង នៅក្នុងម៉ឺនុយកម្មវិធី ជ្រើសទម្រង់ពីជម្រើសទាំង 7 ដោយប្រើប៊ូតុង ឬប៊ូតុង – + ។.

ប្រសិនបើអ្នកបញ្ជាក់ដោយចុចប៊ូតុង OK/ កំណត់រយៈពេលសាកល្បងដោយប្រើប៊ូតុង – + ។. បញ្ជាក់ដោយចុចប៊ូតុង OK ឬចាប់ផ្តើមប្រើជើង (ចំរវេលាសាកល្បងតាមលំនាំដើមគឺ 30 នាទី) ។.

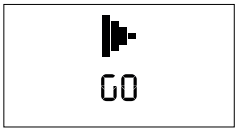
KM

69

ទម្រង់កម្មវិធី

ចិរវេលាតាមលំនាំដើម = 30 នាទី (លើកលែងតែនៅក្នុងរបៀប ចាប់ផ្តើមរហ័ស កន្លែងបង្កើនពេលវេលា) ។អ្នកអាចលៃតម្រូវចិរវេលាដោយចុចប៊ូតុង −/+
ក្បឿងបញ្ជរ = កម្រិតតស៊ូ 3 ។. មានក្បឿងបញ្ជរ 5 ដែលមានកម្រិតតស៊ូ 15 នៅក្នុងសរុប។.

របៀប ចាប់ផ្តើមរហ័ស៖

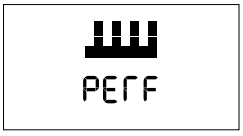


អត្ថប្រយោជន៍ន៖ ការប្រើប្រាស់រហ័ស.
ការព៌ណនា៖ ឡើងជិះលើកង់ ហើយចាប់ផ្តើម ធាក់ទៅមុខ !

កម្មវិធី «KCAL 02»

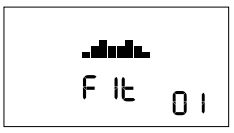
អត្ថប្រយោជន៍ន៖ សម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 2) ។.
ការព៌ណនា៖ ចន្លោះពេលអាំងតង់ស៊ីតេទាបដើម្បីក្សេរទុកនៅក្នុងតំបន់គោលដៅដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្ទុកសាច់ដុំជាងកម្រិតទី 1 ។.

កម្មវិធី «PERF»



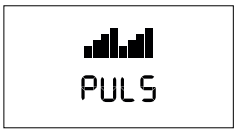
អត្ថប្រយោជន៍ន៖ លទ្ធផល
ការព៌ណនា៖ ចន្លោះពេលអាំងតង់ស៊ីតេខ្ពស់ដើម្បីបង្កើនការស៊ូទ្រាំ និងការផ្ទុកសាច់ដុំ។. អ្នកត្រូវក្សាល្បឿនដូចគ្នាតាមរយៈវគ្គ។. ការតស៊ូទាបជាង = ដំណាក់កាលស្តារឡើងវិញ។.

កម្មវិធី «FIT 01»



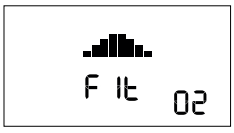
អត្ថប្រយោជន៍ន៖ ត្រូវសម។.
ការព៌ណនា៖ កំពូលពីរនៅក្នុងអាំងតង់ស៊ីតេនៅក្នុងលំដាប់លំហាត់ប្រាណមួយដែលរួមបញ្ចូលទាំងដំណាក់កាលវិកិចម្រើន (ឡើង) បន្ទាប់មកថ្លាក់ចុះ (តំរុយ) ។.

កម្មវិធី «PULS»



អត្ថប្រយោជន៍ន៖ ការពង្រឹង
ការព៌ណនា៖ ដើរឡើង ទ្វេដង ដោយសម្រួលជំហ៊ាន អនុលោមតាម កម្រិត នៃភាពតឹងតែង ភាពតឹងតែង កម្រិតខ្ពស់ = ជំហ៊ានជិត សម្រាប់ការពង្រឹងសាច់ដុំសំខាន់ កាន់តែខ្លាំងឡើង ។

កម្មវិធី «FIT 02»



អត្ថប្រយោជន៍ន៖ ត្រូវសម។.
ការព៌ណនា៖ ថែរក្សាទូរកំលាំងការងារដ៏ល្អក្នុងការធ្វើលំហាត់បរាណដែលរួមបញ្ចូលដំណាក់កាលវិកិចម្រើនមួយ ខ្ពង់រាប និងដំណាក់កាលថ្លាក់ចុះ។.

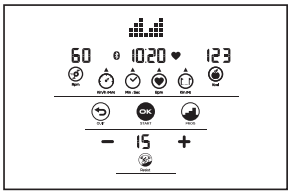
កម្មវិធី «KCAL 01»

អត្ថប្រយោជន៍ន៖ ការសម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 1) ។.
ការព៌ណនា៖ កម្រិតខ្ពង់រាបទាបពីរអាំងតង់ស៊ីតេទាបដែលរក្សាបាននូវល្បឿនលឿនហើសក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់។. ព័ត៌មានជំនួយ៖ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន សូមរក្សាដៃនៅនឹងកន្លែងក្នុងពេលហាត់ប្រាណ។.

កម្មវិធី «ផ្នែកទន់ (SOFT)»

អត្ថប្រយោជន៍ន៖ វគ្គសិក្សាកម្រិត
ការព៌ណនា៖ អាចប្តូរតាមបំណង 100% ជាមួយការសង្ខេបលទ្ធផលនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ។.

អេក្រង់ក្នុងអំឡុងវគ្គ



កម្ទេចដែលដុតនៅក្នុងគីឡូកាឡូរី / ចំនួននៃការបង្វិលឈ្នាន់ក្នុងមួយនាទី (ឬរង្វិលជុំ)
អត្រាបេះដូងដើរនៅក្នុងមួយនាទី។. / ចម្ងាយជាគីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។.
ល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬម៉ាយ) ។. / ថ្នេតតស៊ូ (កម្រិតអាំងតង់ស៊ីតេនៃការហាត់ប្រាណ)
ចិរវេលានៅសល់មុនពេលចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ (ឬពេលវេលាបង្ហូរចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃវគ្គនៅក្នុងករណីមានវគ្គចាប់ផ្តើមរហ័ស) ។
ចង្កូលបង្ហាញតំបន់អត្រាបេះដូង

ការសង្ខេបលទ្ធផល

ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កំឡុងពេលដែលអ្នកសង្គ្រោះរយៈពេលពីរនាទី។. អ្នកនឹងអាចឃើញ៖
អត្រាបេះដូងមធ្យមរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ូនីទ័រអត្រាបេះដូងអាណាឡុកមិនត្រូវបានអិនកូដក្នុងអំឡុងពេលវគ្គរបស់អ្នក) ការប៉ាន់ស្មាននៃចំនួនកាឡូរីដែលបានដុត។
ល្បឿនមធ្យមរបស់អ្នក ចម្ងាយបានធ្វើដំណើរ។.
ដើម្បីបិទការសង្ខេបលទ្ធផលនៅមុនចុងបញ្ចប់ ចុចប៊ូតុង និងចុចកណ្តាល។.

ការដោះស្រាយបញ្ហា

កុងសូលរបស់អ្នកមិនបានបើក៖:
ពិនិត្យថាអាដាប់ទ័រត្រូវបានភ្ជាប់ទៅនឹងកង់។ / ពិនិត្យការភ្ជាប់ខ្សែនៅខាងក្រោយកុងសូល និងខាងក្នុងស៊ុម។.
ប្រសិនបើបញ្ហានៅតែកើតមានឡើង សូមមើលតារាងនៅលើទំព័របុងក្រោយនៃការណែនាំរបស់អ្នកប្រើប្រាស់។.
អេក្រង់នៃកុងសូលរបស់ខ្ញុំបង្ហាញ E1, E2, E3៖ ទាក់ទងមកក្រុមការងារផ្នែកលក់បន្ទាប់ពីដូម៉ាយអូស (Domyos) ។.

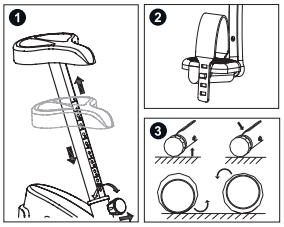
70

المقدمة

الدراجة هي بمثابة نشاطًا رائعًا سوف يتيح لك زيادة قدرتك على التنفس وتحسين أداء القلب والأوعية الدموية لكامل أجزاء جسدك : الأرداف، عضلات الفخذ، عضلات ربلة الساق، عضلات الظهر، عضلات الصدر، عضلات الذراع وكذلك عضلات البطن المركزية. . الدراجة البيضاوية مثالية لفقدان الوزن وتحسين مظهر جسدك الخارجي، مع نظام تغذية متوازن.

الضبط

تحذير : من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.



❶ الوضع في مستويات المقعد

تحذير : من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات. للحصول على تمرين فعال، يجب أن يكون المقعد فى ارتفاع جيد أي أنه عند التبديل، يجب أن تكون ركبتيك مثنيتين بصورة خفيفة عندما تكون الدواسات في أدنى انخفاض لها. لضبط المقعد، اتركه لبضع دورات واسحب المقبض على أنبوب المقعد. قم بضبط مقعدك على الارتفاع الجيد قم أعد إدخال المقبض في أنبوب المقعد مع الشد تماما للداخل.

تنبيه : تأكد من وضع الزر في أنبوب المقعد وقم بالشد للداخل. لا تتجاوز الحد الأقصى لارتفاع المقعد.

❷ كيفية ضبط شريط الدواسات

قم بإزالة الربط، واضبطه في الثقب المرغوب به.

❸ ضبط مستويات الدراجة في حالة عدم ثبات الدراجة أثناء الاستعمال، قم بلف أحد ضابطي المستوى أو الاثنين معا حتى يختفي الشعور بعدم الثبات.

النقل

دراجة E-Fold الرياضية مزودة بعجلات تسمح بتحريكها في كل الاتجاهات بسهولة. ولكي تستخدمها، ببساطة قم بطي الدراجة كما هو موضح في التعليمات المذكورة عاليه؛ ومن ثم ستلامس العجلات الأرض وبالتالي ستتمكن من تحريك دراجتك ببساطة عن طريق دفعها في الاتجاه المطلوب.

لوحة التحكم

تقدم لك أزرار التحكم العديد من الوظائف من أجل تعزيز ممارستك. سوف تجد أدناه كافة التوضيحات حتى يتعين عليك استخدامها بكل سهولة ويسر.

المقدمة

OK هو بمثابة زر مركزي لإضاءة أزرار التحكم وتفعيل اختياراتك وبدء جلسة التمرين.

التصفح في قائمة اختيار البرنامج.

مغادرة برنامج، العودة إلى القائمة الرئيسية، إطفاء أزرار التحكم.

+ – زرضبط (زيادة أو نقصان) صعوبة تهديداتها، وضبط (زيادة أو نقصان) الإعدادات الخاصة بك.

السرعة بـ كلم / ساعة (أو ميل / ساع

الوقت المتبقى قبل نهاية الجلسة (أو الوقت المتراكم منذ بداية الجلسة، في حالة الجلسة ذو البدء السريع).

معدل ضربات القلب في الدقيقة .

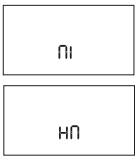
المسافة بالكيلومتر (أو بالمتر).

خيار قاطع التيار: اختر نمط الجهاز الخاص بك (VE ،Ro ،VM).

VE: دراجة بيضاوية الشكل / VM: دراجة منزلية / RO: ذو مِجَذَف

إعادة التشغيل: إعادة تعيين الاختيار.

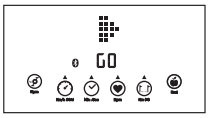
اختيار كلم / دقيقة



تعطيك أزرار التحكم افتراضيًّا توضيحات عن المسافة والسرعة بالكيلومتر والكيلومتر/ساعة. للانتقال إلى وحدة أميال (دقيقة):

1. إطفاء أزرار التحكم. 2 / ⮌ . اضغط لأكثر من 3 ثوانٍ على الزر المركزي3 / , OK . اختر الوحدة مع الأزرار4 / . + – . قم بالتأكيد بالضغط على الزر المركزي OK ، تظهر أزرار التحكم بصورة تلقائية على شاشة استقبال الجهاز.

الشاشة الرئيسية



هذه هي الشاشة الأولى التي يتم عرضها عند تشغيل الدراجة

البدء السريع

ابدأ في التبديل لبدء جلسة التمارين. لضبط صعوبة آلة التدوير، اضغط على الأزرار. + –

لأخذ فترة استراحة، توقف عن التبديل لثوان معدودة. لاستئناف تمارينك (في غضون 15 دقيقة من بدء فترة الاستراحة)، ابدأ في التبديل ثانية.

لإيقاف الجلسة قبل النهاية، اضغط على الزر . ⮌ لاطفاء أزرار التحكم، اضغط لفترة مطولة على الزر ⮌ بمجرد الرجوع إلى شاشة الاستقبال. تتطفىء أزرار التحكم بصورة تلقائية بعد 15 دقيقة من انعدام النشاط.

البرامج

اختر قائمة البرامج من خلال الضغط على الزر . ⮌ من قائمة البرامج، اختر ال النموذج المخصص من بين ال 7 خيارات الموجودة وذلك باستخدام زر أو الأزرار. + –

إذا قمت بالتأكيد بالضغط على الزر ✓ / OK ؛ قم بضبط مدة التمرين باستخدام أزرار .+ – قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر OK أو البدء في التبديل (وقت التمرين الافتراضي هو 30 دقيقة).

71

أنماط البرنامج

الزمن الافتراضي= 30 دقيقة (فيما عدا خاصية Quick-Start، حيث يزيد فيها الوقت)، ويمكن تعديله باستخدام المفاتيح. + −

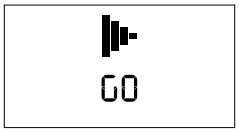
قرميد عمودي = 3 مستويات مقاومة. هناك 5 مربعات رأسية، وعليه فإن إجمالي مستويات المقاومة هو 15 مستوى.

البرنامج «KCAL 02»

الفائدة: فقدان الوزن (المستوى 2).

الوصف: الغرض من التمارين الخفيفة المتقطعة البقاء في حيز المستوى التدريبي المستهدف، و تنطوي على حمل أكبر على العضلات مقارنة بالمستوى 1.

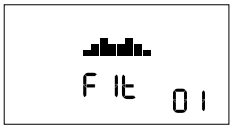
وضعية «Quick-Start»:



الفائدة: الاستخدام السريع.

الوصف: اجلس على الدراجة، واستعمل الدواسة ببساطة!

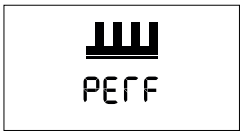
البرنامج «FIT 01»



الفائدة: اللياقة البدنية (المستوى 1).

الوصف: هناك طرفان من الشدة في مجموعة التمرينات الواحدة وتشتمل على مرحلة تصاعدية (ارتقاء) ثم مرحلة تنازلية (هبوط).

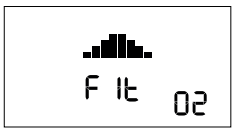
البرنامج «PERF»



الفائدة: الأداء

الوصف: التمارين المكثفة المتقطعة لتحسين القدرة على التحمل والأحمال العالية على العضلات. في الوضعية المثلى يجب الاستمرار على نفس وتيرة سرعة السير/الخطى طوال جلسة التمرين. تعد مستويات المقاومة الأقل فترات للاستراحة وإستعادة النشاط.

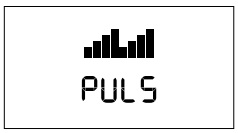
البرنامج «FIT 02»



الفائدة: اللياقة البدنية (المستوى 2).

الوصف: حافظ على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات و أخيرًا مرحلة الهبوط التنازلي.

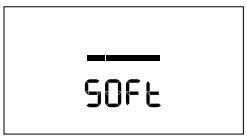
البرنامج «PULS»



الفائدة: مظهر العضلات

الوصف: عند مضاعفة زمن التقدم، قم بتعديل المعدل وفقًا لمستوى المقاومة. المقاومة الشديدة = معدل أبطأ لمزيد من تركيز الحمل على العضلات.

البرنامج «SOFT»



الفائدة: مستو.

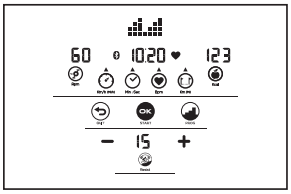
الوصف: قابل للتعديل والتخصيص بنسبة 100% مع ملخص للأداء في نهاية الجلسة التدريبية.

البرنامج «KCAL 01»

الفائدة: فقدان الوزن (المستوى 1).

الوصف: عند مضاعفة زمن المرحلة منخفضة الحدة، قم بالإبقاء على معدل سريع طوال الجلسة التدريبية. نصيحة: حافظ على ثبات يديك أثناء المجهود إن أمكنك ذلك.

شاشة أثناء الجلسة



السُعرات التي يتم حرقها بالكيلو كالوري / عدد دورات الدواسة بالدقيقة (أو rpm)

معدل ضربات القلب في الدقيقة . / المسافة بـ كلم (أو ميل).

السرعة بـ كلم / ساعة (أو ميل / ساع / مستويات المقاومة (درجة كثافة المجهود)

الوقت المتبقي قبل نهاية الجلسة (أو الوقت المتراكم منذ بداية الجلسة، في حالة الجلسة ذو البدء السريع).

مؤشر منطقة القلب

استعادة معدلات الأداء

تظهر استعادة معدلات الأداء الخاصة بك بصورة تلقائية في نهاية جلستك أثناء فترة الاستعادة أي في غضون دقيقتين. يمكنك كذلك عرض:

المعدل المتوسط لضربات القلب (إذا كنت ترتدي حزام حساب معدلات ضربات القلب من النوع التناظري غير المُشفر أثناء جلستك)؛ تقدير عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها؛

متوسط سرعتك؛ المسافة المقطوعة.

لوقف استعادة معدلات الأداء قبل النهاية، اضغط على الزر المركزي.

تشخيص الحالات الشاذة

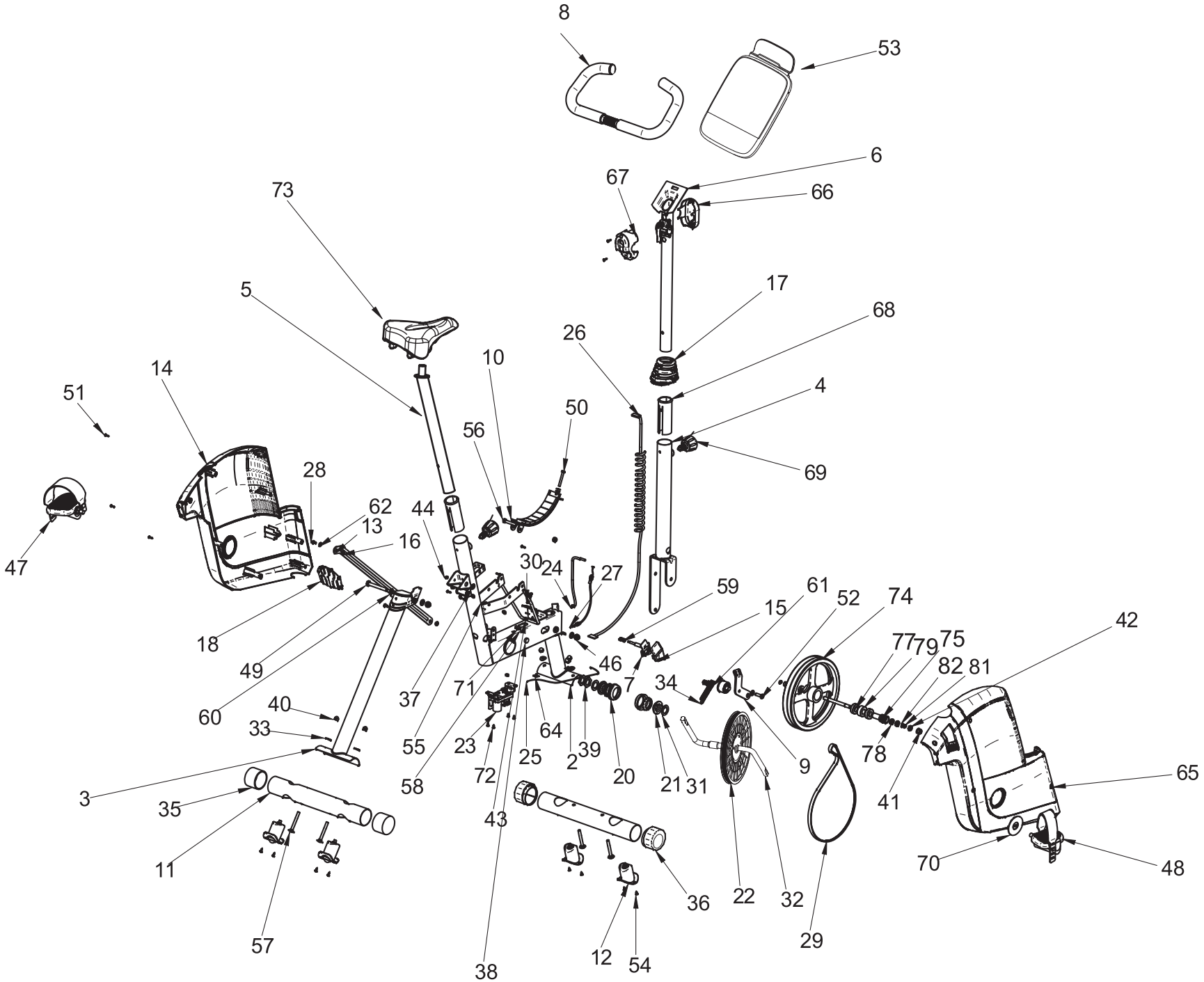
وحدة التحكم لا تعمل:

تأكد من توصيل المحول بالدراجة؛ / تأكد من توصيل الكابلات الموجودة على ظهر وحدة التحكم وبإطار الدراجة .

إذا استمرت المشكلة، راجع الجدول في الصفحة الأخيرة من دليل الاستخدام.

تظهر على شاشة لوحة التحكم الخاصة بي « :E3»، «E2»، «E1»اتصل بخدمة ما بعد البيع .Domyos

72


8
53
6
67
66
73
17
5
68
26
10
4
14
50
56
51
69
28
62
44
13
16
47
30
24
27
59
61
52
74
42
18
15
77
79
75
49
46
7
34
82
81
60
37
71
40
64
39
20
21
31
78
41
33
55
23
72
25
2
9
65
3
58
43
35
36
22
32
70
48
11
29
57
38
12
54

DOMYOS EB FOLD

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Őrizze meg az útmutatót

Observați să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kılavuzu muhafaza edin

Išsaugokite šią naudojimo instrukciją

Sačuvati uputstvo

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтауға тиісті нұсқаулық

Сохраните это руководство

Дотримуйтесь цих інструкцій

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

应妥善　保管指示说明

保管するように注意してください

請妥善　保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

កុឡកឝរូតធ្រើណាំជនូដ្តីកចសេ

التعليمات بهذه احتفظ

DECATHLON

Производитель и адрес. Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - İmal edildiği yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķīnā - Származási hely Kína - صنع في الصين

Pack Ref: 4372930

73763 PAP22 CONT. PIEZA(S) ARMABLE 1 CCAN20LP1360T1

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 品名：エクササイズバイク CHN 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 恢复体型自行车；磁化自行车（室内健身自行车；健身器） - 上海莘威运动品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 联系电话: 4009-109-109 - 标准编号: - Q31/0115000099C028-2019 - GB/T 26572-2011 - GB 17498.1-2008 - GB 17498.5-2008 - 等级：合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检证明：合格 - CMIIT: 2017DJ2461 - 主要材料：金属 RUS Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 115280, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Велотренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : металл TWN 健身車 - 中國 製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 - NCC 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。若產品有螢幕顯示之產品, 必須標示下列警語(一) 警語(於產品本體、說明書及外包裝標示): 使用過度恐傷害視力。(二) 注意事項(於產品說明書及外包裝標示):1. 使用30分鐘請休息10分鐘。2. 未滿2歲以下幼兒不看螢幕, 2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。 BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA TUR İthalatçı Firma:TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti. Osmaniye Mahallesi,Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı,Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul SİA BL. N.3/Z099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TURKEY- Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr THA จักรยานออกกำลังกาย - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัทดีแคทลอน(ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน COL Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1 SIC: 900868271-1 EGY تستورد بواسطة - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt MAR DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE , AIN SEBAA 20250. IF 1007044. AUS Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe -Sydney -NSW 2044. MEX Importador: Artículos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco II Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Bicicleta fija - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal : Metal - Hecho en China VNM Máy đạp xe đạp - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Sepeda latihan CHL IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 GRC Πoδήλατο γυμναστικής KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명 : 실내 자전거 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 중국 - 주의 : 어린이의 손에 닿지 않게 하시오. - 주의 : 어린이의 손에 닿지 않게 하시오 CAN Décathlon Canada Inc. DECATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 UKR Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15-Г Decathlon,ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЄС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Велотренажер - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP / MM DZA العلامة : ديكاثلون-تاسيرمتة تجارد المنتو ح - USA Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093,1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com SRB Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija. - Sobni bicikl MYS Decathlon Malaysia Sdn Bhd : M2-G-01, 8Trium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia KAZ Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Велотренажер - Велотренажер - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы қ\аа\жқ форматта қараңыз ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, București - bicicleta magnetica - Fabricat în China HUN Forgalmazza a Tízpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NIF: N0013342A / MAPLARIS SAS - IF 1007044 ITA Cyclette GBR DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU - Bluetooth : 2.4Ghz

EN Exercise bike FR Vélo d'appartement ES bici mantenerse en forma DE Hometrainer IT Cyclette NL Hometrainer PT bicicleta de manutenção PL Rower magnetyczny HU Szobakerékpár SK Rotopéd DS Rotoped SV träningscykel IW Sobni bicikl SL Sobno kolo LT Dviratis treniruoklis LV Velosipēda trenažieris BG Велоаргометър ZH 健身車 MN Биеийн Exercise bike AR دراجة تمرينات

DOMYOS