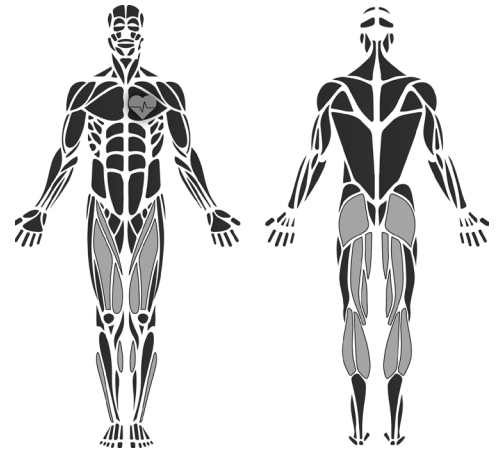
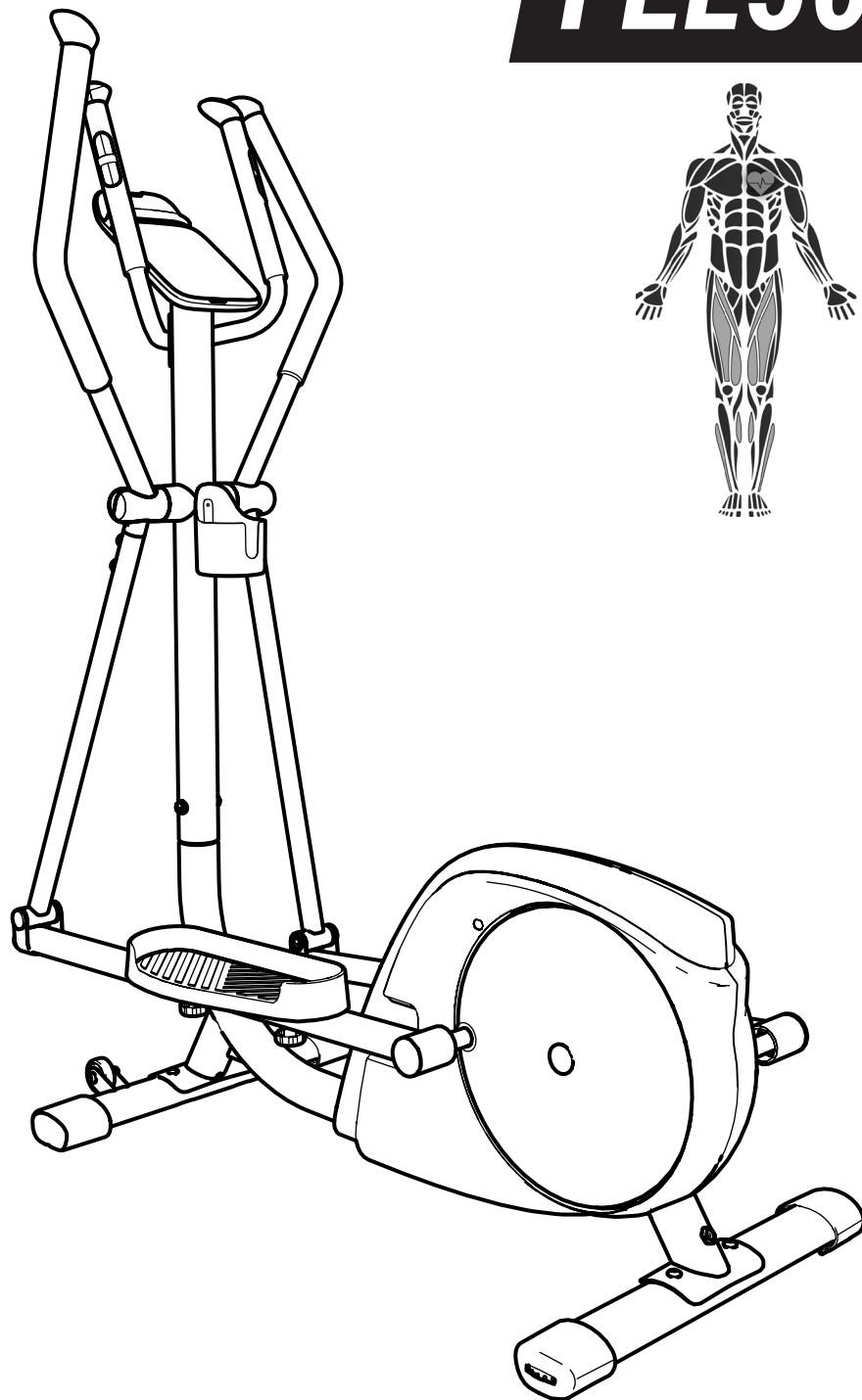


FEL500



FEL500

46,7 kg / 103 lbs
1,41 x 0,68 x 1,55 m
48.8 x 26.7 x 61 in



MAXI

130 kgs
287 lbs



60 MIN

EN	Usage notice - Elliptical trainer	15
FR	Notice d'utilisation - Vélo elliptique	16
ES	Instrucciones de uso - Bicicleta elíptica	17
DE	Bedienungsanleitung - Ellipsentrainer	18
IT	Istruzioni per l'uso - Ellittica	20
NL	Gebruikshandleiding - Crosstrainer	21
PT	Instruções de utilização - Bicicleta elíptica	22
PL	Instrukcja obsługi - Rower eliptyczny	24
HU	Használati útmutató - Elliptikus tréner	25
RO	Manual de utilizare - Bicicletă eliptică	26
SK	Návod na použitie - Eliptický bicykel	27
CS	Uživatelské pokyny - Eliptický trenažér	29
SV	Bruksanvisning - Crosstrainer	30
BG	Ръководство за употреба - Крос-тренажор	31
HR	Obavijest o upotrebi - Eliptični bicikl	32
SL	Opomba o uporabi - Eliptični trenažer	34
EL	Οδηγίες χρήσης - Ελλειπτικό ποδήλατο	35
TR	Kullanım kılavuzu - Eliptik bisiklet	36
UK	вказівки щодо використання - еліптичний велосипед	38
LT	naudojimo instrukcijos - elipsinis dviratis	39
SR	упутство за употребу - елиптични бицикл	40
RU	Руководство по использованию - Эллиптический велотренажер	41
VI	Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập luyện	43
ID	Petunjuk penggunaan - Sepeda eliptikal	44
ZH	使用说明书 - 椭圆机	45
JA	仕様書 - クロストレーナー	46
ZT	使用手冊 - 橢圓機	48
TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - จักรยาน อีลิปติคอล (Elliptical)	49
KO	사용 설명서 - 타원형 자전거	50
KM	សំបុត្រប្រើប្រាស់កៅអ៊ីស្រី - ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាដែលទាក់ទង/កាត	51
AR	قوس جهاز - الاستخدام دليل	52
FA	البيكسال دوچرخه - استفاده راهنمای	54



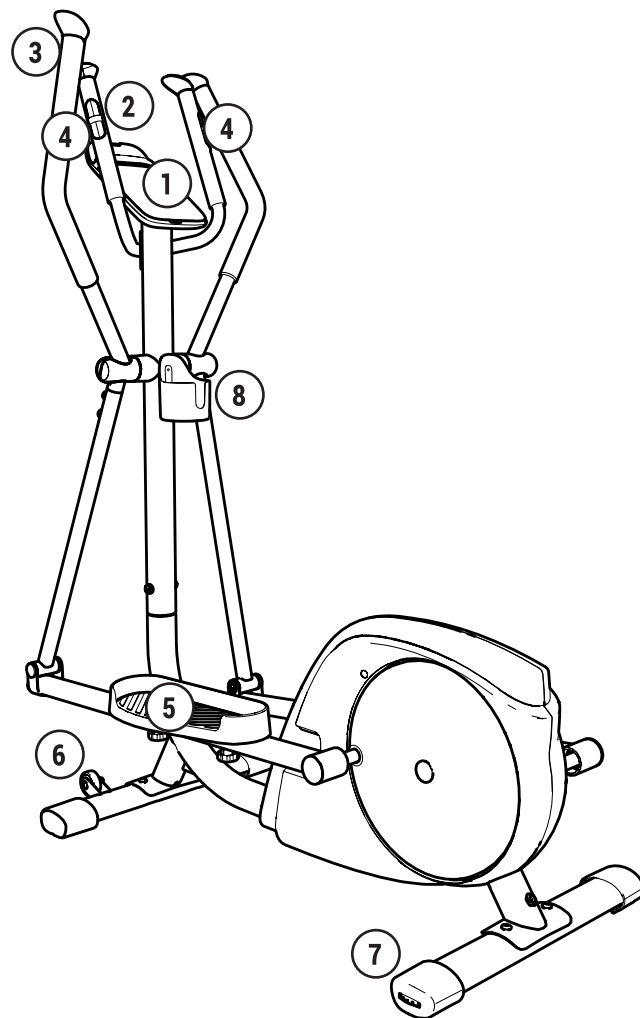
AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - ARTARNAVIMAS PO PARDAVIMU - НАКОМ ПРОДАЈЕ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - கருவிக் குறைபாடுகளைப் பற்றி - خدمة بعد البيع - فروش از پس خدمات



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

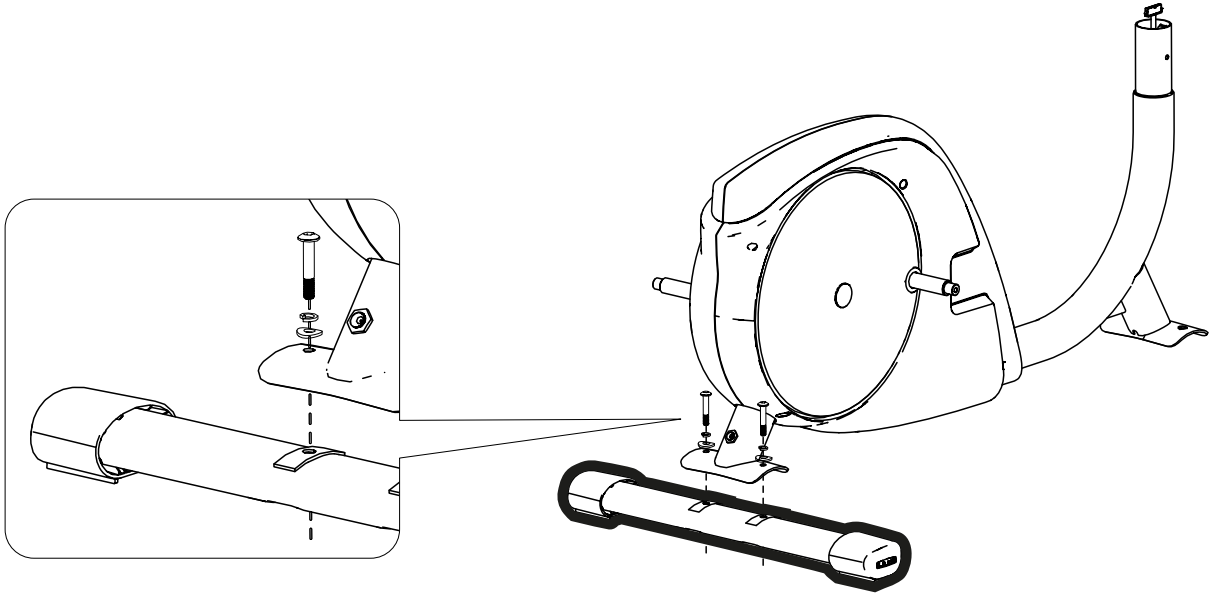
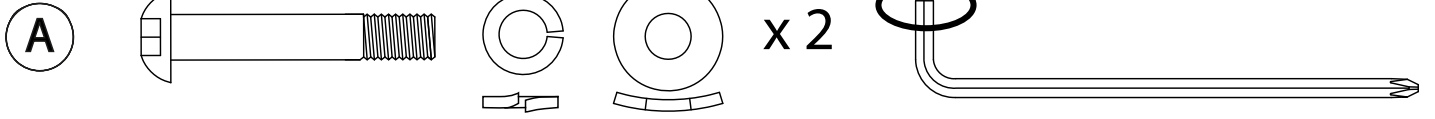
..... 56

	1	2	3	4	5	6	7	8
EN	Console	Fixed handlebar	Movable handlebar	Pulse sensors	pedal	Castors	Levelling foot	Bottle holder
FR	Console	Guidon fixe	Guidon mobile	Capteurs de pulsations	pédale	Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau	Porte bouteille
ES	Consola	Manillar fijo	Manillar móvil	Sensores de pulso	pedal	Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel	Portabidón
DE	Konsole	Fester Lenker	Mobiler Lenker	Pulssensoren	Pedal	Transportrollen	Niveauengleicher	Flaschenhalter
IT	Console	Manubrio fisso	Manubrio mobile	Sensori di pulsazioni	pedale	Rotelle di spostamento	Compensatore di livello	Portabottiglia
NL	Console	Vaste stuurhendels	Bewegende stuurhendels	Hartslagsensoren	pedaal	Transportwieltjes	Niveauregelaar	Flessenhouder
PT	Consola	Guiador fixo	Guiador móvel	Sensores de pulsação	pedal	Rodinhas de deslocação	Compensador de nível	Suporte de garrafa
PL	Konsola	Kierownica nieruchoma	Ruchoma kierownica	Czujnik tętna	pedał	Kółka do przemieszczania	Kompensator poziomu	Uchwyt na bidon
HU	Konzol	Rögzített kormány	Mobil kormány	Pulzusérzékelők	pedál	Görgők a mozgathoz	Szintkiegnyeltő	Palacktartó
RO	Consolă	Ghidon fix	Ghidon mobil	Senzori de pulsații	pedală	Rotile de deplasare	Compensator de nivel	Suport pentru sticlă de apă
SK	Konzola	Pevné riadidlá	Pohyblivé riadidlá	Pulzné snímače	pedál	Premiestňovacie kolieska	Kompenzátor úrovne	Držiak fľaše
CS	konzole	Pevné madlo	Pohyblivé madlo	Tepové senzory	šlapka	Přemísťovací kolečka	Vyrovňovací podložka	Držák na láhev
SV	Konsol	Fast styre	Rörligt styre	Pulssensorer	pedal	Transporthjul	Nivåkompensator	Flaskhållare
BG	Конзола	Фиксирано кормило	Свалящо се кормило	датчици за пулс	педал	Колелца за преместване	Компенсатор на нивото	Стойка за бутилка
HR	Konzola	Fiksni upravljač	Mobilni upravljač	Senzor otkucaja srca	pedala	Kotači za premještanje	Kompenzator razine	Držac za bocu
SL	Konzola	Fiksni držali	Premični držali	Senzorji za merjenje srčnega utripa	pedal	Transportno kolesce	Nastavek za vodoravno poravnavo	Držalo za stekleničko
EL	Κονσόλα	Μη ρυθμιζόμενο τιμόνι	Ρυθμιζόμενο τιμόνι	αισθητήρας παλμών	πεντάλ	Τροχήσκα	Βάση ρυθμιζόμενου ύψους	Βάση μπουκαλιού
TR	Konzol	Sabit gidon	Hareketli gidon	Nabız sensörleri	pedal	Taşıma makaraları	Yükseklik ayar tertibatı	Şişe taşıyıcı
UK	Консоль	Фіксований руль	Рухомий руль	Датчики пульсу	педаль	Коліщата	Ніжка для вирівнювання	Тримач для пляшок
LT	Konsolė	Nejudanti rankena	Judanti rankena	Impulsų jutikliai	pedalas	Ratukai	Lygiuojančioji atrama	Buteliuko laikiklis
SR	Konzola	Fiksirani upravljač	Pokretan upravljač	Psenzori za puls	pedala	Točkici	Noga nivelsanja	Nosac za flaše
RU	Консоль	Неподвижный руль	Регулируемый руль	датчики пульса	педаль	Колесики для перемещения	Компенсатор уровня	Кронштейн для бутылки
VI	Bảng điều khiển	Tay lái cố định	Tay lái rời	Thiết bị cảm biến xung	bàn đạp	Bánh xe	Bộ điều chỉnh cân bằng	Giá đỡ hình chai
ID	Monitor	Stang tidak dapat disesuaikan	Stang dapat disesuaikan	Sensor detakan jantung	Pengayuh	Roda	Pengatur level	Penyangga botol
ZH	控制面板	固定车把	移动车把	脉搏传感器	踏板	移动滑轮	平衡补偿器	水壶架
JA	本体	固定ガイド	可動式ハンドル	脈拍センサー	ペダル	移動用タイヤ	高さ調整	ボトルホルダー
ZT	控制面板	固定車把	移動車把	脈搏感測器	踏板	移動滑輪	平衡補償器	水壺座
TH	ตัวเครื่อง	มือจับคงที่	มือจับเคลื่อนที่	เซนเซอร์วัดชีพจร	คันเหยียบ	ล้อหมุน	ตัวปรับระดับ	ที่ยึดขวด
KO	콘솔	조절 가능한 핸들	조절 가능한 핸들	심박 센서	페달	이동용 바퀴	레벨 조정장치	안장
KM	ပုံနှိပ်	တည်ငြိမ်စွာကိုင်ခံနိုင်	ရွှေ့လျားစွာကိုင်ခံနိုင်	ဥပစာနှုတ်တိုင်းထုတ်	ပျောင်း	ကူးရွှေ့လွယ်ပျော်ကိရိယာ	ကမ္ဘာ့မြင့်လျှော့ကိရိယာ	ပံ့ပိုးကိုင်ကပ်ပေ
AR	التحكم لوحة	ثابت مقود	متحرك مقود	النبض حساسات	البدال	النقل بكرات	المستوى معادل	لتزجاجة حامل
FA	کنسول	تنظیم غیرقابل دوچرخه دسته	تنظیم قابل دوچرخه دسته	ضربان حسگرهای	پدال	صندلی چرخزیر	اھرم کتندھ تنظیم	بطری جا

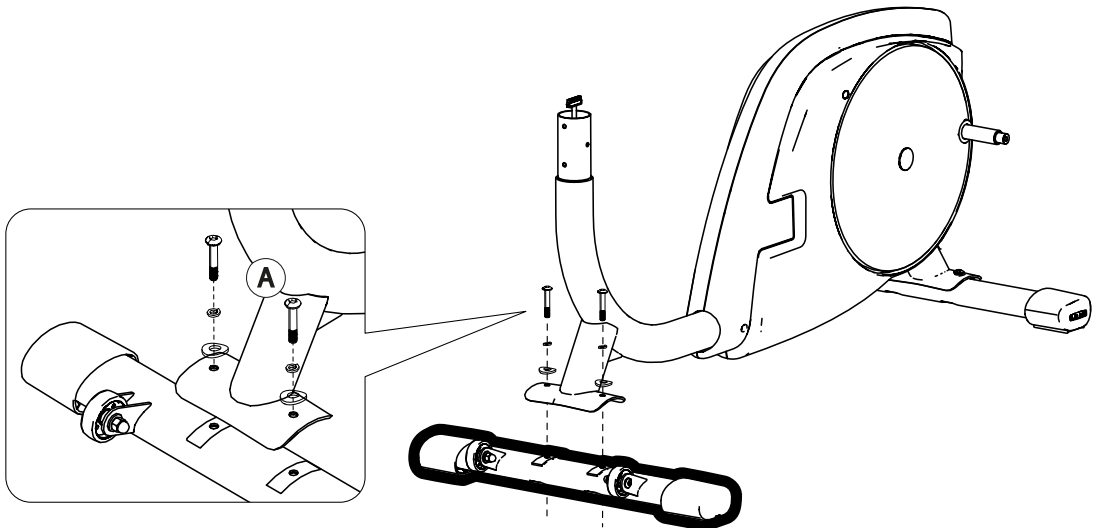
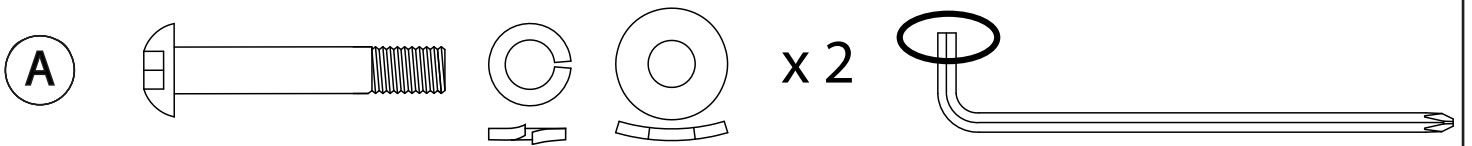




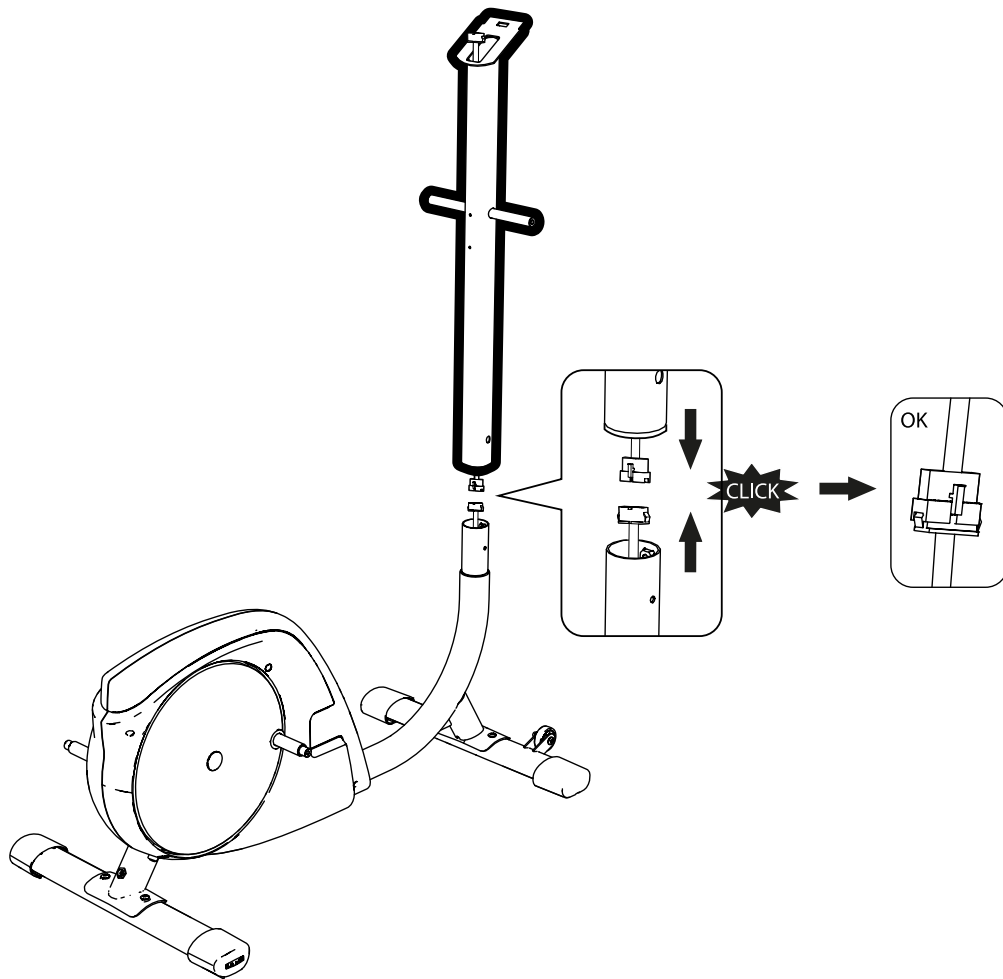
1



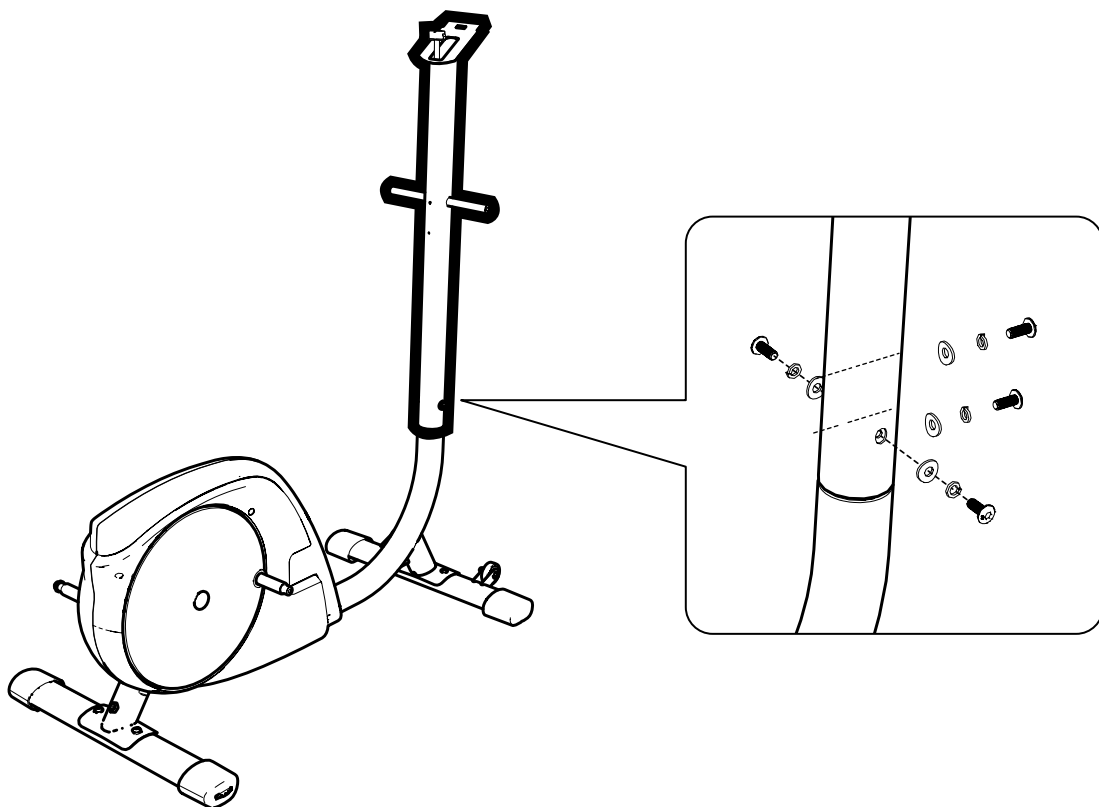
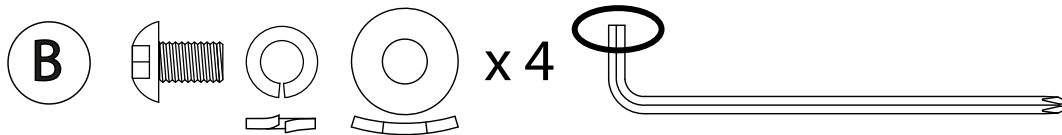
2



3

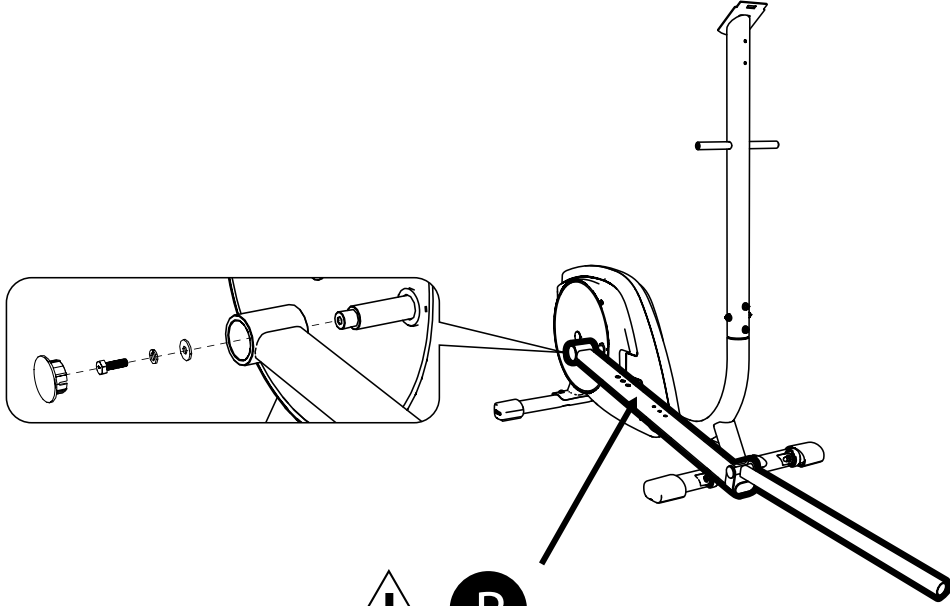
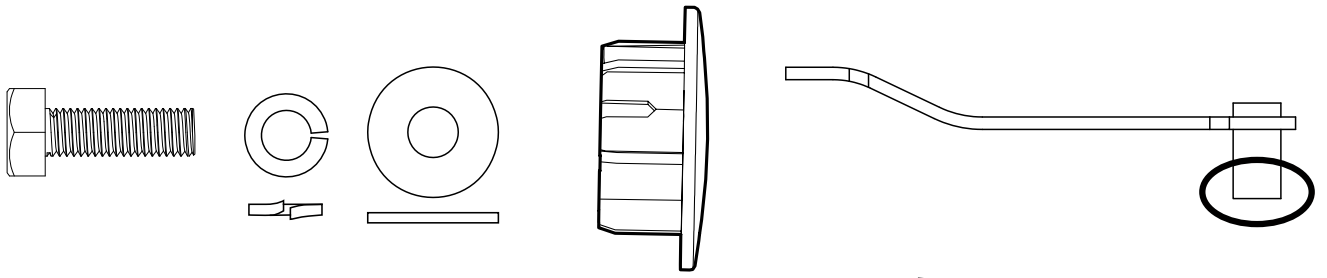


4



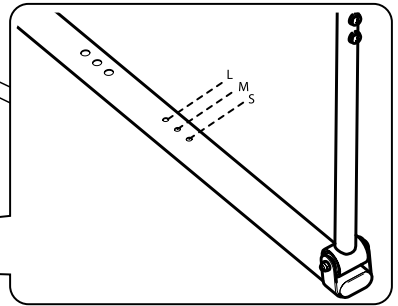
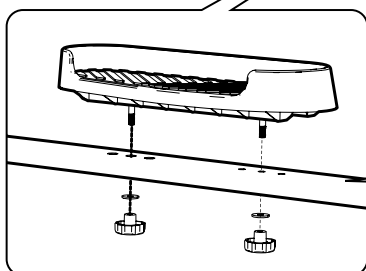
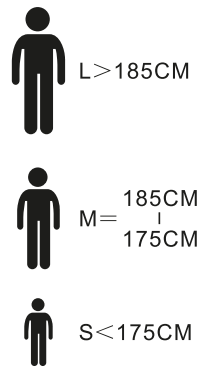
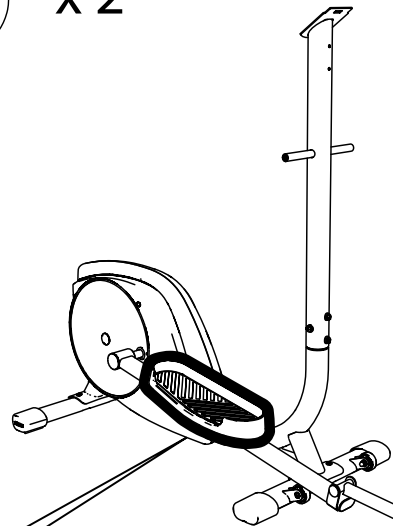
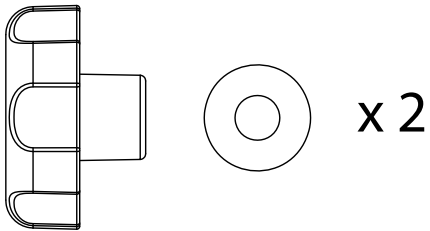
5

C



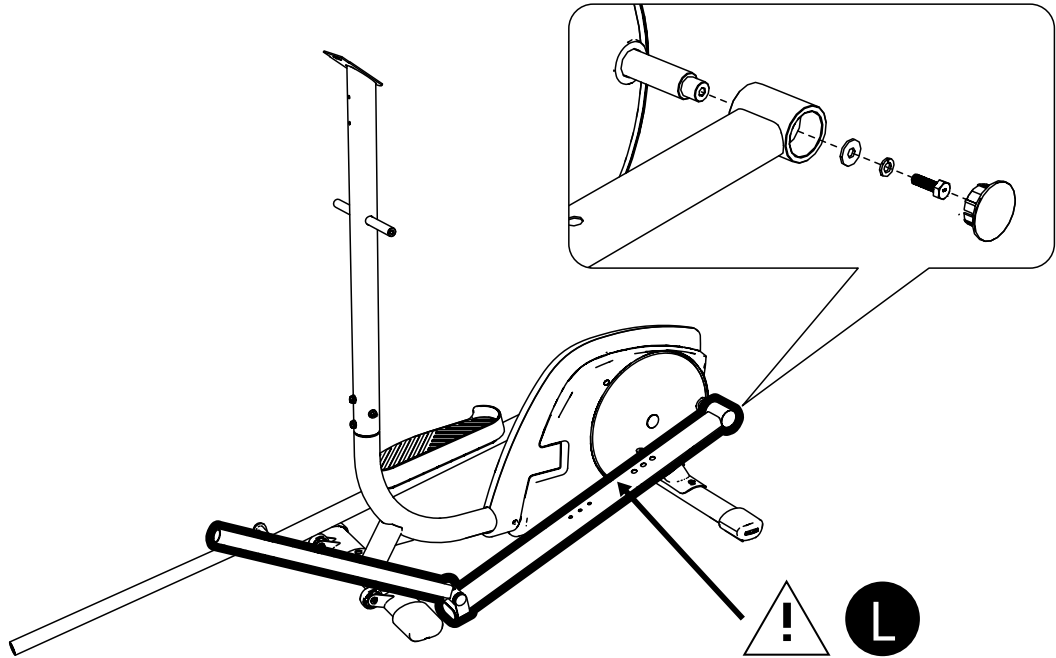
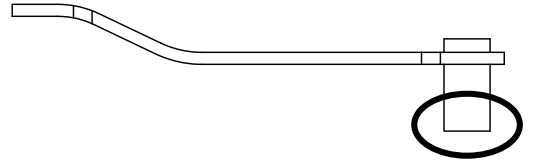
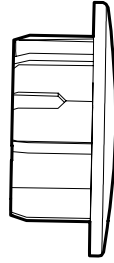
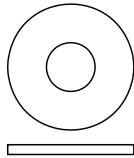
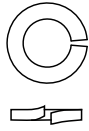
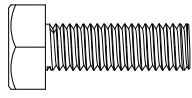
6

E



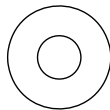
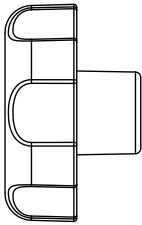
7

C

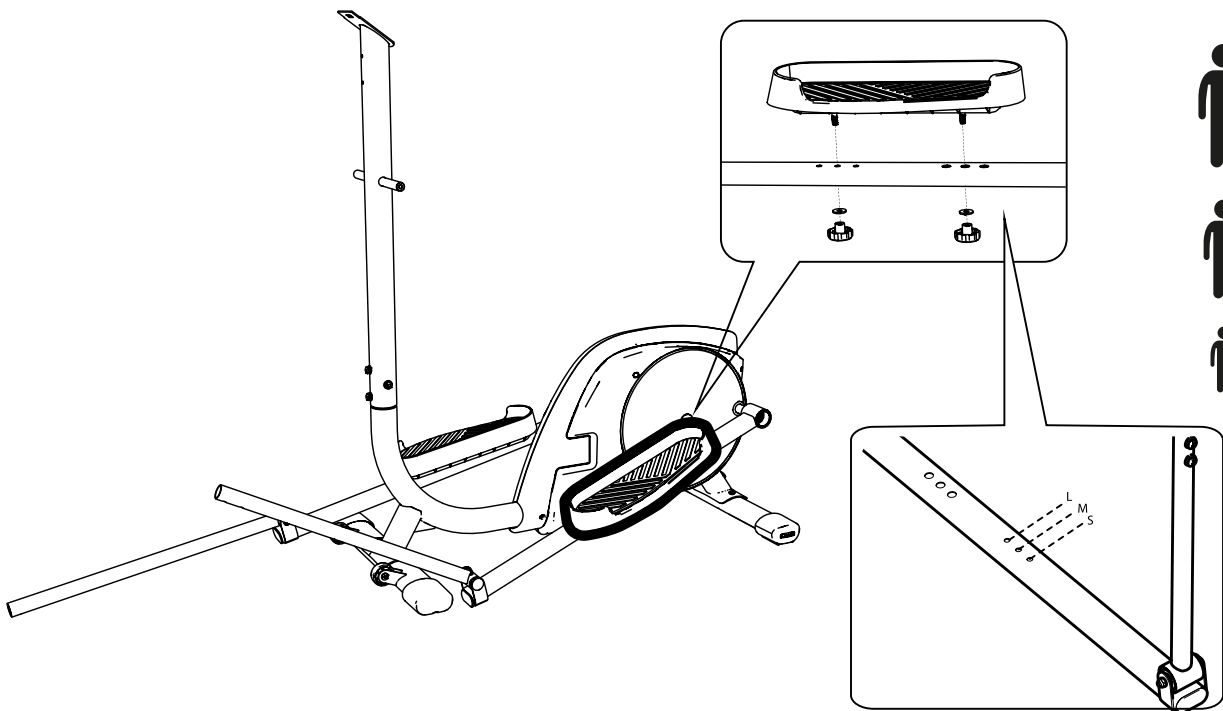


8

E



x 2



L > 185CM



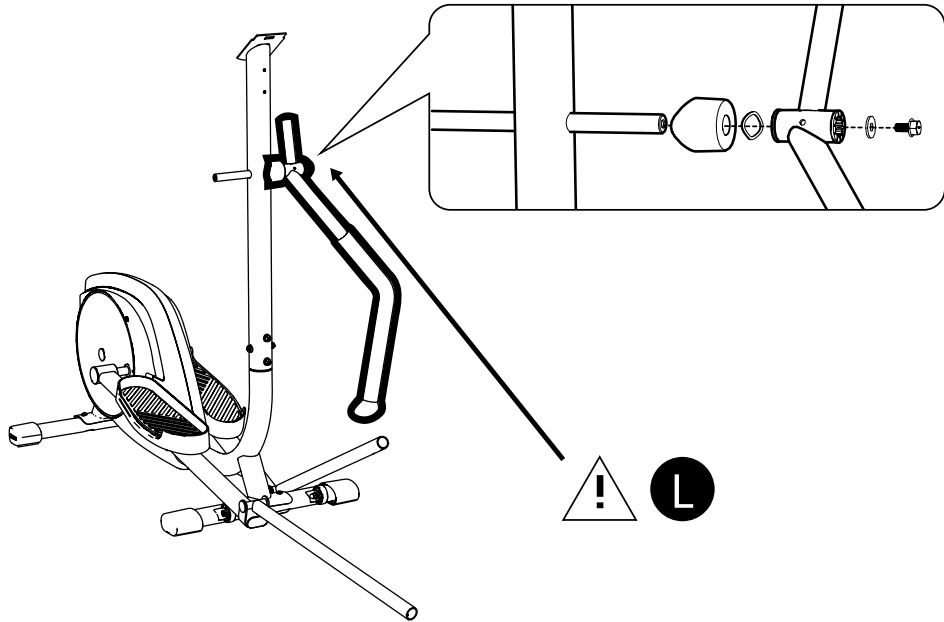
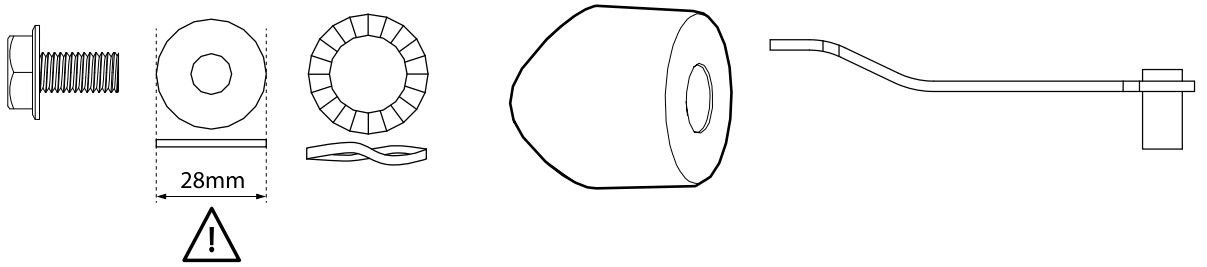
M = 185CM
175CM



S < 175CM

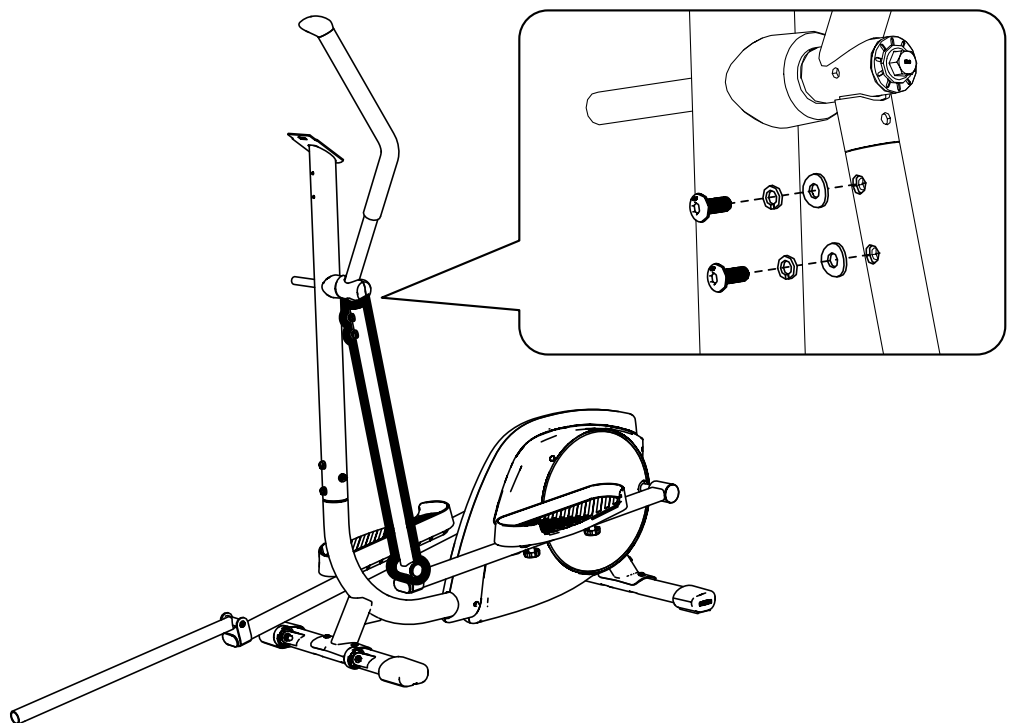
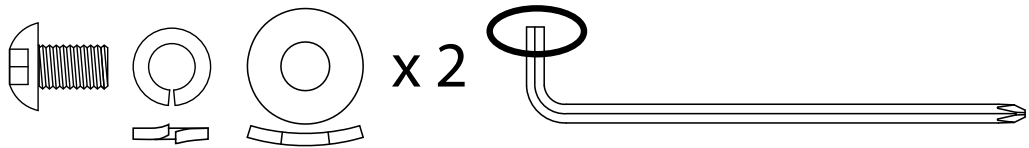
9

D



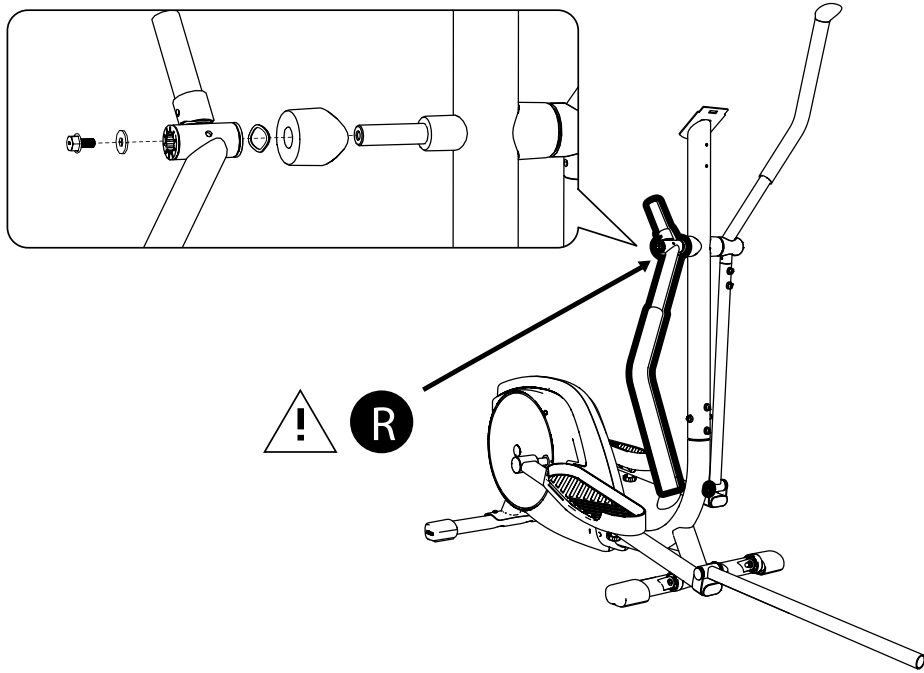
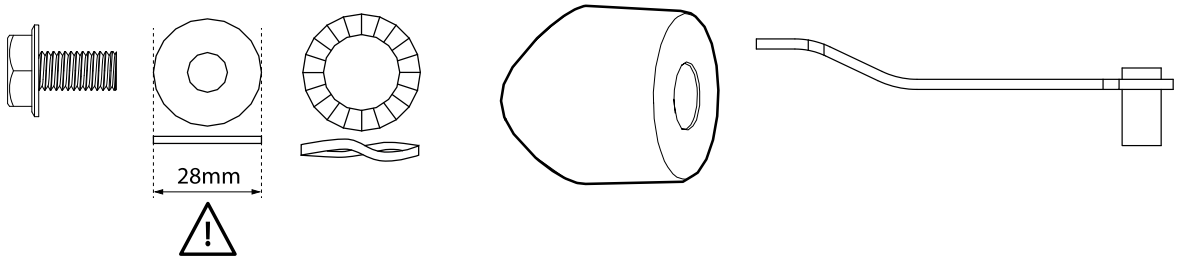
10

B



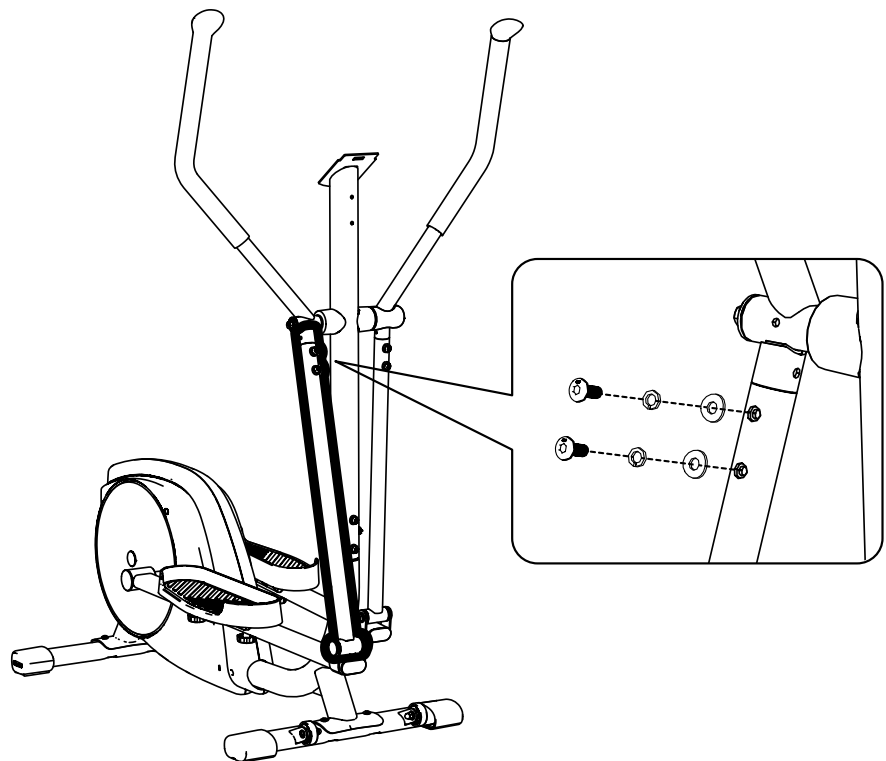
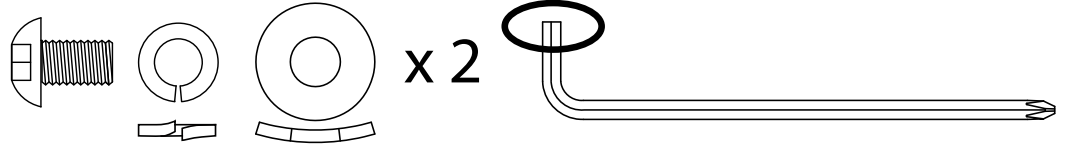
11

D

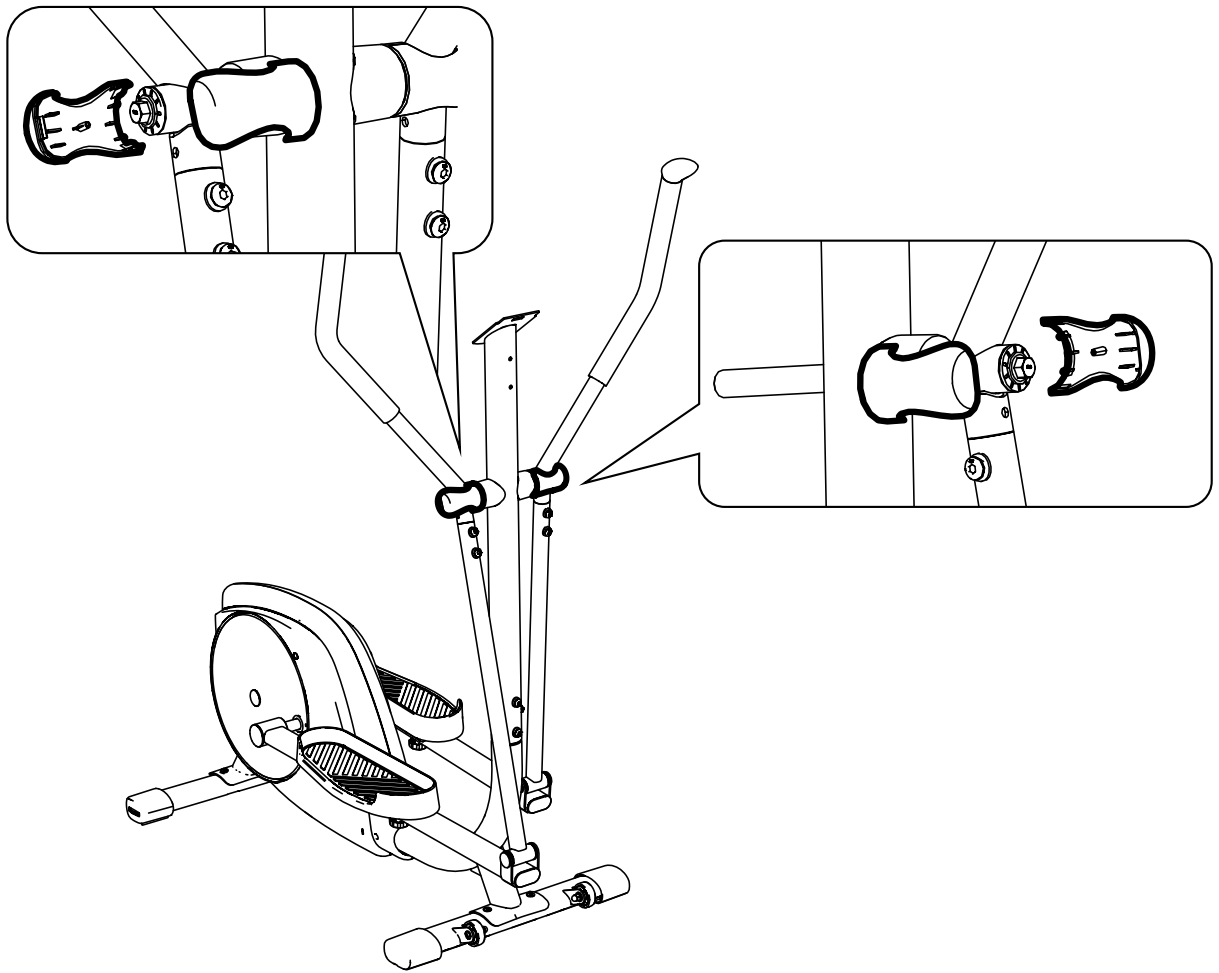


12

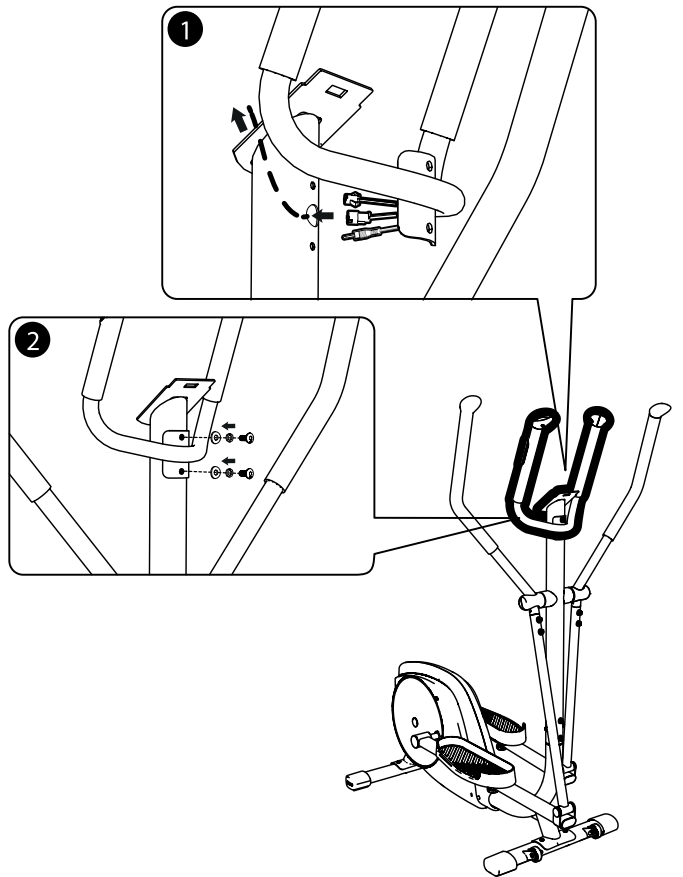
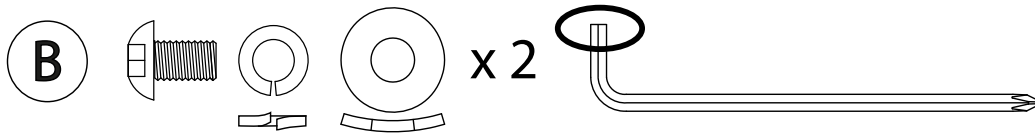
B



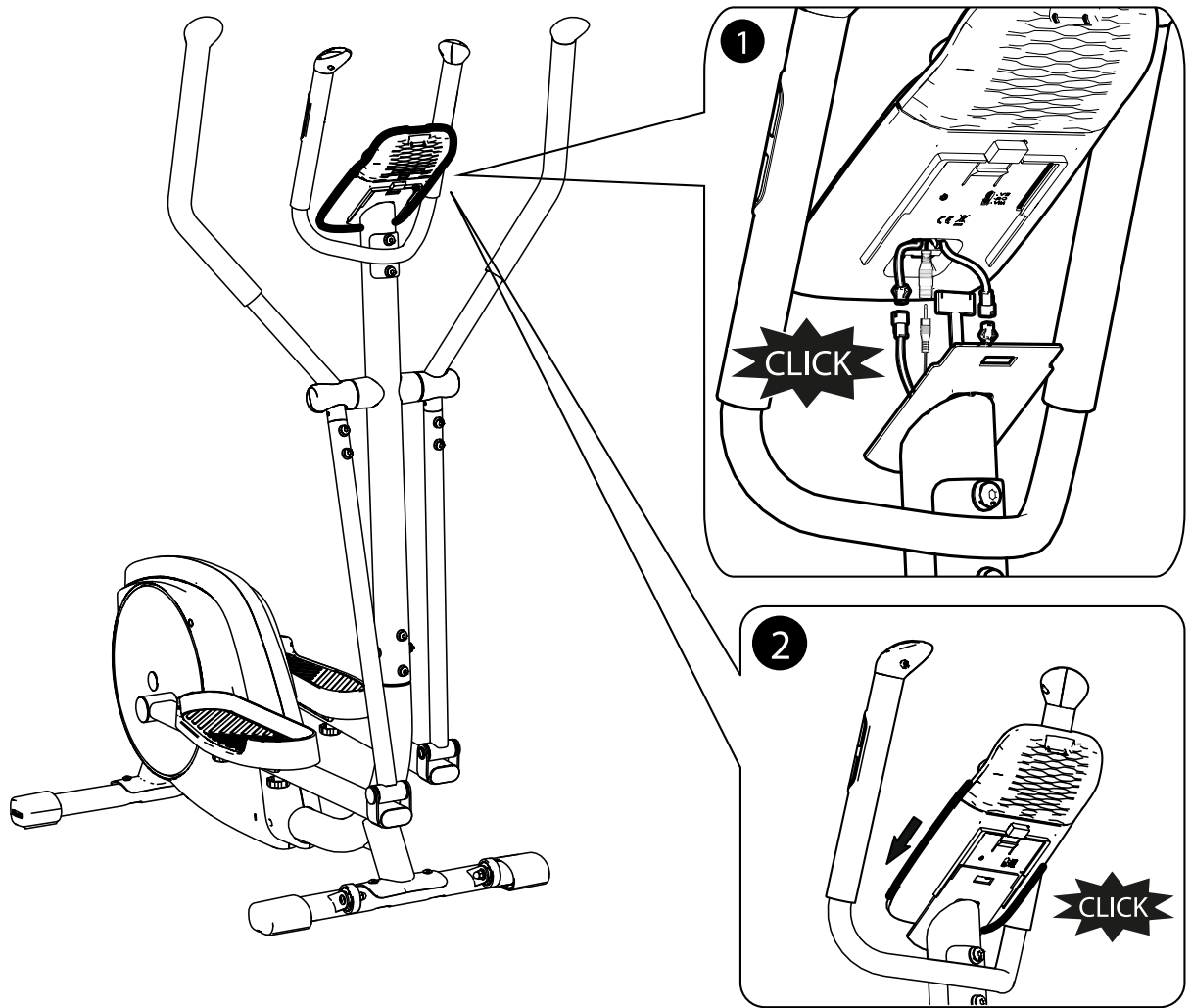
13



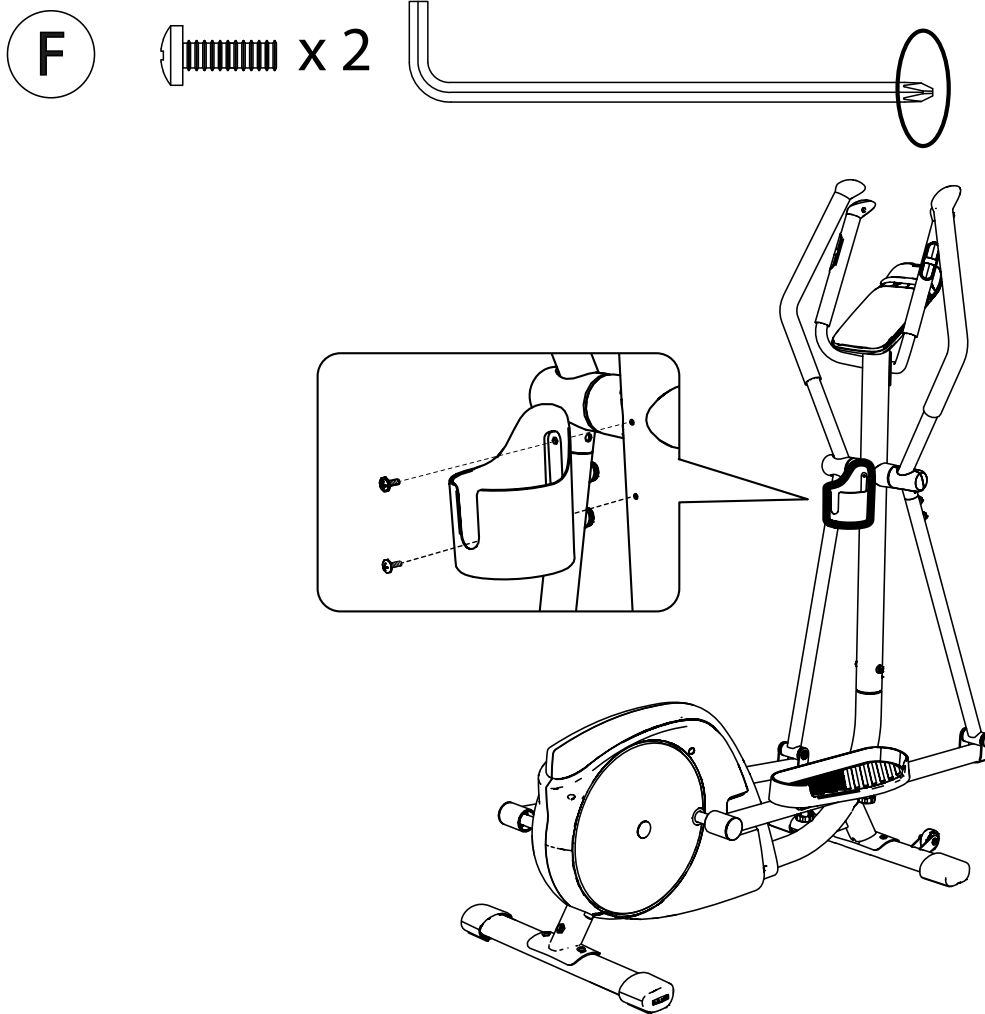
14

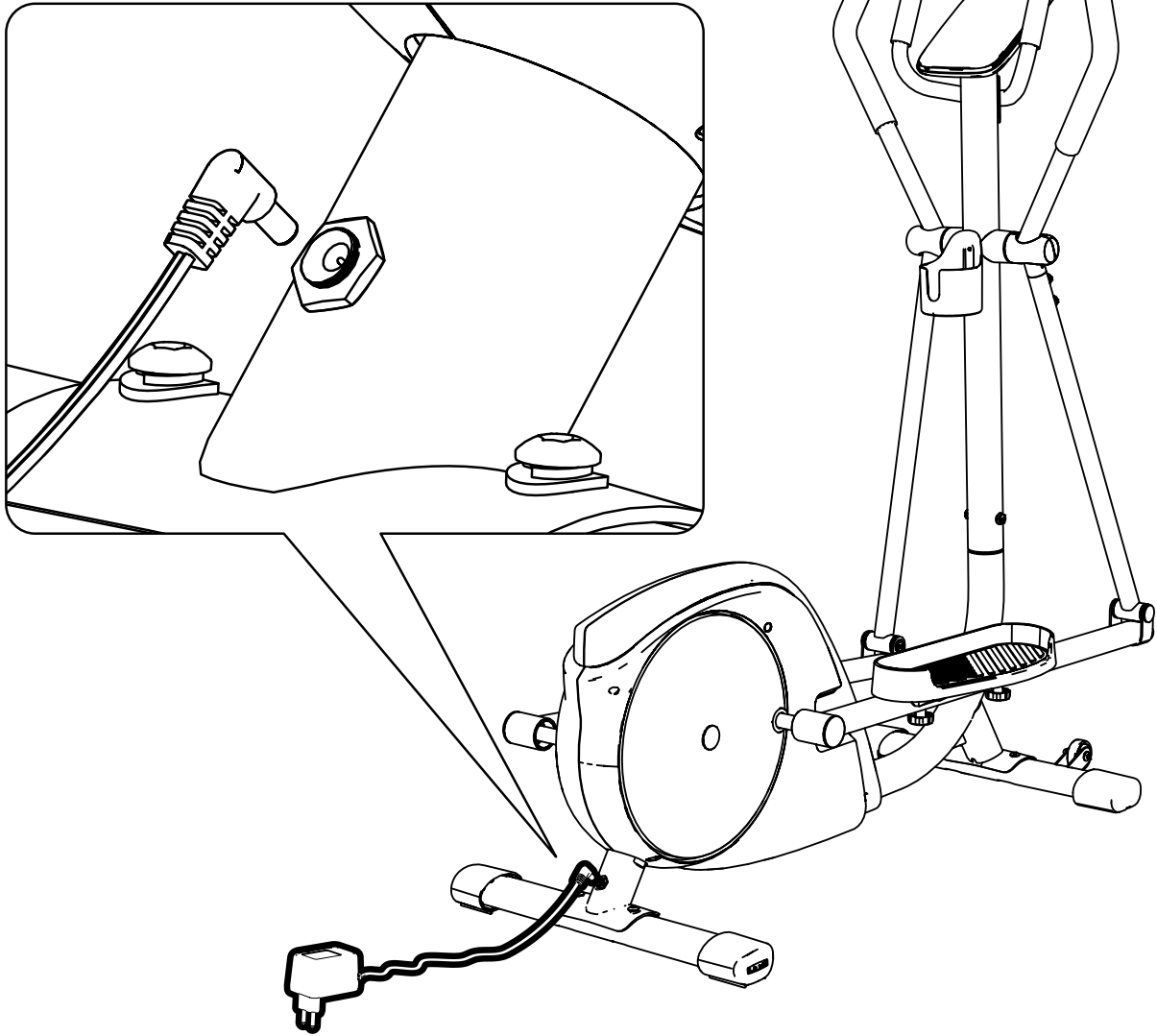


15



16





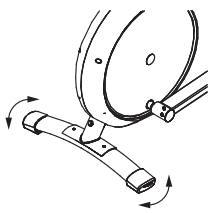
PRESENTATION

The cross-trainer is an excellent activity that will increase your cardiovascular and respiratory capacity whilst toning your entire body: buttocks, quadriceps, calves, back, chest, biceps and abdominals. The back-pedalling function lets you enhance work on the buttocks and the back of the thighs. The cross-trainer is ideal for losing weight and refining your figure when combined with a balanced diet.

SETTINGS

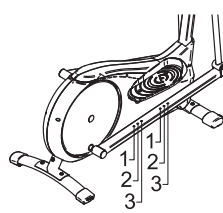
Warning : It is important to get off the bike in order to adjust any settings.

LEVELLING THE BICYCLE



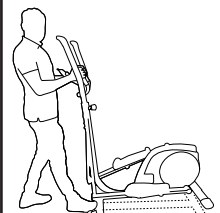
In the event that the bike becomes unstable during use, turn one or both of the level adjusters until the bike is stable.

ADJUSTING THE PEDAL POSITION



You can adjust the position of the pedals during assembly. There are 3 adjustment levels: At the front: closest to the handlebar. In the middle. At the back: furthest from the handlebar. The optimal position is the centre position. However, to enhance performance and in order to best adapt to your body shape, this adjustment will enable you to optimise your position on your elliptical trainer. The front position will be perfect for people under 175 cm tall and the rear position will be especially suitable for people over 185 cm.

MOVING



WARNING : You must get off the elliptical bike to move it in any way. Standing on the floor in front of your product, hold the handlebars and pull the bike towards you. The product is then resting on the castors and you can move it. When you have finished moving it, move down to the floor with the rear legs.

Console

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

PRESENTATION



- 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.

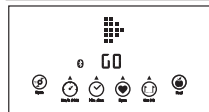
- Speed in km/h (or mph)
- Time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).
- Heart rate in beats per minute.
- Distance in km (or Mi). Also allows you to set the total distance to be travelled during a programme.

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. Switch off the console.
 2. Press and hold the central button or more than 3 seconds.
 3. Select the unit with the .
 4. Confirm by pressing the central button , the console will automatically display the start screen.

the home screen



MENU

Maximum heart rate setting:



From the start screen, press the button to access the maximum heart rate setting menu. Set your maximum heart rate by pressing the buttons. Confirm by pressing the Confirm by pressing the button.

Maximum heart rate calculation (max HR):
Add 10 for beginners, inexperienced people.
For women: 226 - age. / For men: 220 - age.
Recreational exercisers should stick with the basic calculation given above.
Adjustment based on level of experience:
Take off 10 for regular exercisers.

HR recovery phase

- between 60% and 69% of MAX HR (GREEN) => gentle exercise
- <60% of MAX HR (BLUE) => MAX
- between 70% and 79% of MAX HR (YELLOW) => weight loss
- between 80% and 89% of MAX HR (ORANGE) => stamina improvement
- > 90% of MAX HR (RED) => performance improvement

> 90% of MAX HR (RED) => performance improvement

Please note that, to find out your target zones, it is recommended to conduct an exercise stress test with a cardiologist.

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 9 options using the button or the buttons. If you press the / button; set the workout duration using the buttons. Confirm by pressing the button or start pedalling (the default total distance to be travelled is 5 km). You can start your session. To adjust the pedalling difficulty level, press the buttons.

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 01» programme



Benefit: Weight loss (Level 1).
Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session.
Tip: If you can, keep hands in place during exercise.

»SOFT» programme



Benefit: 5 km
Description: Travel five kilometres at a moderate pace and with no variation in resistance.

»PERF 03» programme



Benefit: Performance 3.
Description: High-intensity intervals to improve endurance and muscle load. You must keep the same pace throughout the session. Lower resistance = recovery phases.

»FIT1» programme



Benefit: Get in shape
Description: Gentle exercise with slight variations in intensity.

»KCAL 02» programme



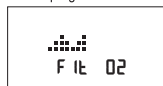
Benefit: Weight loss (Level 2).
Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.

»PERF 01» programme



Benefit: Performance 1.
Description: Double ascent, adapt the pace according to the resistance level. For greater muscular involvement: High resistance = slower pace.

»FIT2» programme



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

»KCAL 03» programme



Benefit: Weight loss (Level 3).
Description: Maintain a good workload throughout the workout, which includes a progressive phase, a plateau and a declining phase.

»PERF 02» programme



Benefit: Performance 2.
Description: High-intensity intervals to improve endurance and muscle load. You must keep the same pace throughout the session. Lower resistance = recovery phases.

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.

MORE INFO

Go to www.decathlon.fr After-Sales Service Support and find:

- FAQ (questions/answers)
- Care instructions
- Tutorial videos to repair your product
- Spare parts available for your product

FR

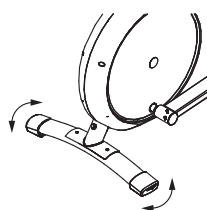
PRESENTATION

Le vélo elliptique 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 rétro-pédalage vous permettra d'accroître le travail des fessiers et de l'arrière des cuisses. Le vélo elliptique est idéal pour perdre du poids et affiner votre silhouette, en association avec une alimentation équilibrée.

RÉGLAGES

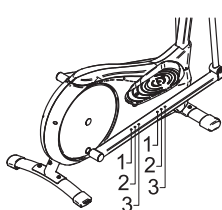
Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder aux réglages.

MISE À NIVEAU DU VÉLO



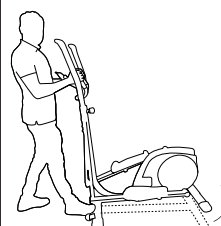
En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tournez l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

RÉGLAGE DE LA POSITION DES PÉDALES



Vous avez la possibilité de régler la position des pédales lors du montage. Vous avez 3 niveaux de réglages : A l'avant ; au plus près du guidon. Au milieu. A l'arrière : le plus éloigné du guidon. La position optimale définie est la position centrale. Cependant, dans un objectif de performance et afin de s'adapter au mieux à votre morphologie, ce réglage vous permettra d'optimiser votre position sur votre vélo elliptique. La position à l'avant conviendra parfaitement aux personnes mesurant moins de 175 cm et la position arrière conviendra tout particulièrement aux personnes mesurant plus de 185 cm.

DÉPLACEMENT



Avertissement: Il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout déplacement. Placez-vous à l'avant de votre produit, tenez le guidon fixe et tirez-le vers vous. Quand votre produit est en appui sur les roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accompagnez le retour des pieds arrière vers le sol.

Console

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

PRESENTATION



- 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.

Interrupteur de sélection : Sélectionner votre type d'appareil (VE, Ro, VM).
VE: vélo elliptique / VM: vélo d'appartement / RO: rameur / RESET : Réinitialiser la sélection.

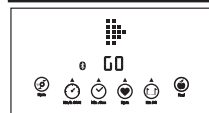
- Vitesse en km/h (ou Mi/h).
- Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide).
- Fréquence cardiaque en battement par minute.
- Distance en km (ou Mi). Permet également de paramétrer la distance totale à parcourir lors d'un programme.

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 .
3. Sélectionner l'unité avec les boutons **- +**.
4. Valider en appuyant sur le bouton central , la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.

ECRAN D'ACCUEIL



MENU

Paramétrage de la fréquence cardiaque maximum :



À partir de l'écran d'accueil, appuyez sur le bouton pour accéder au menu de réglage de la fréquence cardiaque maximum. Réglez votre fréquence cardiaque maximale en appuyant sur les boutons **- +**. Vous validez en appuyant sur le bouton .

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):
Pour les femmes: 226 - l'âge. / Pour les hommes: 220 - l'âge.
Ajustement par rapport au niveau de pratique:
La FC max, en lien avec l'objectif:

- <60 % FC MAX (BLEU) => phase de récupération de la FC MAX
 - entre 60% et 69% de la FC MAX (VERT) => reprise en douceur
 - entre 70% et 79% de la FC MAX (JAUNE) => perte de poids
 - entre 80% et 89% de la FC MAX (ORANGE) => amélioration de l'endurance
 - > 90 % FC MAX (ROUGE) => amélioration de la performance
- Sachez que, pour connaître vos zones cibles, il est recommandé d'effectuer un test d'effort chez un cardiologue.

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 9 proposés en utilisant le bouton ou les boutons **- +**. Si vous validez en appuyant sur le bouton / , vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons **- +**. Vous validez en appuyant sur le bouton ou commencez à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes). Si vous validez en appuyant sur le bouton , vous paramétrez la distance totale à parcourir en utilisant les boutons **- +**. Vous validez en appuyant sur le bouton ou commencez à pédaler (par défaut la distance totale à parcourir est de 5 km). Vous pouvez commencer votre séance. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **- +**.

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 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 : 5 km
Description : Parcourir cinq kilomètres à une cadence modérée et sans variation de la résistance.

Programme «PERF 03»



Bénéfice : Performance 3.
Description : Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

Programme «FIT1»



Bénéfice : Remise en forme
Description : Reprise en douceur avec légères variations d'intensité.

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 01»



Bénéfice : Performance 1.
Description : Double ascension, adaptez la cadence en fonction du niveau de résistance.
Pour un engagement musculaire plus important : Résistance élevée = cadence plus faible.

Programme «FIT2»



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

Programme «KCAL 03»



Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 3).
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 «PERF 02»



Bénéfice : Performance 2.
Description : Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE

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 cardiofréquence-mètre 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.

PLUS D'INFORMATIONS

Connectez-vous sur www.decathlon.fr rubrique Assistance SAV et retrouvez:

- Les FAQ (questions / réponses)
- Les conseils d'entretien
- Les vidéos tutorielles pour réparer votre produit
- Les pièces détachées disponibles pour votre produit

ES

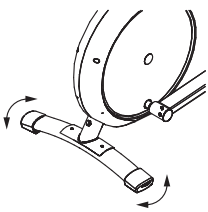
PRESENTACIÓN

La bicicleta elíptica es una excelente actividad que le permitirá aumentar sus capacidades cardiovasculares y respiratorias, al mismo tiempo que tonifica todo el cuerpo: glúteos, cuádriceps, gemelos, dorsales, pectorales, bíceps y todos los abdominales. La práctica del retropedaleo le permitirá reforzar el trabajo de los glúteos y de los isquiotibiales. La bicicleta elíptica es ideal para perder peso y afinar su silueta, en combinación con una alimentación equilibrada.

AJUSTES

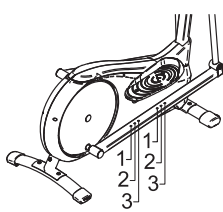
Advertencia: Es importante bajar de la bicicleta para realizar cualquier ajuste.

NIVELACIÓN DE LA BICICLETA



En caso de 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.

AJUSTE DE LA POSICIÓN DEL PEDAL



Puede ajustar la posición de los pedales durante el montaje. Hay 3 niveles de ajuste: En la parte delantera: más cerca del manillar. En el medio. En la parte trasera: más lejos del manillar. La posición óptima es la posición central. Sin embargo, para mejorar el rendimiento y con el fin de adaptarse mejor a la forma de su cuerpo, este ajuste le permitirá optimizar la posición en su bicicleta elíptica. La posición delantera será perfecta para personas menores de 175 cm de altura y la posición trasera será especialmente adecuada para personas mayores de 185 cm.

DESPLAZAMIENTO



Advertencia: Antes de proceder a mover el producto, hay que bajarse de la bicicleta elíptica. En el suelo, sitúese por delante de la bicicleta, sujétela por el manillar y tire de ella hacia usted. De este modo, el producto quedará apoyado sobre unos ruedines que facilitarán los desplazamientos. Una vez desplazada, vuelva a apoyar las patas traseras de la bici en el suelo.

Consola

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

PRESENTACIÓN



- 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.

Interruptor de selección: Seleccionar el tipo de dispositivo (VE, Ro, VM).
VE: elíptica / VM: bicicleta estática / RO: Remo / RESET: Reinicializar la selección.

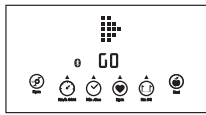
- Velocidad en km/h (o mi/h).
- Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).
- Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.
- Distancia en km (o Mi). También le permite establecer la distancia total a recorrer durante un programa.

selección km/mi

- 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.
- mi 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



MENÚ

Ajuste de frecuencia cardíaca máxima:



Desde la pantalla de inicio, presione el botón para acceder al menú de ajuste de la frecuencia cardíaca máxima. Ajuste el ritmo cardíaco máximo presionando los botones **- +**. Confirma pulsando el botón .

Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.):
Para las mujeres: 226 - edad. / Para los hombres: 220 - edad.
Ajuste en relación con el nivel de competencia:
La FC máx., vinculada al objetivo:

Añadir +10 para principiantes, personas no entrenadas.
Restar respecto al siguiente cálculo básico para los que practican ocasionalmente.
Subir -10 para los que practican con regularidad.

Menos de 60% de FC MÁX (AZUL) => FC MÁX fase de recuperación
 Entre 60% y 69% de FC MÁX (VERDE) => ejercicio suave

Entre 70% y 79% de FC MÁX (AMARILLO) => pérdida de peso
 Entre 80% y 89% de FC MÁX (ORANGE) => mejora de la resistencia

Más de 90% de FC MÁX (ROJO) => mejora del rendimiento
Tenga en cuenta que, para averiguar sus zonas de objetivos se recomienda realizar una prueba de esfuerzo con un cardiólogo.

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 9 opciones con el botón o los botones **- +**. Si pulsa el botón / ; establece la duración del entrenamiento con los botones **- +**. Confirma pulsando el botón o empiece a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos). Si pulsa el botón puede ajustar la distancia total del entrenamiento utilizando los botones **- +**. Confirma pulsando el botón o empiece a pedalear (la distancia total predeterminada es de 5 km). Puede comenzar su sesión. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones **- +**.

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.

<p>Modo «Quick-Start» (inicio rápido):</p>	<p>Beneficio: Uso rápido. Descripción: Siéntese en la bicicleta y simplemente pedalee!</p>	<p>Programa «KCAL 01»</p>	<p>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.</p>	<p>Programa «SOFT»</p>	<p>Beneficio: 5 km Descripción: Realice cinco kilómetros a un ritmo moderado y sin variación en la resistencia.</p>	<p>Programa «PERF 03»</p>	<p>Beneficio: Rendimiento 3. Descripción: Los intervalos de alta intensidad mejoran la resistencia y la carga muscular. Debe mantener el mismo ritmo durante la sesión. Baja resistencia = fases de recuperación.</p>
<p>Programa «FIT1»</p>	<p>Beneficio: Ponerse en forma Descripción: Ejercicio suave con ligeras variaciones de intensidad.</p>	<p>Programa «KCAL 02»</p>	<p>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.</p>	<p>Programa «PERF 01»</p>	<p>Beneficio: Rendimiento 1. Descripción: Doble subida, adapte el ritmo de acuerdo con el nivel de resistencia. Para mayor ejercicio muscular: Resistencia alta = ritmo más lento.</p>		
<p>Programa «FIT2»</p>	<p>Beneficio: Fitness. Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).</p>	<p>Programa «KCAL 03»</p>	<p>Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 3). 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.</p>	<p>Programa «PERF 02»</p>	<p>Beneficio: Rendimiento 2. Descripción: Los intervalos de alta intensidad mejoran la resistencia y la carga muscular. Debe mantener el mismo ritmo durante la sesión. Baja resistencia = fases de recuperación.</p>		

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 periodo 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 amazon. 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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia sesión en www.decathlon.es en Atención al cliente y encontrará:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Los consejos de cuidado
- Videos tutoriales para reparar el producto
- Recambios disponibles para tu producto

DE

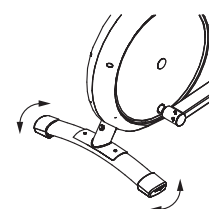
EINLEITUNG

Der Crosstrainer ist das perfekte Trainingsgerät zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Ihrer Lungenkapazität. Gleichzeitig bringen Sie damit Ihren ganzen Körper in Form (Po, Oberschenkel, Waden, Rücken- und Brustmuskulatur, Oberarme und Bauchmuskeln). Beim Rückwärtstreten wird gezielt die Muskulatur von Po und Oberschenkelrückseite gekräftigt. Der Crosstrainer ist ideal zum Abnehmen und verhilft in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung zu einer schlanken Figur.

EINSTELLUNGEN

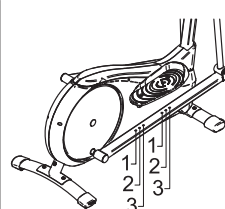
Warnung: Steigen Sie von dem Fahrrad ab, bevor Sie die Einstellungen verändern.

HÖHENVERSTELLUNG DES HEIMTRAINERS



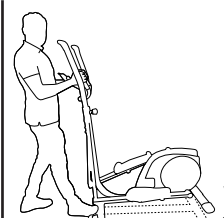
Sollte das Gerät während der Verwendung nicht stabil stehen, drehen Sie einen der Niveauregler oder beide, bis die Unstabilität beseitigt ist.

PEDALSTELLUNG VERÄNDERN



Sie haben die Möglichkeit, die Pedalstellung bei der Montage des Geräts zu ändern. Sie haben 3 Verstellmöglichkeiten: Nach vorne: Näher am Lenker. In der Mitte. Nach hinten: Mit max. Abstand zur Lenkstange. Die optimale Position ist die Mittelstellung. Zur Steigerung der Leistung und Anpassung an Ihre Morphologie, können Sie Ihre Haltung auf dem Ellipsentrainer über diese Einstellung optimieren. Die Position näher zur Lenkstange eignet sich für Personen unter 175 cm und die Position mit einem Abstand zur Lenkstange eignet sich für Personen über 185 cm.

TRANSPORT



Warnung: Für jede Standortänderung muss vom Ellipsentrainer abgestiegen werden. Stellen Sie sich auf den Boden vor Ihr Gerät, halten Sie den Lenker und ziehen Sie Ihren Heimtrainer in Ihre Richtung. So stützt sich Ihr Gerät auf seine Transportrollen und Sie können es verschieben. Sobald die Standortänderung durchgeführt ist, stellen Sie die hinteren Füße vorsichtig auf den Boden zurück.

Konsole

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

Einleitung



- 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). Ermöglicht auch die Einstellung der gesamten, während einer Trainingseinheit zurückgelegten Strecke.

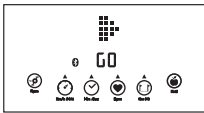
Auswahlschalter: Schalter zur Auswahl eines Geräts (VE, Ro, VM).
VE: Ellipsentrainer / VM: Heimtrainer / RO: Ruderer / RESET : Auswahl zurücksetzen

Auswahl km / mi

mi	Standardmäßig zeigt die Konsole Distanzen und Geschwindigkeiten in km und km/h an. Auf Meilen (Mi) umschalten:
km	1. Konsole ausschalten. 2. länger als 3 Sekunden lang gedrückt halten.

3. Mit die gewünschte Maßeinheit wählen.
4. antippen, um den Startbildschirm anzuzeigen.

Empfangsdisplay



MENU

Einstellung der maximalen Herzfrequenz:



Drücken Sie auf dem Startbildschirm auf und öffnen Sie das Menü für die Einstellung der maximalen Herzfrequenz. Stellen Sie die maximale Herzfrequenz durch Drücken der -Tasten ein. Drücken Sie .

Berechnung der maximalen Herzfrequenz (FC max):
Für Frauen: 226 - das Alter / Für Männer: 220 - das Alter
Anpassung an die körperliche Fitness:

Anfänger und untrainierte Personen müssen +10 hinzufügen.
Freizeitsportler verwenden die Standardformel unverändert.
Sportler verringern den Wert um -10.

- < 60 % MAX HF (BLAU) => Erholungsphase für die MAX HF
 - zwischen 60% und 69% der MAX HF (GRÜN) => sanfte Übung
 - zwischen 70% und 79% der MAX HF (GELB) => Gewichtsverlust
 - zwischen 80% und 89% der MAX HF (ORANGE) => verbessert die Ausdauer
 - > 90 % der MAX HF (ROT) => verbessert die Leistungsfähigkeit
- Wir empfehlen Ihnen dringend, sich bei einem Kardiologen einem Belastungstest zu unterziehen, um die für Sie angemessenen Bereiche zu ermitteln.

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 Minuten 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 Programm auszuwählen. Wählen Sie im Menü Programme mit der Taste eines von 9 möglichen Profilen, oder den Schaltflächen . Beim Validieren durch Drücken der Taste / , um Ihre Auswahl zu validieren und verwenden Sie die Tasten . Drücken Sie oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (standardmäßig dauert eine Übung 30 Minuten). Beim Validieren durch Drücken der Taste , parametrieren Sie die gesamte Distanz mithilfe der Tasten . Drücken Sie oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (der Standardwert für die zurückzulegende Distanz entspricht 5 km). Sie können die Trainingseinheit starten. Zum Einstellen der Tretfrequenz tippen Sie auf .

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.

<p>„Quick-Start“-Modus</p> <p>Vorteil: Schneller Einstieg. Beschreibung: Setzen Sie sich auf das Fahrrad und fangen Sie an, die Pedale zu betätigen!</p>	<p>„KCAL 01“-Programm</p> <p>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.</p>	<p>„SOFT“-Programm</p> <p>Vorteil: 5 km Beschreibung: Legen Sie fünf Kilometer in einem mittleren Rhythmus und ohne eine Variation des Widerstands zurück.</p>	<p>„PERF 03“-Programm</p> <p>Vorteil: Performance 3. Beschreibung: Hochintensive Intervalle zur Verbesserung der Ausdauer und der Muskelbelastung. Sie müssen während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus beibehalten. Geringer Widerstand = Erholungsphasen.</p>
<p>„FIT1“-Programm</p> <p>Vorteil: Fitness-Training Beschreibung: Sanfte Übung mit leichten Intensitätsvariationen.</p>	<p>„KCAL 02“-Programm</p> <p>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.</p>	<p>„PERF 01“-Programm</p> <p>Vorteil: Performance 1. Beschreibung: Doppelter Anstieg, passen Sie den Rhythmus an die Widerstandsstufe an. Für eine höhere Muskelbeanspruchung: Hoher Widerstand = langsamer Rhythmus.</p>	
<p>„FIT2“-Programm</p> <p>Vorteil: Fitness. Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Auf- und einer Abwärmphase.</p>	<p>„KCAL 03“-Programm</p> <p>Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 3). Beschreibung: Achten Sie beim Training auf eine angemessene Verteilung Muskelbeanspruchung in einer Einheit mit einer Aufwärmphase, Belastungsphase und einer Abwärmphase.</p>	<p>„PERF 02“-Programm</p> <p>Vorteil: Performance 2. Beschreibung: Hochintensive Intervalle zur Verbesserung der Ausdauer und der Muskelbelastung. Sie müssen während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus beibehalten. Geringer Widerstand = Erholungsphasen.</p>	

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.

WEITERE INFORMATIONEN

Gehen Sie auf die Seite www.decathlon.fr und rufen Sie die Kundendiensttrubrik auf. Dort finden Sie:

- Häufig gestellte Fragen
- Pflegehinweise

- Übungsvideos mit einer Reparaturanleitung
- Für Ihr Produkt verfügbare Ersatzteile

IT

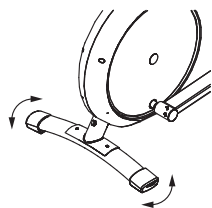
PRESENTAZIONE

La bici ellittica è un eccellente esercizio fisico che vi permetterà di migliorare le vostre capacità cardiovascolari e respiratorie, tonificando al contempo tutta la muscolatura del corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, dorsali, pettorali, bicipiti e addominali con la tecnica del core training. La pedalata all'indietro vi permetterà di intensificare il lavoro dei glutei e della parte posteriore delle cosce. In associazione a un regime alimentare equilibrato, la bici ellittica è ideale per perdere peso ed assottigliare la silhouette).

REGOLAZIONI

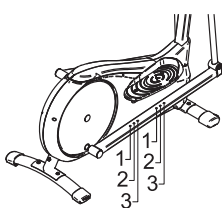
Avvertenza: scendere dalla cyclette per procedere alle regolazioni della macchina.

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.

REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE DEI PEDALI



Avete la possibilità di regolare la posizione dei pedali durante il montaggio. Esistono 3 livelli di regolazione: In avanti: più vicini al manubrio. Al centro. All'indietro: più lontani dal manubrio. La posizione ottimale definita è quella centrale. Per favorire le prestazioni e il migliore adattamento alla vostra morfologia, comunque, questa regolazione vi consentirà di ottimizzare la vostra posizione sull'ellittica. La posizione anteriore è ideale per le persone alle meno di 175 cm e la posizione posteriore è adatta in particolare alle persone più alte di 185 cm.

SPOSTAMENTO



Avvertenza: è necessario scendere dall'ergometro per procedere a qualsiasi spostamento. A terra, mettetevi davanti al prodotto, tenete il manubrio e tirate verso di voi la bicicletta. Il prodotto è allora in appoggio sulle sue rotelle di spostamento e potete spostarlo. Quando lo spostamento è terminato, accompagnate il ritorno dei piedini indietro sul pavimento.

Console

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

PRESENTAZIONE



- 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.

Interruttore di selezione: Per selezionare il tipo di attrezzo (VE, Ro, VM).
VE: ellittica / VM: cyclette / RO: vogatore / RESET: Reiniziare la selezione.

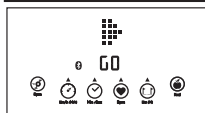
- Velocità in km/h (o mi/h).
- Tempo rimanente prima della fine della seduta (o tempo complessivo dall'inizio della seduta, nel caso di una seduta ad avvio rapido).
- Frequenza cardiaca in battiti al minuto.
- Distanza in km (o Mi). Permette anche di impostare la distanza totale da percorrere durante un programma.

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 .

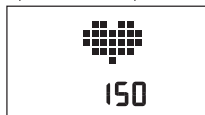
3. Selezionate l'unità con i pulsanti .
4. Confermate premendo il pulsante centrale , la console si porta automaticamente alla schermata iniziale.

schermata iniziale



MENU

Impostazione della frequenza cardiaca massima:



Nella schermata Home, premete il pulsante per accedere al menu di regolazione della frequenza cardiaca massima. Impostate la vostra frequenza cardiaca massima premendo i pulsanti . Per confermare, premete il pulsante .

Calcolo della frequenza cardiaca massima (FC max):

Per le donne: 226 - l'età. / Per gli uomini: 220 - l'età.

Aggiustamento in base al livello dell'esercizio:

La FC max in rapporto all'obiettivo:

Aggiungere +10 per i principianti, persone non allenate.

Restare sul calcolo di base di cui sopra per i praticanti occasionali.

Togliere -10 per i praticanti regolari.

- < 60 % FC MAX (BLU) => fase di recupero della FC MAX
- tra 60% e 69% della FC MAX (VERDE) => ripresa graduale

- tra 70% e 79% della FC MAX (GIALLO) => perdita di peso
- tra 80% e 89% della FC MAX (ARANCIONE) => miglioramento della resistenza

- > 90 % FC MAX (ROSSO) => miglioramento delle prestazioni
- Per conoscere i vostri obiettivi, sappiate che è raccomandabile eseguire un test sotto sforzo presso un cardiologo.

avviamento rapido











Iniziate a pedalare per avviare la sessione. Per regolare la difficoltà della pedalata, 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

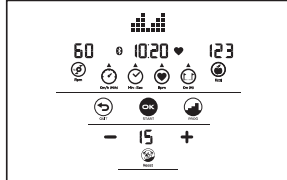
Selezionate il menu programmi premendo il pulsante . Nel menu programmi, selezionate uno dei 9 profili proposti utilizzando il pulsante o i pulsanti . Per impostare la distanza totale da percorrere mediante l'utilizzo dei pulsanti, premere il pulsante / , per impostare il tempo dell'esercizio, premete i pulsanti . Per confermare, premete il pulsante o iniziare a pedalare (il tempo dell'esercizio è di 30 minuti per preimpostazione). Per impostare la distanza totale da percorrere mediante l'utilizzo dei pulsanti, premere il pulsante / . Per confermare, premete il pulsante o iniziare a pedalare (la distanza totale da percorrere è di 5 km per preimpostazione). Potete iniziare la seduta. Per regolare la difficoltà della pedalata, premete i pulsanti .

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.

<p>Modalità «Quick-Start»</p> 	<p>Beneficio: Utilizzo rapido. Descrizione: Basta salire sulla cyclette e pedalare!</p>	<p>Programma «KCAL 01»</p> 	<p>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.</p>	<p>Programma «SOFT»</p> 	<p>Beneficio: 5 km Descrizione: Percorrere cinque chilometri a cadenza moderata e senza variazione di resistenza.</p>	<p>Programma «PERF 03»</p> 	<p>Beneficio: Prestazioni 3. Descrizione: Intervalli di alta intensità per migliorare la resistenza e la sollecitazione muscolare. Occorre mantenere lo stesso ritmo per l'intera sessione. Resistenze inferiori = fasi di recupero.</p>
<p>Programma «FIT1»</p> 	<p>Beneficio: Rimessa in forma Descrizione: Ripresa graduale con leggere variazioni d'intensità.</p>	<p>Programma «KCAL 02»</p> 	<p>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.</p>	<p>Programma «PERF 01»</p> 	<p>Beneficio: Prestazioni 1. Descrizione: Doppia ascensione, adattate la cadenza in base al livello di resistenza. Per un maggiore impegno muscolare: Resistenza elevata = cadenza inferiore.</p>		
<p>Programma «FIT2»</p> 	<p>Beneficio: Tenersi in forma. Descrizione: 2 picchi di intensità inclusi in una sequenza d'allenamento comprendente una fase progressiva e una decrescente.</p>	<p>Programma «KCAL 03»</p> 	<p>Beneficio: Perdita di peso (Livello 3). Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro durante l'intera sequenza comprendente una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase decrescente.</p>	<p>Programma «PERF 02»</p> 	<p>Beneficio: Prestazioni 2. Descrizione: Intervalli di alta intensità per migliorare la resistenza e la sollecitazione muscolare. Occorre mantenere lo stesso ritmo per l'intera sessione. Resistenze inferiori = fasi di recupero.</p>		

SCHERMATA DURANTE LA SEDUTA



Calorie bruciate in Kcal

Frequenza cardiaca in battiti al minuto

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).

Numero di giri di pedale al minuto (o rpm)

Distanza in km (o mi).

Livelli di resistenza (scala d'intensità dello sforzo)

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 cyclette; 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.
- Il display della console visualizza «E1», «E2», «E3»: Contattare il servizio postvendita domyos.

MAGGIORI INFORMAZIONI

Connettersi a www.decathlon.fr sezione Assistenza SAV (Servizio Post-Vendita) dove si possono trovare:

- Le FAQ (domande / risposte)
- I consigli per la manutenzione
- I video tutorial per riparare il prodotto
- I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto

NL

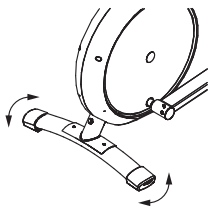
OVERZICHT

De crosstrainer is ideaal voor wie zijn hart en ademhaling wil versterken en tegelijkertijd een strakker lichaam wil: bilspijeren, quadriceps, kuitspijeren, rugspieren, borstspieren, biceps en buikspieren worden opgebouwd. Door achterwaarts te trappen worden de bilspijeren en de achterste dijspijeren extra getraind. De crosstrainer is ideaal om gewicht te verliezen en uw figuur te verfijnen in het kader van een evenwichtige voeding.

INSTELLINGEN

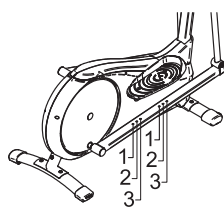
Waarschuwing: Men moet van de fiets afstappen voor het instellen.

DE CROSSTRAINER WATERPAS ZETTEN



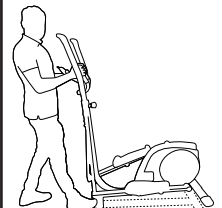
Indien het product niet stabiel staat tijdens het gebruik, draai dan aan een van de stelknoppen (of aan beide) totdat het product stabiel staat.

AFSTELLEN VAN DE POSITIE VAN DE PEDALEN



U kunt de positie van de pedalen afstellen bij het opbouwen. U hebt de keuze uit 3 afstelniveaus: Naar voor: zo dicht mogelijk bij de stuurstang. In het midden. Naar achter: zo ver mogelijk van de stuurstang. De beste positie is de middenpositie. Maar met het oog op betere prestaties en om het apparaat aan uw lichaamsbouw aan te passen kunt u met deze afstelling uw positie op de crosstrainer optimaal maken. De positie naar voor is geschikt voor personen met een lichaamslengte onder 175 cm en de positie naar achter is beter geschikt voor personen die langer dan 185 cm zijn.

VERPLAATSEN



Waarschuwing: stap altijd van de crosstrainer af voordat u deze verplaatst. Ga op de grond staan voor uw product, en trek de crosstrainer aan het stuur naar u toe. Het product steunt nu op de transportwielletjes, zen u kunt het product verplaatsen. Bent u klaar met het verplaatsen, zet dan de achterste steunen weer op de grond.

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



- 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).

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

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

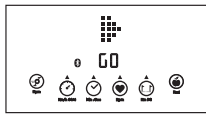
- Snelheid in km/u (of mi/u).
- Resterende tijd tot het einde van de sessie (of gecumuleerde tijd sedert het begin van de sessie, in het geval van een snelstartsessie).
- Hartslagfrequentie in slagen per minuut
- Afstand in kilometers (of mijlen). Hiermee kan de totale af te leggen afstand van een programma worden ingesteld.

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):
- De console uitzetten.
 - Meer dan 3 seconden op de centrale knop drukken (OK).

- De eenheid kiezen met de knoppen - +.
- Valideren door op de centrale knop (OK) te drukken; de console geeft automatisch het welkomstscherm weer.

het beginscherm



MENU

Instellen van de maximale hartslag:



Op het ontvangstscherm drukt u op de knop voor toegang tot het menu voor het instellen van de maximale hartslag. Regel uw maximale hartslag door het indrukken van de knoppen . U bevestigt uw keuze met de knop U bevestigt uw keuze met de knop .
Berekening van de maximum hartfrequentie (max HF):
Voor vrouwen: 226 - leeftijd, / Voor mannen: 220 - leeftijd.
Aanpassing volgens trainingsniveau:
De max HF, naargelang de doelstelling:

< 60 % FC Max (BLAUW) => herstelfase van de maximale hartslag
 tussen 60% en 69% van de maximale hartslag (GROEN) => zacht herstel

tussen 70% et 79% van de maximale hartslag (GEEL) => gewichtsverlies
 tussen 80% et 89% van de maximale hartslag (ORANJE) => verbetering van het uithoudingsvermogen

Voeg hier +10 aan toe voor beginners, ongetrainde personen.
Blijf de basisberekening hieronder gebruiken voor occasionele sporters.
Verlaag met -10 voor regelmatige sporters.

> 90 % van de maximale hartslag (ROOD) => verbetering van de prestatie
Als u uw gevoelige punten wilt kennen, wordt aanbevolen om een inspanningstest uit te voeren bij een cardioloog.

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 welkomstschermbent. 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 9 profielen met behulp van de knop of de knoppen . Als u bevestigt door de knop , u stelt de duur van de oefening in met behulp van de knoppen . U bevestigt uw keuze met de knop of begint te trappen (de standaard trainingstijd is 30 minuten). Als u bevestigt door de knop in te drukken, kunt u de volledige af te leggen afstand instellen met behulp van de knoppen . U bevestigt uw keuze met de knop of begint te trappen (de standaard af te leggen afstand is 5 km). U kunt beginnen met uw sessie. Om de moeilijkheidsgraad van de trappers in te stellen, druk op de knoppen .

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: GO	Doel: Snel gebruik. Beschrijving: Gewoon op de fiets gaan zitten en beginnen met trappen!	»KCAL 01» 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.	»SOFT» programma SOFT 01	Doel: 5 km Beschrijving: Vijf km afleggen op matige snelheid en zonder weerstandsverschil.	»PERF 03» programma PERF 03	Doel: Prestatie 3. Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren te laten werken. Ideaal volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. Lagere weerstanden = herstelfasen.
»FIT1» programma FIT 01	Doel: Fitness Beschrijving: Fitness met kleine verschillen in inspanning.	»KCAL 02» 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.	»PERF 01» programma PERF 01	Doel: Prestatie 1. Beschrijving: Dubbele klim, de snelheid aanpassen aan het weerstandsniveau. Voor een grotere spierontwikkeling: Hoge weerstand = lagere snelheid.		
»FIT2» programma FIT 02	Doel: In vorm zijn (Niveau 2). Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.	»KCAL 03» programma KCAL 03	Doel: Gewicht verliezen (Niveau 3). Beschrijving: Voor een goed oefenvolume zorgen tijdens de hele reeks die bestaat uit een geleidelijk toenemende fase, een inspanningspiek en een afnemende fase.	»PERF 02» programma PERF 02	Doel: Prestatie 2. Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren te laten werken. Ideaal volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. Lagere weerstanden = herstelfasen.		

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.

MEER INFORMATIE:

Ga naar www.decathlon.fr, rubriek Klantenservice waar u het volgende vindt:

- Vragen en antwoorden (FAQ)
- Onderhoudstips
- Video's over het repareren van uw product
- Verkrijgbare losse onderdelen voor uw product

PT

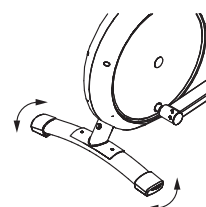
APRESENTAÇÃO

O exercício numa bicicleta elíptica é excelente para aumentar as capacidades cardiovasculares e respiratórias, além de tonificar todo o corpo: nádegas, quadríceps, gêmeos, músculos dorsais e peitorais, bíceps e abdominais em prancha. A prática de retropedalagem permite-lhe trabalhar de forma mais acentuada as nádegas e a parte de trás das coxas. A bicicleta elíptica é ideal para perder peso e aperfeiçoar a sua linha, em conjugação com uma alimentação equilibrada.

DEFINIÇÕES

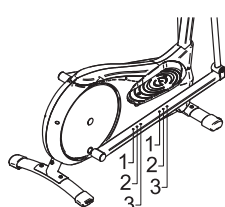
Atenção: Tem que sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes.

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.

AJUSTE DA POSIÇÃO DOS PEDAIS



Pode ajustar a posição dos pedais durante a montagem. Há 3 níveis de ajuste: À frente: Perto do guidador. A meio. Atrás: Longe do guidador. A posição ótima é ao centro. No entanto, para melhorar o desempenho e para se adaptar melhor à forma do seu corpo, este ajuste vai permitir-lhe otimizar a sua posição na bicicleta elíptica. A posição à frente é perfeita para pessoas com menos de 175 cm de altura e a posição atrás é especialmente adequada para pessoas com mais de 185 cm de altura.

DESLOCAÇÃO



Advertência: É necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer deslocação. No solo, coloque-se à frente do produto, segure no guidador e puxe a bicicleta na sua direcção. O produto fica, então, apoiado sobre os rodízios de deslocação, podendo deslocá-lo. Quando a deslocação termina, acompanhe o retorno dos pés traseiros até ao solo.

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



- 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.

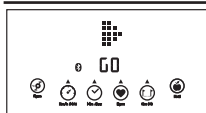
Interruptor de seleção: permite seleccionar o tipo de aparelho (VE, Ro, VM).
VE: bicicleta elíptica / VM: bicicleta estática / RO: remador / RESET : permite repor as opções.

- 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). Permite ainda definir os parâmetros de distância total a percorrer durante um programa.

seleção km/mi

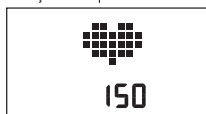
- | | | |
|----|--|---|
| mi | Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em km e em km/h.
Para definir a unidade Milhas (Mi):
1. Desligue a consola.
2. Prima o botão central durante, pelo menos, 3 segundos. | 3. Selecione a unidade utilizando os botões de seleção - + . |
| km | | 4. Confirme a unidade selecionada, premindo o botão central . A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial. |

o ecrã inicial



MENU

Definição da frequência cardíaca máxima:



No ecrã inicial, prima o botão para aceder ao menu de definição da frequência cardíaca máxima. Regule a sua frequência cardíaca máxima que pretende premindo os botões **- +**. Confirme o perfil selecionado premindo o botão . Confirme o perfil selecionado premindo o botão .

Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):
Para as mulheres: 226 - idade. / Para os homens: 220 - idade.
Ajuste relativamente ao nível de prática:
A FC max em relação ao objetivo:

Adicionar +10 para os iniciantes, pessoas não habituadas a treinar.
Utilizar o cálculo de base acima indicado para os praticantes ocasionais.
Retirar -10 para os praticantes regulares.

- < 60 % FC MAX (AZUL) => fase de recuperação da FC MAX
- entre 60% e 69% da FC MAX (VERDE) => recuperação suave

- entre 70% e 79% da FC MAX (AMARELO) => perda de peso
- entre 80% e 89% da FC MAX (LARANJA) => melhoria da resistência

- > 90 % FC MAX (VERMELHO) => melhoria do desempenho
- Tenha em atenção que, para encontrar as zonas de esforço ideais, é recomendável realizar um teste de esforço sob a supervisão de um cardiologista.

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 9 opções disponíveis utilizando o botão ou os botões **- +**. Depois de premir o botão / ; define a duração da sessão de exercício utilizando os botões **- +**. Confirme o perfil selecionado premindo o botão ou comece a pedalar (a distância total predefinida é de 5 km). Pode começar a sua sessão. Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões **- +**. Confirme o perfil selecionado premindo o botão ou comece a pedalar (a distância total predefinida é de 5 km). Pode começar a sua sessão. Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões **- +**.

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): GO	Objetivo: Início rápido. Descrição: Suba para a bicicleta e pedale!	Programa «KCAL 01» 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 «SOFT» SOFT 01	Objetivo: 5 km Descrição: Percorrer cinco quilómetros a uma cadência moderada e sem variações de resistência.	Programa «PERF 03» PERF 03	Objetivo: Desempenho 3. Descrição: Intervalos de elevada intensidade para melhorar a resistência e carga muscular. Deve manter um ritmo constante durante toda a sessão. Resistências mais baixas = fases de recuperação.
Programa «FIT1» FIT 01	Objetivo: Recupere a forma Descrição: Recuperação suave com ligeiras variações de intensidade.	Programa «KCAL 02» 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 «PERF 01» PERF 01	Objetivo: Desempenho 1. Descrição: Subida dupla, cadência adaptada de acordo com o nível de resistência. Para um esforço muscular mais intenso: Resistência elevada = cadência mais lenta.		
Programa «FIT2» FIT 02	Objetivo: Manter-se em forma. Descrição: Dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).	Programa «KCAL 03» KCAL 03	Objetivo: Perda de peso (Nível 3). 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 «PERF 02» PERF 02	Objetivo: Desempenho 2. Descrição: Intervalos de elevada intensidade para melhorar a resistência e carga muscular. Deve manter um ritmo constante durante toda a sessão. Resistências mais baixas = fases de recuperação.		

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.

MAIS INFORMAÇÕES

Aceda em www.decathlon.pt à secção Serviço pós-venda e consulte:

- As perguntas frequentes (perguntas/respostas)
- Os conselhos de manutenção
- Os vídeos tutoriais para reparar o seu produto
- As peças sobresselentes para o seu produto

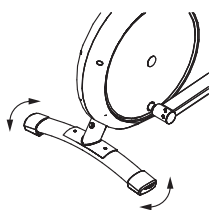
OPIS

Orbitrek to doskonałe narzędzie do ćwiczeń pozwalających poprawić pracę układu krążenia i oddechowego przy jednoczesnym wzmocnieniu mięśni całego ciała: pośladków, łydek, pleców, klatki piersiowej, mięśni czworogłowych, bicepsów, a także mięśni brzuchadzięki ćwiczeniom w pozycji wyprostowanej. Pedalowanie do tyłu poprawia pracę mięśni pośladków i tylnych mięśni uda. W połączeniu ze zrównoważoną dietą orbitrek pozwala набrać masy mięśniowej i odpowiednio kształtować sylwetkę.

REGULACJE

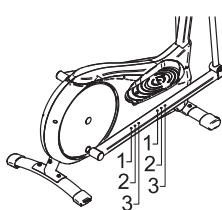
Ostrzeżenie: należy zejść z roweru przed wykonaniem ustawień.

USTAWIANIE POZIOMU ROWERU



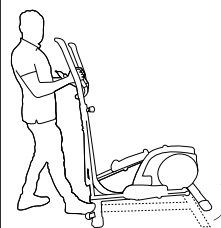
Jeżeli podczas użytkowania produkt nie jest stabilny, należy przekręcić jeden lub obydwie regulatory poziomu aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

REGULACJA POŁOŻENIA PEDAŁÓW



W czasie montażu istnieje możliwość regulacji położenia pedałów. 3 poziomy regulacji: Z przodu: blisko kierownicy. Na środku. Z tyłu: najdalej od kierownicy. Optymalną pozycją jest położenie środkowe. W celu zapewnienia najlepszych osiągnięć i aby umożliwić dostosowanie do budowy ciała, to ustawienie pozwala zoptymalizować pozycję na rowerze eliptycznym. Pozycja z przodu nadaje się idealnie dla osób, które mają mniej niż 175 cm wzrostu, a pozycja tylna nadaj się szczególnie dla osób, które mają więcej niż 185 cm wzrostu.

TRANSPORT



Ostrzeżenie: Należy koniecznie zejść z roweru przed rozpoczęciem jego przenoszenia. Usiąść się z przodu produktu, chwycić za kierownicę i pociągnąć rower do siebie. Produkt opiera się wówczas na swoich rolkach i można go przesunąć. Po przeniesieniu w nowe miejsce ostrożnie opuścić tylne nogi na ziemię.

Konsola

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

OPIS



- 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 pedalowania, regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.

Wyłącznik wyboru: Wybór typu urządzenia (VE, Ro, VM).
VE: rower eliptyczny / VM: rower stacjonarny / RO: przyrząd wiosłarski / RESET: Wyzerowanie wyboru

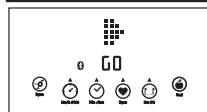
- Prędkość w km/godz. (lub Mi/godz.).
- Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej).
- Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę.
- Dystansu w km (lub Mi). Pozwala ustawić odległość całkowitą do pokonania dla programu.

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 .

- 3. Wybrać jednostkę przyciskami .
- 4. Zatwierdzić, naciskając przycisk środkowy , konsola powraca automatycznie do wyświetlania ekranu głównego.

ekran powitalny



MENU

Ustawienie maksymalnego pulsu:



An ekranie głównym nacisnąć przycisk , aby przejść do menu ustawień maksymalnego pulsu. Ustawić maksymalny puls, naciskając przyciski . Zatwierdzić przyciskiem . Wyciągnięcie maksymalnego pulsu (FC max):
Kobiety: 226 - wiek. / Mężczyźni: 220 - wiek.
Dostosowanie do poziomu kondycji:
FC max w zależności od celu:

- < 60% TĘTNA MAKS. (NIEBIESKI) => między 70% a 79% TĘTNA MAKS. (ŻÓŁTY) => strata masy ciała
 - między 60% a 69% TĘTNA MAKS. (ZIELONY) => łagodny trening
 - między 80% a 89% TĘTNA MAKS. (POMARAŃCZOWY) => doskonałość
 - > 90% FC MAX (CZERWONY) => poprawienie osiągnięć
- Aby poznać swoje strefy docelowe, zaleca się przeprowadzenie badania wysiłkowego u kardiologa.

szybkie uruchomienie

Zacząć pedałować, aby rozpocząć sesję. Aby zmienić trudność pedalowania, 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 9 dostępnych profili za pomocą przycisku lub przycisków . Po zatwierdzeniu przyciskiem / / . Zatwierdzić przyciskiem lub rozpocząć pedałowanie (domyślnie czas ćwiczenia wynosi 30 minut). Po zatwierdzeniu przyciskiem , można ustawić całkowity dystans do przebycia za pomocą przycisków . Zatwierdzić przyciskiem lub rozpocząć pedałowanie (domyślnie odległość do przebycia wynosi 5 km). Można rozpocząć sesję. Aby zmienić trudność pedalowania, należy naciskać przyciski .

PROFILE PROGRAMU

Czas domyślny = 30 minut (oprócz trybu „Quick-Start”, w którym czas jest odcinany) z możliwością regulacji za pomocą przycisków . Poziomy segment = 3 poziomy oporu. Istnieje 5 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.

<p>Tryb „Quick-Start”</p> <p>Korzyść: Szybkość. Opis: Wystarczy usiąść na rowerze i zacząć pedałować!</p>	<p>Program „KCAL 01”</p> <p>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.</p>	<p>Program „SOFT”</p> <p>Korzyść: 5 km Opis: Pokonanie pięciu kilometrów z umiarkowanym rytmem i bez zmian oporu.</p>	<p>Program „PERF 03”</p> <p>Korzyść: Osiągni 3. 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.</p>
<p>Program „FIT1”</p> <p>Korzyść: Przywracanie formy Opis: Łagodny trening z małymi zmianami intensywności.</p>	<p>Program „KCAL 02”</p> <p>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.</p>	<p>Program „PERF 01”</p> <p>Korzyść: Osiągni 1. Opis: Dwa odcinki trudne, dostosować rytm do poziomu oporu. Silne obciążenie mięśni: Wysoka wytrzymałość = mniejszy rytm.</p>	
<p>Program „FIT2”</p> <p>Korzyść: Trening formy . Opis: Teren płaski.</p>	<p>Program „KCAL 03”</p> <p>Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 3). Opis: Potrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdą w terenie płaskim i fazą regresywną.</p>	<p>Program „PERF 02”</p> <p>Korzyść: Osiągni 2. 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.</p>	

Spalone kalorie w Kcal



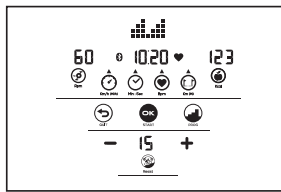
Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę .



Prędkość w km/godz. (lub Mi/godz.).



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



Liczba obrotów pedałów na minutę (lub obr./min)



Odległość w km (lub Mi).



Poziomy oporu (skala napięcia wysiłku)



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.

WIĘCEJ INFORMACJI

Wejdź na www.decathlon.pl i skorzystaj z zakładki Serwis:

- znajdziesz tam najczęściej zadawane pytania
- Poradniki wideo dotyczące napraw produktu
- Części zamienne dostępne do produktu

HU

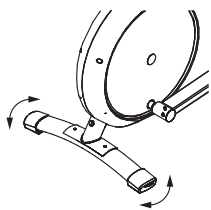
BEMUTATÁS

Az elliptikus kerékpár kitűnő módszer a szív-érrendszer és a légzőrendszer kapacitásának növelésére, miközben tónusosabbá válik az egész test: a fenék, a kvadricepsz, a lábikra, a hátizom, a mellizom, a bicepsz és a hasizom. A pedál visszafelé tekerése erőteljesebb munkavégzésre készíti a fenékizmot és a hátsó combizmot. Az elliptikus kerékpár - kiegyensúlyozott táplálkozás mellett - ideális eszköz a fogyás elősegítéséhez és a testkondúr javításához.

BEÁLLÍTÁSOK

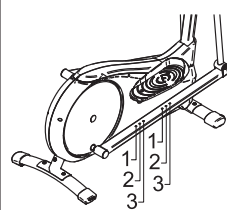
Figyelem: A megfelelő beállításokhoz le kell szállnia a kerékpározás .

A KERÉKPÁR VÍZSZINTBE HELYEZÉSE



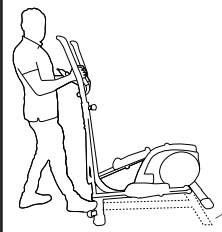
Ha a termék használat közben instabil, fordítsa el a szintkiegészítőket egyikét az instabilitás megszüntetéséig.

A PEDÁL POZÍCIÓJÁNAK BEÁLLÍTÁSA



A pedál pozícióját összeszerelés közben lehet beállítani. 3 beállítási szint közül választhat: Elöl: a kormányhoz legközelebb. Középen. Hátral: a kormánytól legtávolabb. A legoptimálisabb pozíció a középső. A teljesítmény növelése és a testalkathoz való legmegfelelőbb alkalmazkodás érdekében ez a beállítás lehetővé teszi az ideális testhelyzet kialakítását az elliptikus tréneren. Az elülső pozíció 175 cm alatti, a hátsó pedig kifejezetten 185 cm feletti személyeknek ideális.

MOZGATÁS



Figyelem! Bármilyen helyváltoztatáshoz le kell emelni az elliptikus kerékpárt. A földön álljon a termék ele, fogja meg a kormányt és húzza maga felé a kerékpárt. Ekkor a termék a mozgató görgökre támaszkodik, át tudja helyezni. Az áthelyezés befejezése után segítse a hátsó lábak visszatérését a talajra.

Konzol

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

BEMUTATÁS



- gomb: ezzel a középső gombbal csatlakozhat be a konzol, érvényesíthető 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).

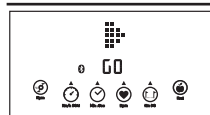
Választókapcsoló: Válassza ki a készülék típusát (VE, Ro, VM).
VE: elliptikus tréner / VM: szobakerékpár / RO: evezőpad / RESET: A kiválasztott értékek visszaállítása.

- 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). A program végéig megtenni kívánt távolság beállítása is lehetséges.

km/mérföld kiválasztása

mi	A konzol alapértelmezettben kilométerben és km/órában adja meg a távolságra és sebességre vonatkozó értékeket. Ha mérföldalapú kijelzésre szeretne váltani: 1. Kapcsolja ki a konzolt.	3. A gombok segítségével válassza ki a mértékegységet.
mi	2. Tartsa lenyomva több mint 3 másodpercig a középső gombot .	4. A kiválasztott beállítás érvényesítéséhez nyomja meg a középső gombot : a konzol automatikusan visszatér a kezdőképernyőre.

nyitóképernyő



MENÜ

Maximális pulzusszám beállítása:



A maximális pulzusszám beállításának menüjéhez a kezdőképernyő gombjának megnyomásával juthat el. A maximális pulzusszám kívánt értékét a A(z) A(z) gombjának megnyomásával juthat el. A maximális pulzusszám (max. pulzusszám) kiszámítása: +10 a kezdők és a nem gyakorlott sportolók esetében. Nők esetében: 226 - életkor. / Férfiak esetében: 220 - életkor. Alkalmankénti sportolók esetén használja a fenti alapszámítást. Beállítás edzetség szerint: -10 rendszeresen sportolók esetében.

A maximális pulzusszám a kitűzött cél szerint:
 60% alatti MAX. PSZ (KÉK) => MAX.

70% és 79% közötti MAX. PSZ (SÁRGA) => fogyás
 80% és 89% közötti MAX. PSZ (NARANCSSÁRGA) => állóképesség fejlesztése

90% feletti MAX. PSZ (PIROS) => teljesítmőképesség növelése
Kérjük, vegye figyelembe, hogy a célzónák meghatározásához javasolt terheléses vizsgálatot végeztetni egy kardiológussal.

PSZ helyreállítása

60% és 69% közötti MAX. PSZ (ZÖLD) => könnyed testmozgás

gyors indítás






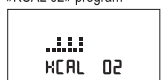

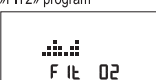


Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni. A tekerési nehézség beállításához használja a gombokat. Ha szünetet szeretne tartani, néhány másodpercig hagyja abba a tekerést. Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított 15 percen belül) kezdjen el ismét tekerni. Ha az edzés idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a gombot. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszán nyomja meg a gombot. A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAMOK

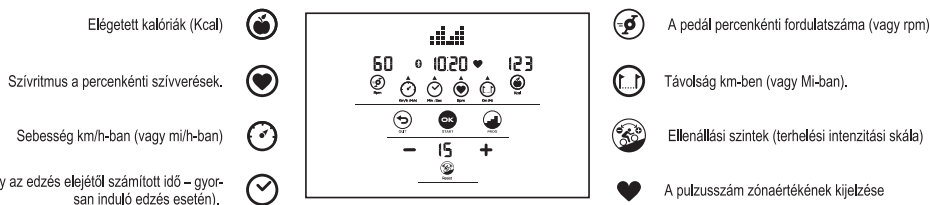
A gomb megnyomásával válassza ki a programok menüjét. A programok menüjében a(z) gomb megnyomásával válasszon a feljebb 9 opció közül, gomb vagy a gombok használatával. A / gomb megnyomásával érvényesítse a kiválasztott opciót, majd a(z) gombokat. A(z) gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az edzés alapértelmezett időtartama 30 perc). A gomb megnyomásával és a megfelelő gombok használatával beállíthatja a teljes menettávot. A(z) gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az összes megteendő távolság alapértelmezten 5 km). Kezdheti is az edzést. A tekerési nehézség beállításához használja a gombokat.

PROGRAMTÍPUSOK

A beállított időt = 30 perc (»Quick-Start« mód nélkül, ahol növekszik az idő) a gombok használatával. Független lemez = 3 nehézségi fok. Az 5 független négyzetben 15 ellenállási szintet mutat.

<p>»Quick-Start« mód</p> 	<p>Előnye: Gyors használat. Jellemzői: Csak üljön fel a kerékpárra, és már kezdhet is tekerni!</p>	<p>»KCAL 01« program</p> 	<p>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.</p>	<p>»SOFT« program</p> 	<p>Előnye: 5 km Jellemzői: Evezzen 5 kilométert közepes tempóban az ellenállás szintjének változtatása nélkül.</p>	<p>»PERF 03« program</p> 	<p>Előnye: -es szintű teljesítmény3. Jellemzői: Magas intenzitású intervallumok az állóképesség fejlesztésére és az izomterhelés növelésére. Mindvégig azonos tempóban végezze a gyakorlatot. Kisebb ellenállás = regeneráló fázisok.</p>
<p>»FIT1« program</p> 	<p>Előnye: Hozza magát formába Jellemzői: Könnyű gyakorlat az intenzitás kismértékű változtatásával.</p>	<p>»KCAL 02« program</p> 	<p>Előnye: Fogyás (2. szint). Jellemzői: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétel.</p>	<p>»PERF 01« program</p> 	<p>Előnye: -es szintű teljesítmény1. Jellemzői: Kettős emelés – igazítsa a tempót a nehézségi szintnek megfelelően. Az izmok még fokozottabb igénybevételéhez: Magas ellenállási szint = lassabb tempó.</p>		
<p>»FIT2« program</p> 	<p>Előnye: Formában tartás. Jellemzői: 2 terhelési csúcsot érintő terheléses edzésorozat, amely egy progresszív (emelkedő), majd egy degresszív (lejtő) részből áll.</p>	<p>»KCAL 03« program</p> 	<p>Előnye: Fogyás (3. szint). Jellemzői: Tartson megfelelő terhelést az edzésorozat alatt, amely egy terhelési csúcsból, egy progresszív (emelkedő) és egy degresszív (lejtő) részből áll.</p>	<p>»PERF 02« program</p> 	<p>Előnye: -es szintű teljesítmény2. Jellemzői: Magas intenzitású intervallumok az állóképesség fejlesztésére és az izomterhelés növelésére. Mindvégig azonos tempóban végezze a gyakorlatot. Kisebb ellenállás = regeneráló fázisok.</p>		

AZ EDZÉS ALATT MEGJELENŐ KÉPERNYŐ



Elégetett kalóriák (Kcal)

Szívritmus a percenkénti szívverések

Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban)

A pedál percenkénti fordulatszáma (vagy rpm)

Távolság km-ben (vagy Mi-ban)

Ellenállási szintek (terhelési intenzitási skála)

A pulzusszám zónaértékének kijelzése

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

A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az edzés végeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a kétperces pihenési szakasz alatt. Megtekinthetők: átlagos pulzusszám (ha On az edzés alatt analóg típusú, nem kódolt mellőves pulzuszámérót viselt), az elégetett kalóriák becslött mennyisége; átlagsebesség; megített távolság. Ha a kijelzés eltűnése előtt ki szeretné kapcsolni a teljesítményértékek megjelenését, nyomja meg hosszán a középső gombot.

A MŰKÖDÉSI RENDELLENSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

• A konzol nem kapcsolódik be: Ellenőrizze az adapter csatlakozását a kerékpárra; Ellenőrizze a konzol hátoldalán és a burkolat alatt lévő kábeleket 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 vevőszolgálatához.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Keresse fel a www.decathlon.fr honlapon az Értékesítés Utáni Szolgáltatás és Támogatást és keresse:

- GYIK (kérdések/válaszok)
- Ápolási utasítások

- Oktatóvideók a termék javításához
- A termékhez elérhető alkatrészek

RO

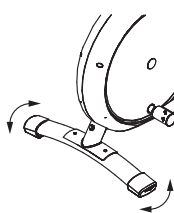
PREZENTARE

Bicicleta eliptică este o formă excelentă de activitate care vă va permite să creșteți capacitatea sistemului dumneavoastră cardiovascular și respiratoriu și să tonifiți întregul corp: mușchii fesieri, cvadricepsii, gamba, precum și mușchii dorsali, pectorali, bicepsii și mușchii abdominali aflați în stare de contracție. Puteți intensifica antrenamentul mușchilor fesieri și al părții anterioare a coapselor dacă pedalați în sens invers a celui de ceasornic. Bicicleta eliptică este ideală pentru a slăbi și pentru a vă perfecționa silueta, în combinație cu o dietă echilibrată.

REGLAJE

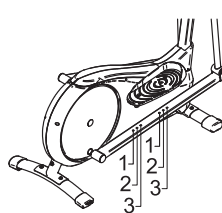
Avertizare: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a face reglajele.

PUNEREA LA NIVEL A BICICLETEI



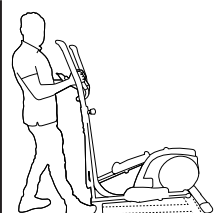
În cazul în care produsul este instabil în timpul utilizării, rotiți unul din compensatorii de nivel sau pe amândoi până la eliminarea instabilității.

REGLAREA POZIȚIEI PEDALELOR



Aveți posibilitatea de a regla poziția pedalelor în timpul montajului. Aveți 3 niveluri de reglaje: În față: cel mai aproape de ghidon. În mijloc. În spate: cel mai departe de ghidon. Poziția optimă definită este poziția centrală. Cu toate acestea, pentru atingerea unui obiectiv de performanță și pentru adaptarea mai bună la morfologia dvs., acest reglaj vă va permite să optimizați poziția pe bicicleta dvs. eliptică. Poziția în față se va potrivi perfect pentru persoanele cu înălțimea de mai puțin de 175 cm, iar poziția în spate se va potrivi în mod special pentru persoanele cu înălțimea de peste 185 cm.

DEPLASARE



Avertisment: Este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a o deplasa. La sol, poziționați-vă în fața produsului, țineți de ghidon și trageți bicicleta spre dumneavoastră. Produsul dumneavoastră se sprijină pe roțile de deplasare și puteți astfel să-l mutați. După ce ați deplasat bicicleta, așezați înapoi picioarele din spate ale bicicletei pe sol.

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 principal, 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). Permite, de asemenea, parametrizarea distanței totale de parcurs în timpul unui program.

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.

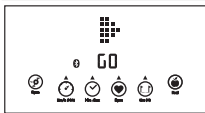
Selectarea unității de măsură (km/mi)

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



MENIU

Parametrarea frecvenței cardiace maxime:



Din ecranul de pornire, apăsați pe butonul pentru a accesa meniul de reglare a frecvenței cardiace maxime. Reglați frecvența cardiacă maximă apăsând pe butoanele . Validați apăsând pe butonul Validați apăsând pe butonul

Calcularea frecvenței cardiace maxime (FCmax):
În cazul femeilor: 226 – vârsta dvs. / În cazul bărbaților: 220 – vârsta dvs.
Ajustare în funcție de nivelul de practică:

Adăugați +10 dacă sunteți începător sau nu aveți pregătire fizică.
Această bază de calcul se aplică în cazul sportivilor ocazionali.
Scădeți -10 dacă faceți sport în mod regulat.

Zona de antrenament în care trebuie să vă mențineți depinde de obiectivul propus:

< 60 % FC MAX (ALBASTRU) => faza de recuperare pentru FC MAX
 între 60% și 69% din FC MAX (VERDE) => reluare treptată a antrenamentului

între 70% și 79% din FC MAX (GALBEN) => pierdere în greutate
 între 80% și 89% din FC MAX (PORTOCALIUORANGE) => îmbunătățirea duranței

> 90 % FC MAX (ROȘU) => îmbunătățirea performanței
Vă atragem atenția asupra faptului că, pentru a vă cunoaște zonele țintă, este recomandat să faceți un test de efort la un medic cardiolog.

Demarare rapidă

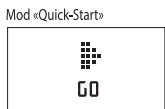
Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele . Pentru a face o pauză, încetați pedalarea câteva secunde. Pentru a relua sesiunea (în limita de 15 minute de la începutul pauzei), reluați pedalarea. Pentru a termina sesiunea de antrenament 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

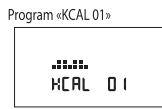
Selecția meniului programelor apăsând pe butonul . În meniul de programe, selectați profilul din cele 9 propuse, utilizând butonul sau butoanele . Dacă validați apăsând pe butonul / , reglați timpul de exercițiu utilizând butoanele . Validați apăsând pe butonul sau începeți să pedalați (în mod predefinit, distanța totală de parcurs este de 5 km). Puteți începe sesiunea de antrenament. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele .

PROFILURI DE PROGRAM

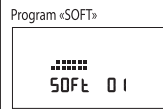
Durată implicată = 30 minute (cu excepția modului „Quick-Start”, în care durata este incrementală); puteți ajusta această durată apăsând pe butoanele . Un dreptunghi vertical = 3 niveluri de rezistență. Există 5 blocuri verticale, deci în total 15 nivele de rezistență.



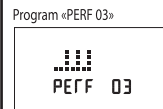
Mod «Quick-Start»
Avantaj: Utilizare rapidă.
Descriere: Urcați pe bicicletă și începeți să pedalați.



Program «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.



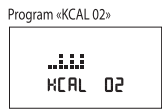
Program «SOFT»
Avantaj: 5 km
Descriere: Parcurgeți cinci kilometri la o cadență moderată și fără variația rezistenței.



Program «PERF 03»
Avantaj: Performanță (Nivel) 3.
Descriere: Intervale de intensitate ridicată pentru a vă îmbunătăți duranța și solicitarea musculară. Trebuie să mențineți același ritm pe toată durata sesiunii. Rezistențe mai reduse = faze de recuperare.



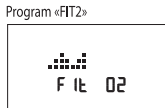
Program «FIT1»
Avantaj: Refacerea forței fizice
Descriere: Re luarea treptată cu ușoare variații de intensitate.



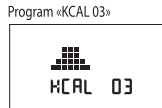
Program «KCAL 02»
Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 2).
Descriere: Intervale de intensitate scăzută pentru menținerea în zona țintă, asociind o solicitare musculară mai puternică decât la nivelul 1.



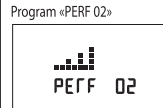
Program «PERF 01»
Avantaj: Performanță (Nivel) 1.
Descriere: Ascensiune dublă, adaptați cadența în funcție de nivelul de rezistență. Pentru un angajament muscular mai important: Rezistență ridicată = cadență mai scăzută.



Program «FIT2»
Avantaj: Fitness.
Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă, apoi degresivă.



Program «KCAL 03»
Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 3).
Descriere: Mențineți un volum de lucru adecvat pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază degresivă.



Program «PERF 02»
Avantaj: Performanță (Nivel) 2.
Descriere: Intervale de intensitate ridicată pentru a vă îmbunătăți duranța și solicitarea musculară. Trebuie să mențineți același ritm pe toată durata sesiunii. Rezistențe mai reduse = faze de recuperare.

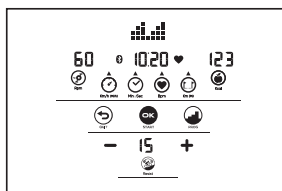
ECRAN ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Caloriile arse, exprimate în Kcal

Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut.

Viteza, exprimată în km/h (sau Mi/h).

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



Numărul de rotații pe minut (sau rpm)

Distanța, exprimată în km (sau în Mi).

Niveluri de rezistență (scara de intensitate a efortului)

Indicator de zonă cardiacă

REZUMATUL PERFORMANTELOR REALIZATE

Rezumatul performanțelor realizate este afișat automat la finalul sesiunii 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 sesiunii 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.

INFORMAȚII SUPPLEMENTARE

Conectați-vă la www.decathlon.fr rubrica Asistență SAV și găsiți:

- FAQ (întrebări/răspunsuri)
- Recomandări de întreținere
- Videodipurii cu instrucțiuni pentru a vă repara produsul
- Piese detașate disponibile pentru produsul dumneavoastră

SK

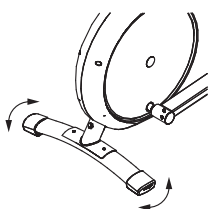
PREDSTAVENIE

Eliptický trenážer je skvelá činnosť, ktorá zvýši vaše kardiovaskulárne a dýchacie kapacity a zároveň spevní celé vaše telo: sedáci sval, štvorhlavý sval, lýtky, chrbát, hrudník, biceps a brušné svaly s budovaním hmoty. Možnosť spätného otáčania pedálov vám umožňuje zintenzívniť precvičovanie sedacieho svalu a zadnej časti stehien. Eliptický trenážer je ideálny na chudnutie a zlepšenie vašej postavy, v kombinácii s vyváženou stravou.

NASTAVENIA

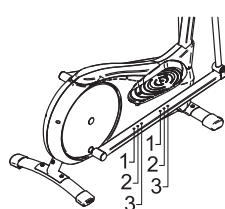
Varovanie : ak chcete zmeniť nastavenie, je nutné, aby ste z trenážera zišli dolu.

VYVÁŽENIE ROTOPEDU



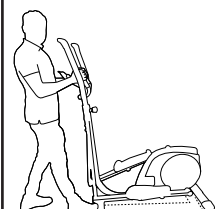
V prípade nestability výrobku počas použitia, otočte jednu z nastavovacích objímok, kým nestabilita nezmizí.

NASTAVENIE POLOHY PEDÁLOV



Počas montáže môžete nastaviť polohu pedálov. Sú 3 úrovne nastavenia: Dopredu : najbližšie k držadlu. Uprostred. Dozadu : najďalej od držadla. Optimálna poloha je poloha uprostred. Pomocou tohto nastavenia môžete optimalizovať vašu polohu na eliptickom trenážeri, a tak si zvýšiť výkon a zariadenie si čo najlepšie prispôbiť tvaru vášho tela. Predná poloha dokonale sadne ľuďom nižším ako 175 cm a zadná poloha bude zvlášť vhodná pre ľudí vyšších ako 185 cm.

PREMIESTNENIE



Upozornenie: Pred premiestnením je nutné z eliptického rotopedu zostúpiť. Postavte sa pred rotoped, chytnite riadidlá a rotoped priťahujte k sebe. Rotoped stojí na kolieskach pre premiestnenie a môžete ho posunúť. Po premiestnení prístroj znova postavte na zem na zadné nohy.

Konzola

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

PREDSTAVENIE



- Stredné tlačidlo slúži na zapnutie konzoly, potvrdenie výberu a spustenie tréningu.
- Služi na navigáciu v ponuke na výber programu.
- Služi na opustenie programu, návrat do hlavnej ponuky a vypnutie konzoly.
- Služi 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). Umožňuje nastaviť celkovú vzdialenosť prejdenu v priebehu programu.

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

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

výber km/mi

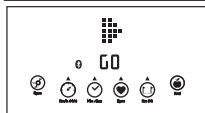
Predvolené je na konzole nastavená vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h.

Ak chcete nastaviť míle (Mi)

1. Vypnite konzolu.
2. Viac ako 3 sekundy stlačte stredné tlačidlo .

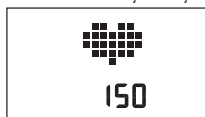
3. Jednotku vyberte pomocou tlačidiel .
4. Výber potvrdte stredným tlačidlom a konzola sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.

uvítací displej



MENU

Nastavenie maximálnej srdcovej frekvencie :



Na začiatkovej obrazovke stlačte tlačidlo a dostaťe sa do menu nastavenia maximálnej srdcovej frekvencie. Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu stlačením tlačidla . Stlačením tlačidla Stlačením tlačidla

Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (max. TF):

Pre ženy: 226 - vek. / Pre mužov: 220 - vek.

Úprava v porovnaní s druhom tréningu:

Max. TF v závislosti od cieľa:

Pripočítajte +10 pre začiatočníkov, netrénované osoby.
Príležitostní športovci musia využívať vyššie uvedený výpočet.
Odpočítajte -10 pre pravidelných športovcov.

< 60 % SF MAX (MODRÁ) => zotavovacia fáza SF MAX

medzi 60 % a 69 % SF MAX (ZELENÁ) => ľahké cvičenie

medzi 70 % a 79 % SF MAX (ŽLTÁ) => znižovanie hmotnosti

medzi 80 % a 89 % SF MAX (ORANŽOVÁ) => zvyšovanie výdrže

> 90 % SF MAX (ČERVENÁ) => zvyšovanie výkonu

Nezabúdajte, že ak chcete zistiť cieľové zóny, je potrebné vykonať záťažový test pod dohľadom kardiológa.

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 možnosti programov zvolíte profil zo 9 možností pomocou tlačidla alebo tlačidiel . Ak stlačíte tlačidlo / voľbu potvrdíte; zvolíte dĺžku cvičenia pomocou tlačidiel . Stlačením tlačidla alebo začatím šliapania (predvolená doba tréningu je 30 minút). Ak stlačíte tlačidlo / , môžete pomocou tlačidiel nastaviť celkovú prejdenu vzdialenosť . Stlačením tlačidla alebo začatím šliapania (predvolená celková vzdialenosť je 5 km). Môžete začať trénovať. Záťaž šliapania upravíte stlačením tlačidla .

PROGRAMOVÉ PROFILY

Standardný čas = 30 minút (okrem Quick-Start, v ktorom sa čas zvyšuje), nastaviteľný pomocou tlačidiel . Vertikálny posun (cekmom 5) = 3 úrovne odporu. Nachádza sa tu 5 zvislých štorcov, takže celkovo 15 úrovni odporu.

Režim „Quick-Start“:

Výhoda: Rýchle používanie.
Popis: Sadnite si na bicykel sa začnite jednoducho šliapať!

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: 5 km
Popis: Prejdite päť kilometrov s miernym tempom a bez zmien odporu.

Program „PERF 03“

Výhoda: Výkon 3.
Popis: Intervaly s vysokou intenzitou na zlepšenie výdrže a svalovej záťaže. Počas celého cvičenia treba udržiavať rovnaké tempo. Menší odpor = fázy na zotavenie.

Program „FIT1“

Výhoda: Ako sa dostať do formy
Popis: Jemné cvičenie s miernymi zmenami intenzity.

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 01“

Výhoda: Výkon 1.
Popis: Dvojnásobné stúpanie, prispôsobte tempo úrovni odporu.
Väčšie zapojenie svalov : Vysoký odpor = nižšie tempo.

Program „FIT2“

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

Program „KCAL 03“

Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 3).
Popis: Dodržiavajte počas cvičenia správnu záťaž, ktorej súčasťou tvorí fázu stúpania, fáza rovnakej intenzity a fáza klesania.

Program „PERF 02“

Výhoda: Výkon 2.
Popis: Intervaly s vysokou intenzitou na zlepšenie výdrže a svalovej záťaže. Počas celého cvičenia treba udržiavať rovnaké tempo. Menší odpor = fázy na zotavenie.

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 zobrazit: priemernú tepovú frekvenciu (ak ste počas tréningu používali nekódovaný opasok s meračom tepovej frekvencie analógového typu), odhad počtu spaľených kalórií; priemernú rýchlosť; prejdenu vzdialenosť. Ak chcete zastaviť zobrazenie 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.

ĎALŠIE INFORMÁCIE

Chcete na www.decathlon.fr a pod nadpisom Podpora po predaji si vyhladať:

- FAQ (otázky / odpovede)
- Odporúčania na údržbu

- Inštruktážne videá na opravu produktu
- Dostupné náhradné diely k tomuto produktu

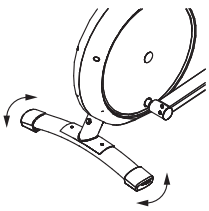
PŘEDSTAVENÍ

Cvičení na eliptickém trenážeru je skvělá činnost, která vám umožní zvýšit vaši kardiorespirační kapacitu a zároveň zpevnit celé vaše tělo: hýždě, čtyřhlavý sval, lýtka, zádové svaly, svaly hrudníku, bicepsy a svaly břišní stěny. Cvičení šlapáním dozadu vám umožní zaměřit se na práci hýždí a zadních stran stehen. V kombinaci s vyváženou stravou je eliptický trenážer ideálním nástrojem pro hubnutí a zlepšení postavy.

NASTAVENÍ

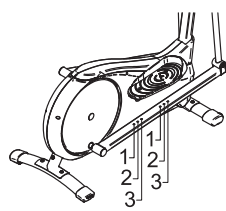
Upozornění: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt.

UPEVNĚNÍ KOLA



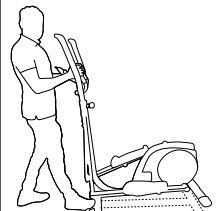
V případě, že výrobek je při používání nestabilní, otáčejte jedním z kompenzátorů rovnováhy nebo oba dva, dokud nestabilitu neodstraníte.

NASTAVENÍ POZICE PEDÁLŮ



Během montáže můžete nastavit pozici pedálů. Možné jsou 3 úrovně nastavení: Vepředu: nejlépe říditkům. Uprostřed. Vzadu: nejdále od říditek. Optimální je pozice uprostřed. Aby se ale zlepšil váš výkon a abyste rotoped co nejlépe přizpůsobili své postavě, pomůže vám toto nastavení upravit rotoped do pozice, která je pro vás nevhodnější. Pozice vepředu je vhodná pro lidi, kteří měří méně než 175 cm, a pozice vzadu je obzvláště vhodná pro ty, kteří jsou vyšší než 185 cm.

PŘEMÍSTĚNÍ



Upozornění: při přemístování eliptického trenážeru je třeba z něj sesednout. Když stojíte na zemi, postavte se před kolo, uchopte říditka a přitáhněte kolo k sobě. Vaše kolo se nyní opírá o svá kolečka pro přemístění, můžete ho posouvat. Jakmile přesouvání skončí, vraťte zadní nohy na zem.

konzole

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

PŘEDSTAVENÍ



- 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) stupně obtížnosti, nastavení (zvýšení či snížení) dalších parametrů.

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

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

- 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). Umožňuje také nastavit si celkovou vzdálenost, která má být během programu ujeta.

Výběr jednotky km/mile

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

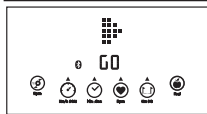
Změna jednotky na míle (Mi):

1. Vypněte ovládací panel.
2. Stiskněte hlavní tlačítko a držte ho déle než 3 vteřiny.

3. Pomocí tlačítek zvolte požadovanou jednotku.

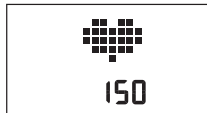
4. Potvrďte výběr stisknutím hlavního tlačítka , na ovládacím panelu se automaticky spustí úvodní obrazovka.

úvodní obrazovka



MENU

Nastavení maximální tepové frekvence:



Na úvodní obrazovce stiskněte tlačítko a dostanete se do menu pro nastavení maximální tepové frekvence. Pomocí tlačítek nastavte svou maximální tepovou frekvenci. Stisknutím tlačítka Stisknutím tlačítka

Vypočítání maximální tepové frekvence (max TF):

Pro ženy: 226 - věk. / Pro muže: 220 - věk.

Nastavení dle úrovně pokročilosti:

Max TF, propojená s cílem:

< 60 % MAX TF (MODRÁ) => fáze regenerace MAX TF

mezi 60 % a 69 % MAX TF (ZELENÁ) => mírné cvičení

mezi 70 % a 79 % MAX TF (ŽLUTÁ) => úbytek hmotnosti

mezi 80 % a 89 % MAX TF (ORANŽOVÁ) => zlepšení výdrže

U začátečníků a netrénovaných osob přidejte 10.

U rekreačního cvičení doporučujeme dodržovat hodnoty dle základního výpočtu uvedeného výše.

Cvičte-li pravidelně, uberte 10.

> 90 % MAX TF (ČERVENÁ) => zlepšení výkonnosti

Berte prosím na vědomí, že pro určení vaší cílové zóny je doporučeno provést zátěžový test u kardiologa.

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 9 možných profilů, nebo tlačítek . Potvrďte-li zadání stisknutím tlačítka / vyberete potvrďte, pomocí tlačítek . Stisknutím tlačítka nebo začnete šlapat (základní nastavená doba tréninku je 30 minut). Potvrďte-li zadání stisknutím tlačítka , nastavíte tak celkovou vzdálenost, která má být ujeta, za použití tlačítek . Stisknutím tlačítka nebo začnete šlapat (základní nastavená celková vzdálenost je 5 km). Můžete zahájit trénink. Pro nastavení stupně obtížnosti stiskněte tlačítko .

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 posadíte na rotoped a začnete šlapat!

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: 5 km
Popis: Ujeďte pět kilometrů v mírném tempu a beze změny v odporu.

Program «PERF 03»



Přínos: Výkonnost 3.
Popis: Intervaly o vysoké intenzitě pro zlepšení výdrže a posílení svalů. Během cvičení je třeba udržovat stejné tempo. Nižší odpor = fáze regenerace.

Program «FIT1»



Přínos: Obnovení kondice
Popis: Mírné cvičení s lehkými změnami v intenzitě.

Program «KCAL 02»



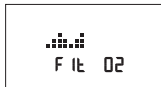
Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2).
Popis: Intervaly o nízké intenzitě pro setrvání v cílové zóně, cvičení představuje vyšší svalovou zátěž než v úrovni 1.

Program «PERF 01»



Přínos: Výkonnost 1.
Popis: Dvojitý nárůst intenzity, přizpůsobte si tempo dle úrovně odporu. Pro výraznější zapojení svalů: Vyšší odpor = pomalejší tempo.

Program «FIT2»



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

Program «KCAL 03»



Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 3).
Popis: Udržuje během tréninku pravidelnou zátěž, zahrnuje fázi stoupání, roviny a fázi klesání.

Program «PERF 02»



Přínos: Výkonnost 2.
Popis: Intervaly o vysoké intenzitě pro zlepšení výdrže a posílení svalů. Během cvičení je třeba udržovat stejné tempo. Nižší odpor = fáze regenerace.

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; naježděná vzdálenost. Pro předčasné opuštění shrnutí výkonu stisknete a držíte hlavní tlačítko.

STANOVENÍ ANOMÁLIÍ

- Konzole na přístroji se nerozsvěčí: 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»: Kontaktujte poprodejní servis Domyos.

VÍCE INFORMACÍ

Připojte se na www.decathlon.fr a klikněte na záložku Assistance SAV, najdete tam:

- Nejčastěji kladené dotazy a odpovědi
- Pokyny pro údržbu
- Instrukční videa pro opravy výrobku
- Náhradní díly k výrobku

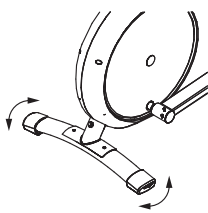
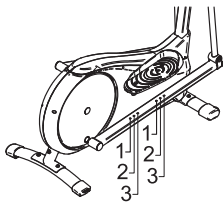
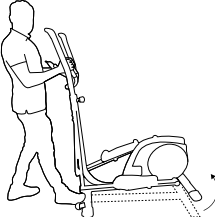
SV

PRESENTATION

Crosstrainer är ett utmärkt träningsätt för att förbättra din hjärt och-lungkapacitetoch samtidigt forma hela kroppen: rumpmuskler, lårmuskler, vader, ryggmuskler, bröstmuskler, biceps och magmuskler. Genom att trampa baklänges kan du lägga fokus på träning av rumpmuskulerna och baksidan av låren. Crosstrainern är perfekt för att hjälpa dig gå ner i vikt och få en smalare siluett, i kombination med en balanserad kost.

REGLAGE


Varning! du måste stiga av cykla för att göra inställningarna.

<p>STABILISERING AV MASKINEN</p>  <p>Vid instabilitet av produkten under användning, vrid en eller två av kompensatorerna tills maskinen är stabil.</p>	<p>JUSTERING AV PEDALERNAS LÄGE</p>  <p>Du kan justera pedalerens läge vid monteringen. Det finns 3 justeringsnivåer: Fram: så nära styrstängens som möjligt. Mitten: Bak: så långt bort från styrstängens som möjligt. Det optimala läget är mittläget. Men genom att justera läget går det att optimera din position på crosstrainern för att öka prestandan och så bra som möjligt anpassa läget till din kroppsform. Det främre läget passar perfekt för de som är kortare än 175 cm och det bakre läget passar särskilt de som är längre än 185 cm.</p>	<p>TRANSPORT</p>  <p>OBS: Du måste hoppa av den elliptiska maskinen för att flytta den. Ställ dig på golvet framför produkten, fatta tag i styret och dra den mot dig. Maskinen stöder då på sina förljtningshjul och du kan flytta den. När du flyttat den till valfri plats, släpp försiktigt ned de bakre benen på golvet igen.</p>
--	--	---

Konsol

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

PRESENTATION

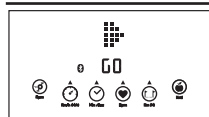
	<ul style="list-style-type: none"> Mittenknapp som används för att slå på konsolen, bekräfta dina val, starta ett träningspass. Navigera på menyn för att välja program. Avsluta ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, stänga av konsolen. Ställa in (öka eller minska) svårighetsgraden, ange (öka eller minska) dina inställningar. 	<ul style="list-style-type: none"> 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). Kan även användas för att ställa in den totala sträcka som du ska tillryggalägga under ett program.
--	---	---

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 och håll den nedtryckt i minst 3 sekunder. 3. Välj enhet med knapparna . 4. Bekräfta genom att trycka på mittenknappen . Konsolen går automatiskt till startskärmen.

startskärmen



MENY

Ställa in den maximala hjärtfrekvensen:

	Från startskärmen trycker du på knappen när du vill öppna menyn för inställning av den maximala hjärtfrekvensen. Ställ in din maximala hjärtfrekvens genom att trycka på knapparna . Du bekräftar genom att trycka på knappen . Du bekräftar genom att trycka på knappen . Beräkna den maximala hjärtfrekvensen (HFmax): För kvinnor: 226 - ålder. / För män: 220 - ålder. Anpassa inställningen efter träningsnivån: HFmax i förhållande till målet: Lägg till +10 för nybörjare, dvs. otränade personer. Använd ovanstående grundberäkning för personer som tränar ibland. Dra av -10 för personer som tränar regelbundet.
--	--

- < 60 % HF MAX (BLÅ) => återhämtningsfas för HF MAX
 - mellan 60 % och 69 % av HF MAX (GRÖN) => försiktig återupptagning av träningen
 - mellan 70 % och 79 % av HF MAX (GUL) => viktneidgång
 - mellan 80 % och 89 % av HF MAX (ORANGE) => förbättring av uthålligheten
 - > 90 % HF MAX (RÖD) => förbättring av prestationerna
- Obs! Vi rekommenderar att du ber en hjärtläkare låta dig genomgå ett arbetsprov för att fastställa dina målzoner.

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 9 alternativen, genom att trycka på knappen eller knapparna . Om du bekräftar genom att trycka på knappen / och ställer in träningspassets tidslängd med hjälp av knapparna . Du bekräftar genom att trycka på knappen eller börja trampa (standardinställningen för träningspassets tidslängd är 30 minuter). Om du bekräftar genom att trycka på knappen ställer du in den totala sträcka som ska tillryggaläggas med knapparna . Du bekräftar genom att trycka på knappen eller börja trampa (standardinställningen för den totala sträckan är 5 km). Du kan sätta igång med ditt träningspass. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knappen .

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.

Лягет "Quick-Start":

Syfte: Snabbt använda utrustningen.
Beskrivning: Sätt dig bara på cykeln och börja trampal.

Programmet "FIT1"

Syfte: Komma i form
Beskrivning: Försiktig återupptagning av träningen med små variationer av intensiteten.

Programmet "FIT2"

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

Programmet "KCAL 01"

Syfte: Gå ned i vikt (nivå 1).
Beskrivning: Dubbel plåt med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset.
Tips: Händerna bör hållas stilla i en fast position under passet.

Programmet "KCAL 02"

Syfte: Gå ned i vikt (nivå 2).
Beskrivning: Intervaller med låg intensitet för att hålla sig inom målnområdet, med en större muskelbelastning än i nivå 1.

Programmet "KCAL 03"

Syfte: Gå ned i vikt (nivå 3).
Beskrivning: Bibehåller en god arbetsvolym under hela sekvensen, som omfattar en fas med gradvis ökning, en intensitetstopp och en fas med gradvis minskning.

Programmet "SOFT"

Syfte: 5 km
Beskrivning: Ro fem kilometer i måttligt tempo och utan variation av motståndet.

Programmet "PERF 01"

Syfte: Prestation 1.
Beskrivning: Dubbel uppförbacke, där du anpassar takt efter graden av motstånd.
För dig som vill låta musklerna jobba mer. Stort motstånd = lägre tempo.

Programmet "PERF 02"

Syfte: Prestation 2.
Beskrivning: Intervaller med hög intensitet för att öka uthålligheten och muskelbelastningen. Håll jämn takt under hela träningspasset. Svagare motstånd = återhämtningsfaser.

Programmet "PERF 03"

Syfte: Prestation 3.
Beskrivning: Intervaller med hög intensitet för att öka uthålligheten och muskelbelastningen. Håll jämn takt under hela träningspasset. Svagare motstånd = återhämtningsfaser.

SKÄRM SOM VISAS UNDER PASSET

Antal förbrända kalorier i kcal



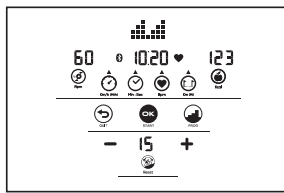
Puls i slag per minut



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).



Antal pedalvarv per minut (eller rpm)



Avstånd i km (eller Mi).



Motståndsnivåer (skala för träningsintensitet)



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 adaptorn 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.

MER INFORMATION

På www.decathlon.fr under rubriken Kundenservice hittar du

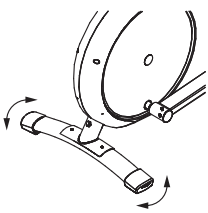
- Vanliga frågor (frågor och svar)
- Skötselråd
- Videofilmer om hur du reparerar din produkt
- Tillgängliga reservdelar för din produkt

BG**ПР ЕДСТАВЯНЕ**

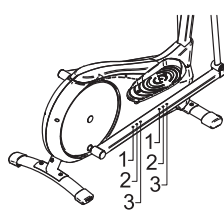
Елиптичният велосипед е отлично средство, което ще Ви позволи да увеличите Вашия сърдечно-съдов и респираторен капацитет, изцяло укрепвайки всички части на Вашето тяло: седалищни мускули, четириглави мускули, мускули на прасците, гръбни мускули, гръдни мускули, бицепси и коремни мускули. Практиката на въртене на педалите назад ще Ви позволи да наблегнете на работата на задничните мускули и на задната част на бедрата. Елиптичният велосипед е идеален за загуба на тегло и подобряване на Вашата фигура, заедно с балансиран хранителен режим.

РЕГУЛИРАНЕ

Предупреждение: За да да извършите регулиранятия, е необходимо е да сплезете от Карането на колело.

НИВЕЛИРАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА

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

РЕГУЛИРАНЕ ПОЛОЖЕНИЕТО НА ПЕДАЛИТЕ

Можете да регулирате положението на педалите по време на монтажа. Имате 3 нива на регулиране: Напред: най-близо до дръжката. По средата. Назад: най-далече от дръжката. Оптималното зададено положение е централното. Все пак, с цел най-добра работа и за да се пригоди най-добре към вашата структура, това регулиране ви позволява да оптимизирате вашето положение върху кростренажора. Положението «напред» е идеално за лица с ръст под 175 см, а положението «назад» е особено подходящо за лица с ръст над 185 см.

ПРЕМЕСТВАНЕ

Предупреждение: Слезте от велоергометъра, ако искате да преместите уреда. След като стъпите на пода, застанете пред велоергометъра, хванете кормилото и издърпайте уреда към себе си. Сега вече уредът е получил опора, заставайки на колелцата за транспортиране и вие можете да го преместите. След като преместите уреда, поставете адекватно задните крака на уреда на пода.

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

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.

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

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



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 удара в минута.



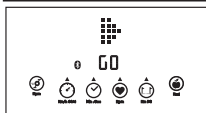
Разстояние в км (или мили). Разрешава също така да се определи параметъра за общо разстояние за изминаване в една програма.

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:

- Изключете таблото за управление.
- Натиснете основния бутон за повече от 3 секунди (OK).
- Изберете мерната единица с бутоните - +.
- Потвърдете, като натиснете основния бутон (OK), на таблото за управление автоматично се включва главният екран.

начален екран



МЕНЮ

Задаване параметрите на максималната сърдечна честота:



От главния екран натиснете бутона , за да влезете в менюто за настройка на максималната сърдечна честота. Задайте вашата максимална сърдечна честота като натиснете бутоните + . Потвърждавате като натиснете бутона . Потвърждавате като натиснете бутона .
Изчисляване на максималната сърдечна честота (СЧ макс.):
За жени: 226 - възрастта. / За мъже: 220 - възрастта.
Настройка в съответствие с физическата подготовка:
Макс. СЧ, във връзка с целта:

< 60 % СЧ МАКС. (СИНЬО) => фаза на възстановяване на СЧ МАКС
 между 60% и 69% от СЧ МАКС. (ЗЕЛЕНО) => леко натоварване

между 70% и 79% от СЧ МАКС. (ЖЪЛТО) => отслабване
 между 80% и 89% от СЧ МАКС. (ОРАНЖЕВО) => подобряване на издръжливостта

За начинаещи, не трениращи лица, добавете +10.
За лица, трениращи от време на време, запазете основното изчисление.
За редовно трениращи лица извадете -10.

> 90 % СЧ МАКС. (ЧЕРВЕНО) => подобряване на резултатите
Имайте предвид, че за да откриете Вашите целеви зони, е препоръчително да проведете стрес тест с кардиолог.

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 сериата (в рамките на 15 минути след началото на почивката) започнете отново да въртите педалите. За да спрете сериата 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 9 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). Ако потвърдите, като натиснете бутона , вие задавате общата дължина за преминаване като използвате бутоните + . Потвърждавате като натиснете бутона или започнете да въртите педалите (по стандартна настройка общата дължина за преминаване е 15 км). Можете да започнете вашата серия. За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните + .

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: Просто седнете на седалката и започнете да въртите педалите!	Програма «KCAL 01»: 	Полза: Намаляване на теллото (Ниво 1). Описание: Две серии с равномерно натоварване с ниска интензивност, поддържане на бърз ритъм по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката дръжте ръцете неподвижни.	Програма «SOFT»: 	Полза: 5 km Описание: Преминете пет километра с умерено темпо и без промяна на съпротивлението.	Програма «PERF 03»: 	Полза: Характеристики 3. Описание: Интервали на висока интензивност за подобряване на издръжливостта и мускулното натоварване. Необходимо е поддържането на един и същи ритъм през цялата серия. По-слабо съпротивление = фаза на възстановяване.
Програма «FIT 1»: 	Полза: Влизане във форма Описание: Леко натоварване с малки промени в интензивността.	Програма «KCAL 02»: 	Полза: Намаляване на теллото (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 01»: 	Полза: Характеристики 1. Описание: Две серии на повишаване на натоварването, пригответе темпото в зависимост от нивото на съпротивление. За по-силно мускулно натоварване: По-силно съпротивление = по-ниско темпо.		
Програма «FIT 2»: 	Полза: Поддържане на форма. Описание: 2 върха на натоварване, в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и регресивна фаза.	Програма «KCAL 03»: 	Полза: Намаляване на теллото (Ниво 3). 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 «PERF 02»: 	Полза: Характеристики 2. Описание: Интервали на висока интензивност за подобряване на издръжливостта и мускулното натоварване. Необходимо е поддържането на един и същи ритъм през цялата серия. По-слабо съпротивление = фази на възстановяване.		

ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА СЕРИЯТА

Изгорени калории в Kcal		Брой завъртания на педалите в минута (или об/мин.)
Сърдечна честота в удара 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 сериата (или време от началото на сериата, при серия с бърз старт).		Индикатор на сърдечната зона

РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИЕ

Резюмето на вашите резултати се показва автоматично в края на сериата по време на възстановяването от 2 минути. Така можете да видите: средна сърдечна честота (ако по време на сериата 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 велоергометра; 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 Domuyos.

ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ

Отидете на www.decathlon.fr, раздел „Assistance SAV (Сервизно обслужване след продажбата)“ (За България – <https://support.decathlon.bg/>) и открийте:

- Често задавани въпроси (въпроси/отговори)
- Съвети за поддръжка
- Обучителни видеа за ремонтниране на вашия продукт
- Налични резервни части за вашия продукт

HR

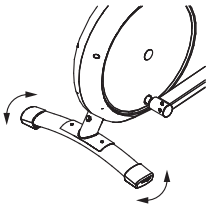
PREDSTAVLJANJE

Възбуждане на елиптичното biciklu odlično je za povećanje vašeg kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta, a istovremeno vam pomaže ojačati cijelo tijelo: stražnjicu, kvadriceps, listove, leđne i prsne mišiće te trbušne mišiće kod izvođenja vježbi snage. Kretanje unatrag poboljšava vježbanje stražnjice i stražnje lože. Elipični bicikl idealan je za mršavljenje i postizanje tanje figure, pri čemu treba održavati uravnoteženu prehranu.

PODEŠAVANJE

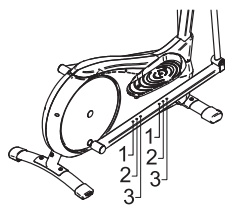
Upozorenje: Sve prilagodbe bicikla izvode se tako da sedite s bicikla.

NADOGRADNJA BIKIKLA



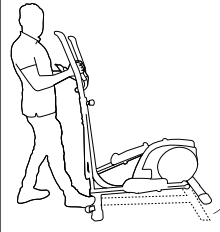
U slučaju nestabilnosti proizvoda pri uporabi, zakrenite jedan ili oba jedinačivača visine koji se nalaze na stražnjoj papučici, sve do prestanka nestabilnosti.

PODEŠAVANJE POLOŽAJA PEDALA



Položaj pedala možete namjestiti tijekom sastavljanja. Tri su razine podešavanja: Naprijed: najbliže ručki. U sredini. Straga: najdalje od ručke. Optimalni je položaj središnji. Međutim, ova će vam prilagodba omogućiti da optimizirate položaj na eliptičnom trenažeru da biste poboljšali izvedbu i prilagodili spravu obliku svog tijela na najbolji način. Prednji položaj savršen je za osobe niže od 175 cm, a stražnji položaj prikladan je za osobe više od 185 cm.

PREMJESTANJE



Uyar: Ürünün yerinin değiştirilmesi için eliptik bisikletten inilmesi gerekmektedir. Yerde, ürünün önüne geçin, gidonu tutun ve bisikletinizi kendinize doğru çekin. Böylece ürünüüz hareket ettirme tekerlekleri üzerindedir, hareket ettirebilirsiniz. Yerini değiştirme işlemini tamamladığınızda, arka ayakların zeminin üstünde olmasını sağlayın.

Konzola

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

PREDSTAVLJANJE



- Središnji gumb za uključivanje konzole, potvrdu odabira, pokretanje sesije vježbanja.
- Pregledavanje izbornika za odabir programa.
- Izlaz iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole.
- Prilagodavanje (povećavanje ili smanjivanje) razine težine okretanja pedala, prilagodavanje (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 milijama). Omogućuje postavljanje ukupne udaljenosti koju treba prijeći tijekom programa.

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

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

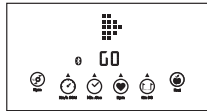
odabir km/milje

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 dulje od 3 sekunde.

3. Odaberite jedinicu gumbima .
4. Potvrdite pritiskom na središnji gumb . Konzola će automatski prikazati početni zaslon.

Početni zaslon



IZBORNİK

Postavka najvećeg broja otkucaja srca:



Na početnom zaslonu pritisnite tipku da biste pristupili izborniku postavki otkucaja srca. Postavite svoj najveći broj otkucaja srca pritiskanjem tipki . Potvrdite pritiskom na tipku .

Izračun maksimalnog broja otkucaja srca u minuti (maks. HR):

Za žene 226 - dob. / Za muškarce: 220 - dob.

Prilagodba ovisno o razini iskustva:

Maks. HR, povezan s ciljem

Dodajte 10 za početnike, neiskusne vježbače.

Rekreativci bi se trebali držati gore navedenog osnovnog izračuna.

Oduzmite 10 za redovite vježbače.

< 60 % MAKS. BR. OTK. (PLAVO) => MAKS. BR. OTK. u fazi oporavka

između 60 % i 69 % MAKS. BR. OTK. (ZELENO) => lagana vježba

između 70 % i 79 % MAKS. BR. OTK. (ŽUTO) => mršavljenje

između 80 % i 89 % MAKS. BR. OTK. (NARANČASTO) => poboljšanje izdržljivosti

> 90 % MAKS. BR. OTK. (CRVENO) => poboljšanje izvedbe

Imajte na umu da biste ustanovili svoje ciljne zone preporučuje se napraviti testiranje pod opterećenjem u prisutnosti kardiologa.

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 9 mogućnosti posluživši se tipkom ili gumbima . Ako potvrdite pritiskom na tipku / , trajanje treninga postavite tipkama . Potvrdite pritiskom na tipku ili tako da počnete okretati pedale (zadana je ukupna udaljenost koju treba prijeći 5 km). Možete početi sa sesijom. Da biste prilagodili razinu težine okretanja pedala, pritisnite gumb .

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.

<p>Način «Quick-Start»</p>	<p>Pogodnost: Brza upotreba. Opis: Jednostavno sjednite na bicikl i okrenite pedale!</p>	<p>Program «KCAL 01»</p>	<p>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.</p>	<p>Program «SOFT»</p>	<p>Pogodnost: 5 km Opis: Prijedite pet kilometara umjerenim tempom i bez varijacija otpora.</p>	<p>Program «PERF 03»</p>	<p>Pogodnost: Izvedba 3. Opis: Intervali visokog intenziteta kako bi se poboljšala izdržljivost i opterećenje mišića. Morate održavati isti tempo tijekom cijelog treninga. Niži otpor = faze oporavka.</p>
<p>Program «FIT1»</p>	<p>Pogodnost: Dovedite se u formu Opis: Lagana vježba s blagim varijacijama intenziteta.</p>	<p>Program «KCAL 02»</p>	<p>Pogodnost: Gubitak težine (2. razina). Opis: Intervali niskog intenziteta kako biste se zadržali u ciljanoj zoni, jači mišićni rad od 1. razine.</p>	<p>Program «PERF 01»</p>	<p>Pogodnost: Izvedba 1. Opis: Dvostruki nagib, prilagodba tempa u skladu s razinom otpora. Za veći angažman mišića: Veći otpor = sporiji tempo.</p>		
<p>Program «FIT2»</p>	<p>Pogodnost: Fitness. Opis: Dva vrhunca intenziteta u treningu koji uključuje fazu progresije (penjanje) i fazu pada (spuštanje).</p>	<p>Program «KCAL 03»</p>	<p>Pogodnost: Gubitak težine (3. razina). Opis: Održavanje dobrog opterećenja tijekom treninga koji uključuje fazu progresije, ravni dio i fazu pada.</p>	<p>Program «PERF 02»</p>	<p>Pogodnost: Izvedba 2. Opis: Intervali visokog intenziteta kako bi se poboljšala izdržljivost i opterećenje mišića. Morate održavati isti tempo tijekom cijelog treninga. Niži otpor = faze oporavka.</p>		

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

DJAGNOSTICIRANJE 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.

DODATNE INFORMACIJE

- Posjetite www.decathlon.hr gdje možete pronaći:
- Česta pitanja i odgovore
 - Savjete za vježbanje
 - Videovodiče za popravak proizvoda
 - Zamjenske dijelove za proizvod

SL

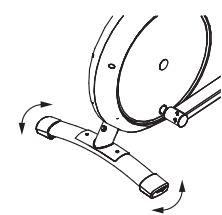
PREDSTAVITEV

Eliptični treneražer zagotavlja odlično športno vadbo, s katero boste izboljšali delovanje srca in ožilja ter dihalnega sistema, pri tem pa si boste v celoti okrepli telo: zadnjične mišice, sprednje stegenske mišice, mečne mišice, hrbtne mišice, prsne mišice, dvoglave nadlaktne mišice in trebušne mišice. Če vrtite pedali vzvratno, bolj obremenjujete zadnjične mišice in zadnje stegenske mišice. Eliptični treneražer je popolna izbira za zmanjševanje telesne teže in oblikovanje telesa ob primerni uravnoteženi prehrani.

NASTAVITEV

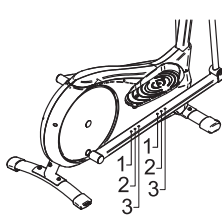
Opozorilo: Če želite kolo prilagoditi, prvo sestopite z njega.

POSTAVITEV TRENERAŽERJA V VODORAVEN POLOŽAJ



Če je izdelek med uporabo nestabilen, obračajte enega ali oba nastavka za prilagajanje višine izdelka na zadnji strani treneražerja, dokler ne odpravite nestabilnosti.

NASTAVITEV POLOŽAJA PEDALOV



Pri montaži imate možnost nastaviti položaj pedalov. Na razpolago so 3 nivoji nastavitve: Naprej: Čim bližje krmilu. V sredini: Nazaj: Čim dlje od krmila. Optimalni položaj je sredinski položaj. Takšna nastavev vam omogoča večjo učinkovitost in boljše prilaganje vaši telesni zgradbi ter optimizacijo vašega položaja na eliptičnem treneražerju. Naprej pomaknjen položaj je odličen za osebe, nižje od 175 cm, nazaj pomaknjen položaj pa je še prav posebej primeren za osebe, višje od 185 cm.

Premikanje



Opozorilo: sestopite s kolesa, preden ga premaknete. Postavite se pred kolo, primite nepremično krmilo in ga povlecite proti sebi. Ko je kolo na kolesčkih, ga lahko premikate. Ko ste končali, potisnite zadnje noge do tal.

Konzola

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

PREDSTAVITEV



- Osrednji gumb za vklop konzole, potrđitev izbora, začetek vadbene seje.
- Brskanje po meniju za izbor programov.
- Izhod iz programa, vrnitev na glavni meni, izklop konzole.
- Prilaganje (povečanje ali zmanjšanje) stopnje težavnosti, prilaganje osebnih nastavitvev.

- 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). Prav tako omogoča nastavev celotne razdalje, ki jo boste preveslali v programu.

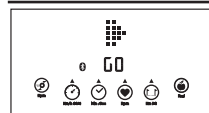
Izbirno stikalo: izbira vrste naprave (VE, RO, VM).
VE: eliptični treneražer / VM: kolo za vadbo / RO: veslač / RESET: Ponastavev izbire.

Izbira km/milj

- Za navedbo razdalje in hitrosti je privzeta nastavev konzole km in km/h. Če želite to spremeniti v milje (Mi):
- Izklopite konzolo.
 - Pritisnite in držite osrednji gumb več kot 3 sekunde.

- S pomočjo gumbov izberite želeno enoto.
- Izbirno potrdite s pritiskom na osrednji gumb , nakar se bo samodejno prikazal začetni zaslon.

začetni zaslon



MENI

Nastavev maksimalnega srčnega utripa:



Za dostop do menija za nastavev najvišjega srčnega utripa, na začetnem zaslonu pritisnite na gumb . Najvišji srčni utrip nastavite s pritiskom na gumb . Potrdite s pritiskom na gumb .

Izračun največje frekvence srčnega utripa (najv. SU):
Ženske: 226 - starost / Moški: 220 - starost.
Prilagoditev na podlagi izkušnosti:
Najv. SU, povezana s ciljem:

pri začetnikih dodajte 10.
Rekreativni uporabniki uporabite zgornji osnovni izračun.
Redni uporabniki odštejte 10.

- < 60 % MAKS. SRČNEGA UTRIPA (MODRA) => čas regeneracije MAKS. SRČNEGA UTRIPA
- med 60 % in 69 % MAKS. SRČNEGA UTRIPA (ZELENA) => blaga vadba

- med 70 % in 79 % MAKS. SRČNEGA UTRIPA (RUMENA) => izguba kilogramov
- med 80 % in 89 % MAKS. SRČNEGA UTRIPA (ORANŽNA) => izboljšanje

vzdržljivosti
 > 90 % MAKS. SRČNEGA UTRIPA (RDEČA) => izboljšanje zmogljivosti
Za določitev svojih ciljnih območij, vam priporočamo, da pri kardiologu izvedete obremenitveni test.

Hiter začetek

Za pričetek vadbne prične vrtili 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 vrtili 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 9 opcij, ali gumbov . Potrdite s pritiskom na gumb / . Čas vadbne nastavite s pomočjo gumbov . Potrdite s pritiskom na gumb ali tako, da začnete poganjati pedale (privzeto trajanje vadbne je 30 minut). Potrdite s pritiskom na gumb . Celotno prevoženo razdaljo nastavite s pomočjo gumbov . Potrdite s pritiskom na gumb ali tako, da začnete poganjati pedale

PROFILNI 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 – sedite na kolo in začnite poganjati pedala!

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 »SOFT«



Prednost: 5 km
Opis: Z zmernim tempom prevesljate 5 km in ne spreminjate upora.

Program »PERF 03«



Prednost: Zmogljivost 3 .
Opis: Visoko intenzivni intervali izboljšajo vzdržljivost in skrbijo za mišično obremenitev. Med vadbo morate ohraniti isti tempo. Nizek upor = faza regeneracije.

Program »FIT1«



Prednost: Pridite v formo
Opis: Začnite z blago vadbo pri kateri rahlo spreminjate intenzivnost.

Program »KCAL 02«



Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 2).
Opis: Intervali z nizko stopnjo intenzivnosti omogočajo, da ostanete v ciljnem območju in da močnejše obremenite mišice, kot pri stopnji 1.

Program »PERF 01«



Prednost: Zmogljivost 1 .
Opis: Podvojite napor, tempo prilagodite glede na stopnjo upora.
Za večji mišični napor: Večji upor = nižji tempo.

Program »FIT2«



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

Program »KCAL 03«



Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 3).
Opis: Med vadbo poskrbite za primerno obremenitev, ki je sestavljena iz naraščajoče stopnje, vrha intenzivnosti in padajoče stopnje.

Program »PERF 02«



Prednost: Zmogljivost 2 .
Opis: Visoko intenzivni intervali izboljšajo vzdržljivost in skrbijo za mišično obremenitev. Med vadbo morate ohraniti isti tempo. Nizek upor = faza regeneracije.

ZASLON MED SEJO

Količina porabljenih kalorij v Kcal

Srčna frekvenca v utripih na minuto

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).

Število rotacij pedalov na minuto (ali rpm)

Razdalja v km (ali mi).

Stopnja upora (stopnja intenzivnosti vadbe)

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 prodajnim servisom za blagovno znamko Domyos.

PODROBNEJŠE INFORMACIJE

Na www.decathlon.si poiščite prodajno podporo:

- FAQ (vprašanja in odgovori)
- Navodila za vzdrževanje
- Videi za popravilo izdelka
- Nadomestni deli so na voljo za vaš izdelek

EL

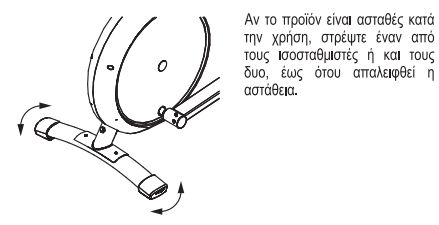
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το ελλειπτικό ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ συγχρόνως τόνώνει όλο το σώμα: γλουτιαίους, τετρακεφάλους, γαστροκνήμιο, ραχιαίους, θωρακικούς, δικεφάλους και καλκακούς. Με τη λειτουργία αναστροφής πεταλά αυξάνεται η ένταση στην περιοχή των γλουτιαίων και των οπίσθιων μηριαίων. Το ελλειπτικό ποδήλατο είναι ιδανικό για απώλεια βάρους και πόντων, σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

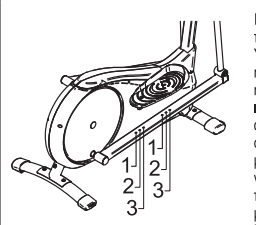
Προσοχή: Είναι απαραίτητο να κατεβείτε από το ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις.

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



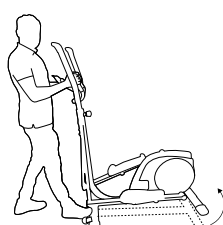
Αν το προϊόν είναι ασταθές κατά την χρήση, στρέψτε έναν από τους ισοσταθμιστές ή και τους δύο, έως ότου απαλειφθεί η αστάθεια.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΤΑΛΩΝ



Μπορείτε να ρυθμίσετε τη θέση των πεταλά κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχουν 3 θέσεις ρύθμισης : Εμπρός: η εγγύτερη στο πημόνι. Στο κέντρο. Πίσω: η πλέον απομακρυσμένη από το πημόνι. Ο ιδανική θέση είναι στο κέντρο. Παρόλα αυτά, κάθε μία από αυτές τις ρυθμίσεις σας επιτρέπει να επιλέξετε ανάλογα με τη μορφολογία του σώματός σας τη βέλτιστη για εσάς θέση στο ελλειπτικό σας ποδήλατο. έτσι ώστε να διασφαλιστεί η μεγαλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητα. Η εμπρόσθια θέση ενδείκνυται για άτομα ύψους κάτω των 175 cm, ενώ η οπίσθια θέση για άτομα ύψους άνω των 185 cm.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



ΠΡΟΣΟΧΗ: Πρέπει να κατεβείτε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να το μετακινήσετε κατά σιονδητόποτε τρόπο. Καθώς στέκεστε στο πάτωμα μπροστά στο προϊόν σας, κρατήστε το πημόνι και τραβήξτε το ποδήλατο προς το μέρος σας. Το προϊόν τότε κάβεται στα ροδάκια και μπορείτε να το μετακινήσετε. Όταν έχετε ολοκληρώσει την μετακίνηση, κινήστε προς τα κάτω, στο πάτωμα, με τα πίσω ποδαρόκια του.

Κονσόλα

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

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



- 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.

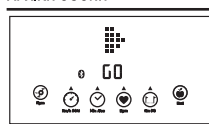
- Ταχύτητα σε χλμ/ώ (ή μίλια/ώ).
- Υπολειπόμενος χρόνος έως το τέλος της προπόνησης (ή χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη της προπόνησης, σε περίπτωση ταχείας εκκίνησης).
- Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό .
- Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια). Επιτρέπει επίσης να ρυθμίσετε την συνολική απόσταση που πρέπει να πραγματοποιηθεί κατά την διάρκεια ενός προγράμματος.

Επιλογές: Επιλέξτε τον τύπο της συσκευής σας (VE, Ro, VM).
VE: ελλειπτικό ποδήλατο / VM: οικιακό ποδήλατο / RO: κωπηλατική / ΕΠΙΛΟΓΗ: Ξεκινήστε νέα επιλογή.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΜ / ΜΙ

- 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. .
- 3. Επιλέξτε μονάδα μέτρησης με τα πλήκτρα **++**.
- 4. Μόλις επιβεβαιώσετε την επιλογή σας με το κεντρικό πλήκτρο , εμφανίζεται αυτομάτως η αρχική οθόνη.

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



MEYNOY

Ρύθμιση της μέγιστης καρδιακής συχνότητας:



Από την αρχική οθόνη, πιέστε το κουμπί για να έχετε πρόσβαση στο μενού ρύθμισης της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Ρυθμίστε την μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα πιέζοντας τα κουμπιά **← +**. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο .
Υπολογισμός της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ):
Για τις γυναίκες: 226 - ηλικία. / Για τους άνδρες: 220 - ηλικία.
Προσαρμογή ανάλογα με τη συχνότητα άθλησης:
Η ΜΚΣ ανάλογα με τον στόχο:

Προσθέστε +10 εάν είστε αρχάριος, δεν αθλείστε.
Εφαρμόστε τον παραπάνω βασικό υπολογισμό εάν αθλείστε περιστασιακά.
Αφαιρέστε -10 εάν αθλείστε τακτικά.

< 60 % της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (ΜΠΛΕ) => φάση ανάκτησης της FC MAX

μεταξύ 60% και 69% της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (ΠΡΑΣΙΝΟ)
=> επανεκίνηση με απαλό ρυθμό

μεταξύ 70% και 79% της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (ΚΙΤΡΙΝΟ)
=> απόλυτα βάρους

μεταξύ 80% και 89% της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ)
=> βελτίωση της αντοχής

> 90 % της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (ΚΟΚΚΙΝΟ) => βελτίωση της επίδοσης

Έχετε υπόψη ότι για να προσδιορίσετε τον προσωπικό σας στόχο ΜΚΣ συνιστάται να υποβληθείτε σε τεστ κοπώσεως από καρδιολόγο.

ΤΑΧΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας. Ρυθμίστε τον βαθμό δυσκολίας ποδηλάτη 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 .

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Επιλέξτε το μενού των προγραμμάτων πιέζοντας το πλήκτρο . Στο μενού προγραμμάτων, επιλέξτε το προφίλ μεταξύ των 9 προτεινόμενων, χρησιμοποιώντας το πλήκτρο ή τα πλήκτρα **← +**. Αν επικυρώσετε πιέζοντας το πλήκτρο / . Ρυθμίστε τον χρόνο προπόνησης μέσω των πλήκτρων **← +**. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο ή αρχίστε να ποδηλατείτε (η προεπιλεγμένη διάρκεια προπόνησης είναι 30 λεπτά). Αν επικυρώσετε πιέζοντας το πλήκτρο , ρυθμίστε τις παραμέτρους της συνολικής απόστασης που πρέπει να καλυφθεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **← +**. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο ή αρχίστε να ποδηλατείτε (η προεπιλεγμένη συνολική διανυόμενη απόσταση είναι 5 km). Μπορείτε να ξεκινήσετε την προπόνησή σας. Ρυθμίστε τον βαθμό δυσκολίας ποδηλάτη με τα πλήκτρα **← +**.

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Προκαθορισμένος χρόνος = 30 λεπτά (με εξαίρεση το Quick-Start, όπου ο χρόνος αυξάνει), ρυθμιζόμενος μέσω των πλήκτρων **← +**. Ένα πλακίδιο = 3 επίπεδα αντίστασης, 5 κάβρα τετράγωνα για 15 επίπεδα αντίστασης.

Λειτουργία «Quick-Start»:



Όφελος: Άμεση χρήση
Περιγραφή: Απλά καθίστε στο ποδήλατο και αρχίστε να ποδηλατείτε!

Πρόγραμμα «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.

Πρόγραμμα «SOFT»



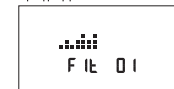
Όφελος: 5 km
Περιγραφή: Διάνυση απόστασης πέντε χιλιόμετρων με μέτριο ρυθμό και χωρίς διακυμάνσεις της αντίστασης.

Πρόγραμμα «PERF 03»



Όφελος: Απόδοση 3
Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντοχής και της μυικής γράμμωσης. Πρέπει να διατηρείται σταθερός ρυθμός καθόλη τη διάρκεια της προπόνησης. Μείωση αντίστασης = φάση ανάκτησης.

Πρόγραμμα «FIT1»



Όφελος: Φίτνες
Περιγραφή: Απαλή εκκίνηση με ελαφρές διακυμάνσεις έντασης.

Πρόγραμμα «KCAL 02»



Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2).
Περιγραφή: Διαστήματα χαμηλής έντασης για διατήρηση στην ζώνη στόχο, συνδυάζοντας σημαντικότερη μυική άσκηση απ' ό,τι στο επίπεδο 1.

Πρόγραμμα «PERF 01»



Όφελος: Απόδοση 1
Περιγραφή: Δύο χρόνοι μεγιστοποίησης της έντασης, προσαρμόστε τον ρυθμό ανάλογα με το επίπεδο αντίστασης. Για πιο έντονη μυική προσπάθεια: Αύξημένη αντίσταση = χαμηλότερος ρυθμός.

Πρόγραμμα «FIT2»



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

Πρόγραμμα «KCAL 03»



Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 3).
Περιγραφή: Διατηρείται έναν καλό ρυθμό προσπάθειας στο σύνολο της ακολουθίας που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική, μια κορύφωση προσπάθειας και μια φάση καθοδική.

Πρόγραμμα «PERF 02»



Όφελος: Απόδοση 2
Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντοχής και της μυικής γράμμωσης. Πρέπει να διατηρείται σταθερός ρυθμός καθόλη τη διάρκεια της προπόνησης. Μείωση αντίστασης = φάση ανάκτησης.

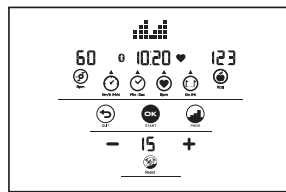
ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Καύση θερμίδων σε Kcal

Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό

Ταχύτητα σε χλμ/ώ (ή μίλια/ώ)

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



Αριθμός περιστροφών πεντάλι ανά λεπτό (ή rpm)

Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).

Επίπεδο αντίστασης (κλίμακα έντασης προπόνησης)

Ενδειξη καρδιακής ζώνης

ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Η σύνοψη των επιδόσεων 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 καλώδια στο πίσω τμήμα της κονσόλας και στο εσωτερικό του σκελετού. Εάν το πρόβλημα παραμένει, 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.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.decathlon.fr κεφάλαιο Assistance SAV (Βοήθεια-Εξυπηρέτηση πελατών) και θα βρείτε:

- Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους)
- Τις συμβουλές για την συντήρηση

- Τα διδακτικά βίντεο για να επισκευάσετε το προϊόν σας
- Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας

TR

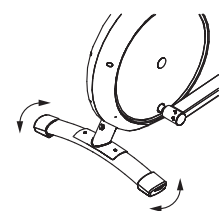
SUNUM

Ελιπτική bisiklet tüm vücudunuzu güçlendirerek kardiyovasküler ve solunum kapasitelerinizi artırmanızı sağlayan mükemmel bir faaliyettir: kalça kasları, kuadriseps kasları, baldırlar, sırt kasları, göğüs kasları, ön kol kasları ve plank pozisyonundaki karnı kasları. Pedal çevirme uygulaması kalça kaslarının ve uyluk arkasının çalışmasını yoğunlaştırmanızı sağlar. Eλιπtik bisiklet dengeli beslenmeyle birlikte kilo vermek ve görünüşünüzü incelemek için idealdir.

AYARLAR

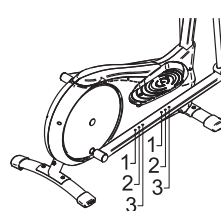
Dikkat: Ayarların gerçekleştirilmesi için, Bisiklet inilmesi gerekir.

BİSİKLETİN AYARLANMASI



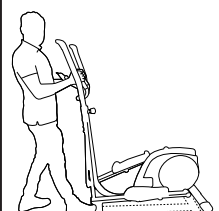
Kullanım esnasında ürünün sabit tutulmaması durumunda, sabitlik sağlanana kadar ayarlama komponentlerinin birini veya ikisini çevirin.

PEDAL POZİSYONUNUN AYARLANMASI



Montaj sırasında pedalların pozisyonunu ayarlamak için 3 ayar seviyesi mevcuttur. Önce: Gidona en yakın. Ortada: Arkada: Gidona en uzak. Optimal pozisyon, orta pozisyonudur. Yine de, performans amacıyla ve morfolojinize uygun şekilde çalışmak için, bu ayar, eliptik bisikletin üzerindeki duruşunuzu optimize etmenizi sağlar. Önde duruş, boyu 175 cm altında olan kişiler için çok uygundur. Arkada duruş ise, boyu 185 cm üzeri olan kişiler için uygundur.

HAREKET ETME



Uyarı: Ürünün yerinin değiştirilmesi için eliptik bisikletten inilmesi gerekmektedir. Yerde, ürünün önüne geçin, gidonu tutun ve bisikletinizi kendinize doğru çekin. Böylece ürününüz hareket ettirme tekerlekleri üzerindedir, hareket ettirebilirsiniz. Yerini değiştirme işlemi tamamlanırken, arka ayakların zeminin üstünde olmasını sağlayın.

Konsol

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



- Dügmesi ortada bulunan, konsolu çalıştırma, seçimi onaylama, bir antrenman seansını başlatma düğmesi.
- Dügmesi Programın seçim menüsü içinde dolaşma.
- Dügmesi Bir programdan çıkma, ana menüye dönme, konsolu kapatma.
- Dügmesi Pedal zorluğunu ayarlama (artırma veya azaltma), parametreleri ayarlama (artırma veya azaltma).

Seçim anahtar: Cihaz tipinizi seçin (VE, Ro, VM).
VE: Eliptik bisiklet / VM: Egzersiz bisikleti / RO: Küreç çekme aleti / RESET: Seçimi yeniden başlat.

- Km/s (veya mil/saat) olarak hız.
- Dügmesi 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. Aynı zamanda, bir program sırasında aşılacak toplam mesafenin ayarlanmasını sağlar.

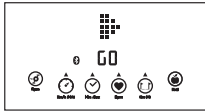
Km / mil seçimi

Fabrika ayarı olarak, konsolunuz size mesafeyi km, hızı ise km/sa olarak verir.
Mil (Mi) birimine geçmek için:

1. Konsolu kapatın.
2. ana düğmeye 3 saniyeden uzun süre ile basın.

3. düğmeleri ile birimi seçin.
4. Ortada bulunan düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak ana ekrana geçer.

Giriş ekranı



MENÜ

Maksimum kalp frekansını ayar:



Karşılaşma ekranından, maksimum kalp frekansını ayar menüsüne erişmek için düğmesine basın. düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın. düğmesine basarak onaylayın, düğmesine basarak onaylayın, düğmesine basarak onaylayın.

Maksimum kalp frekansını hesaplaması (FCmaks):
Kadınlar için: 226 - Yaş. / Erkekler için: 220 - Yaş.
Pratik seviyesine göre ayarlama:
Hedefinizle ilişkili olarak FC maks:

Yeni başlayanlar, antrenmansız olanlar için +10 ekleyin.
Zaman zaman antrenman yaparlar için, yukarıdaki temel hesaplamaya bağlı kalın.
Düzenli antrenman yapanlar için, -10 çıkarın.

MAKS. < %60 KALP FREKANSI (MAVİ) => MAKS KALP FREKANSI toparlanma aşaması

MAKS. %70 ila %79 arası KALP FREKANSI (SARI) => kilo verme
 MAKS. %80 ila %89 arası KALP FREKANSI (TURUNCU) => direncin artırılması

MAKS. > %90 KALP FREKANSI (KIRMIZI) => performansın artırılması
Hedef alanlarınızı öğrenmek üzere, efor testi gerçekleştirilmesi için bir kardiyologa başvurmanız tavsiye edilir.

Çabuk çalıştırma

Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın. Pedal gücünüzü 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. Seans 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 menüsünde, düğmesini kullanarak, önerilen 9 profil içinden profil seçimi gerçekleştirin, düğmesini veya düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın. düğmesine basarak onaylarsanız, aşılacak toplam mesafeyi ayarlarsınız / düğmelerini kullanarak uygulama süresini ayarlayın. düğmelerine basın. düğmesine basarak onaylayın, düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, antrenman süresi 30 dakikadır). düğmesine basarak onaylarsanız, aşılacak toplam mesafeyi ayarlarsınız - düğmesine basarak onaylayın, düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, aşılacak toplam mesafe 5 km'dir). Seansınıza başlayabilirsiniz. Pedal gücünüzü ayarlamak için, düğmelerine basın.

PROGRAM PROFİLLERİ

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 kullanımı.
Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!

»KCAL 01» programı



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» programı



Faydası: 5 km
Açıklama: Direnç değişimi olmaksızın, ortalama bir tempo ile beş kilometre parkur aşma.

»PERF 03» programı



Faydası: Performans 3.
Açıklama: Direnci artırmak ve kasları çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fastalar. Temponun tüm seans boyunca muhafaza edilmesi gerekir. Daha düşük dirençler = Toparlanma aşamaları.

»FIT1» programı



Faydası: Forma kavuşma
Açıklama: Hafif şiddet değişiklikleri ile, yavaşça çalışmaya koyulma.

»KCAL 02» programı



Faydası: Kilo verme (Seviye 2).
Açıklama: Seviye 1'de olduğundan daha yoğun bir kas çalıştırma ile birlikte, hedef alanda kalmak için, düşük yoğunluklu fastalar.

»PERF 01» programı



Faydası: Performans 1.
Açıklama: Çift yükseliş, tempoyu direnç seviyesine göre ayarlayın. Daha yoğun bir kas çalıştırma için: Yüksek direnç = Daha düşük tempo.

»FIT2» programı



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

»KCAL 03» programı



Faydası: Kilo verme (Seviye 3).
Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren sekansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun.

»PERF 02» programı



Faydası: Performans 2.
Açıklama: Direnci artırmak ve kasları çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fastalar. Temponun tüm seans boyunca muhafaza edilmesi gerekir. Daha düşük dirençler = Toparlanma aşamaları.

SEANS SIRASINDA EKРАН

Kcal olarak yakılan kalori



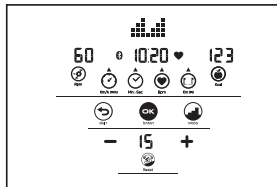
Dakikada kalp atış sayısı olarak kalp atış hızı .



Km/s (veya mil/saat) olarak hız.



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



Dakika (veya rpm) başına pedal turu sayısı



Km (veya mil) olarak mesafe.



Direnç seviyeleri (efor şiddet cetveli)



Kalp alanı göstergesi

PERFORMANS ÇİZELGESİ

Performans çizelgesi, 2 dakikalık dinlenme sırasında seansınızın sonunda otomatik olarak görüntülenir. Böylece şunları görüntüleyebilirsiniz: Ortalama kalp frekansınız (seansınız sırasında kodlanmamış analog tipi bir kalp frekans ölçüm kemeri taşıyorsanız); Yakılan kalori sayısı tahmini; Ortalama hızınız; Katedilen mesafe. Egzersiz sona ermeden performansınızın genel özeti almak için, ortadaki düğmeye uzun süreli olarak basın.

ANORMALLIK TEŞHİSLERİ

- Konsolunuz açılmıyor: 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.
- Konsolunuzun ekranında «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor: Domyos satış sonrası servisi ile irtibat kurun.

DAHİ FAZLA BİLGİ

www.decathlon.fr sayfasında, Satış Sonrası Destek bölümüne bakınız. Orada şunları bulacaksınız:

- SIK SORULAN SORULAR (sorular / cevaplar)
- Egzersiz tavsiyeleri

- Ürününüzü onarım için eğitim videoları
- Ürününüz için mevcut yedek parçalar

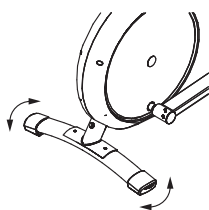
ПРЕЗЕНТАЦІЯ

Крос-тренування — це чудовий спосіб покращити свою серцево-судинну та дихальну систему, а також підняти тиск у всьому організмі, а саме: сідниці, чотиригравих м'язів, литок, спини, грудей, біцепсів і черевних м'язів. Функція обертання педалей у зворотному напрямку збільшує навантаження на сідниці та задню частину стегон. Крос-тренування ідеально підходить для зменшення ваги та покращення фігури, якщо поєднати його зі збалансованим харчуванням.

НАЛАШТУВАННЯ

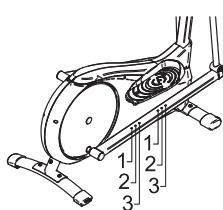
Попередження: перед початком будь-яких налаштувань слід обов'язково зійти з велотренажера.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ВЕЛОТЕНАЖЕРА



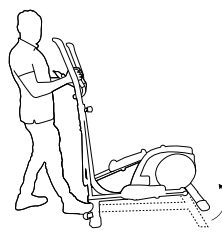
Якщо велотренажер хитається під час користування, покрутіть один або обидва вирівнювачі, щоб надати тренажеру стійкого положення.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ПЕДАЛЕЙ



Під час збирання велотренажера можна відрегулювати положення педалей. Передбачено 3 рівні для регулювання: Спереду, найближче до руля. Посередині. Ззаду: на найбільшій відстані від руля. Оптимальним є центральне положення. Проте для збільшення продуктивності, а також для найкращої адаптації до вашого тіла можна відрегулювати положення, щоб найзручніше розташуватися на еліптичному тренажері. Переднє положення ідеально підходить для людей до 175 см на зріст, а заднє — для вищих за 185 см.

ПЕРЕМІЩЕННЯ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед будь-яким переміщенням еліптичного велотренажера потрібно зійти з нього. Станьте на підлогу перед велотренажером і потягніть його на себе, тримаючись за руль. Після цього продукт обібереється на коліщата, і його можна буде перемістити. Після переміщення опустіть його на підлогу на задні ніжки.

Консоль

Численні функції консолі посилять ефективність ваших тренувань. Ознайомтеся нижче з усіма інструкціями для зручного користування виробом.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ



- Центральна кнопка вмикає консоль, підтверджує вибір і починає сеанс тренування.
- Кнопка Browse (Огляд) призначається для навігації в меню вибору програм.
- Кнопка Exit (Вихід) призначається для виходу з програми в головне меню та вимкнення консолі.
- Кнопка Adjust (Налаштування) (збільшення або зменшення) змінює рівень зусилля для обертання педалей і змінює (збільшення або зменшення) параметрів.

- Швидкість у км/год (або миль/год)
- Час до закінчення сеансу (або накопичений час із початку сеансу в разі швидкого початку).
- Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину.
- Відстань у км (або милях). Установлює також загальну дистанцію, яку потрібно подолати під час виконання програми.

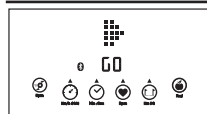
Селекторний перемикач: Вибір типу машини (VE, RO, VM).
VE: крос-тренажер / VM: велотренажер / RO: гребний тренажер / RESET (Скидання): Скидання вибору.

перемикання км/милі

м	За замовчуванням консоль відображає відстань і швидкість у км і км/год. Перемикання одиниць вимірювання на милі (M):
ми	Вимкнення консолі. Натисніть і утримуйте центральну кнопку або більше ніж на 3 секунди.

Виберіть одиницю вимірювання за допомогою кнопок . Для підтвердження натисніть центральну кнопку головного екран

МЕНЮ



Натисніть на початковому екрані кнопку для доступу до меню налаштування максимальної частоти серцевих скорочень. Установіть максимальну частоту серцевих скорочень за допомогою кнопок . Для підтвердження натисніть кнопку . Для підтвердження натисніть кнопку .
Розрахунок максимальної частоти серцевих скорочень (макс. ЧСС):
Для жінок: 226 – вік. / Для чоловіків: 220 – вік.
Налаштування за рівнем досвіду:
Максимальна ЧСС, пов'язана з ціллю:

- < 60% від МАКС. ЧСС (СИНИМ КОЛЬОРОМ) => МАКС. ЧСС фази відновлення
 - між 60 і 69% від МАКС. ЧСС (ЗЕЛЕНИМ КОЛЬОРОМ) => обережне тренування
 - між 70 і 79% від МАКС. ЧСС (ЖОВТИМ КОЛЬОРОМ) => скидання ваги
 - між 80 і 89% від МАКС. ЧСС (ЖОВТОГАРЯЧИМ КОЛЬОРОМ) => посилення витривалості
 - > 90% від МАКС. ЧСС (ЧЕРВОНИМ КОЛЬОРОМ) => покращення продуктивності
- Зверніть увагу, що для визначення цільових зон рекомендується пройти стрест у кардіолога.

Швидкий старт
Щоб приступити до заняття, почніть крутити педалі. Щоб змінити рівень навантаження на велотренажері, натисніть кнопку . Щоб зробити перерву, припиніть крутити педалі на декілька секунд. Щоб відновити тренування (упродовж 15 хвилин після початку перерви), знову почніть крутити педалі. Щоб достроково припинити тренування, натисніть кнопку . Щоб вимкнути консоль, натисніть і утримуйте кнопку після повернення до початкового екрана. Консоль вимкнеться автоматично через 15 хвилин бездіяльності.

ПРОГРАМИ

Виберіть меню програм, натиснувши кнопку . У меню програм виберіть один із 9 профілів за допомогою кнопки або . Якщо натиснути кнопку / ; можна встановити тривалість тренування за допомогою кнопок . Для підтвердження натисніть кнопку або почніть крутити педалі (тривалість тренування за замовчуванням становить 30 хвилин). Якщо натиснути кнопку , можна встановити загальну відстань за допомогою кнопок . Для підтвердження натисніть кнопку або почніть крутити педалі (загальна відстань, що її потрібно подолати, становить 5 км). Можна розпочинати тренування. Щоб змінити рівень навантаження на велотренажері, натисніть кнопку .

ПРОФІЛІ ПРОГРАМ

Час за замовчуванням = 30 хвилин (окрім швидкого старту — у цьому разі час збільшується). Для змінювання натискайте кнопки . Вертикальна плитка = 3 рівні опору. Всього існує 5 вертикальних блоків. Отже, загальна кількість рівнів опору становить 15.

Режим швидкого старту:



Перевага: швидке користування.
Опис: просто сідайте на велотренажер і крутіть педалі!

Програма KCAL 01



Перевага: скидання ваги (рівень 1).
Опис: подвійне плато низької інтенсивності з підтримкою доволі швидкого темпу протягом тренування.
Рекомендація: за можливості тримайте руки на місці під час тренування.

Програма SOFT



Перевага: 5 км
Опис: подолайте п'ять кілометрів помірним темпом без зміни опору.

Програма PERF 03



Перевага: Продуктивність 3.
Опис: Інтервали високої інтенсивності для покращення витривалості та збільшення навантаження на м'язи. Потрібно тримати однаковий темп протягом усього тренування. Нижчий опір = фази відновлення.

Програма FIT1



Перевага: приведення у форму
Опис: обережне тренування з незначною зміною інтенсивності.

Програма KCAL 02



Перевага: скидання ваги (рівень 2).
Опис: Інтервали низької інтенсивності для дотримання цільової зони з більшим навантаженням на м'язи, ніж на рівні 1.

Програма PERF 01



Перевага: Продуктивність 1.
Опис: подвійний підйом, пристосування темпу відповідно до рівня навантаження. Посилене навантаження на м'язи: Високий опір = повільніший темп.

Програма FIT2



Перевага: фітнес.
Опис: два пікові значення інтенсивності в послідовності тренування, що включають фазу посилення (підйом) і фазу послаблення (спуск).

Програма KCAL 03



Перевага: скидання ваги (рівень 3).
Опис: Підтримка значного робочого навантаження протягом усього тренування, яке включає фазу посилення, максимальний рівень і фазу послаблення.

Програма PERF 02



Перевага: Продуктивність 2.
Опис: Інтервали високої інтенсивності для покращення витривалості та збільшення навантаження на м'язи. Потрібно тримати однаковий темп протягом усього тренування. Нижчий опір = фази відновлення.

ЕКРАН ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ

Витрачені калорії в ккал.



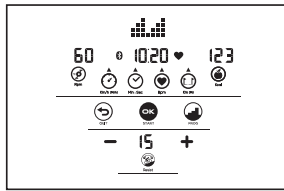
Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину.



Швидкість у км/год (або миль/год)



Час до закінчення сеансу (або накопичений час із початку сеансу в разі швидкого початку).



Кількість обертів педалей на хвилину (або об/хв)



Відстань у км (або миль)



Рівень опору (інтенсивність вправи)



Індикатор зони частоти серцевих скорочень

ЗВЕДЕНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОДУКТИВНІСТЬ

Зведена інформація про продуктивність автоматично відображається наприкінці заняття під час двоххвилинного періоду відновлення. Ви побачите: середню частоту серцевих скорочень (якщо на вас був незакодований аналоговий монітор ЧСС під час заняття); розраховану кількість витрачених калорій; середню швидкість; відстань, яку ви подолали. Щоб закрити зведену інформацію про продуктивність до закінчення, натисніть і утримуйте центральну кнопку.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

• Якщо консоль не вмикається: Переконайтеся, що адаптер підключено до велотренажера; Перевірте підключення кабелю ззаду консолі та в середині рами. Якщо проблему не буде усунено, перевірте таблицю на останній сторінці

посібника користувача.

• На екрані консолі відображаються написи E1, E2, E3: Зверніться до служби післяпродажного обслуговування Domyos.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Знайдіть потрібний розділ на сайті післяпродажної підтримки www.decathlon.ua:

- Відповіді на поширені запитання
- Інструкції з догляду

- Навчальні відео з ремонту продукту
- Запасні частини для продукту

LT

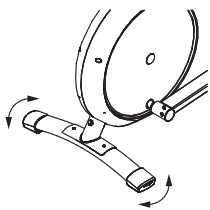
PRISTATYMAS

Elipsinis treniruoklis yra puiki treniruotųjų įranga, kuri padidins jūsų širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo takų būklę ir tonizuos visą jūsų kūną: sėdmenis, keturgalvius šlaunies raumenis, blauzdas, nugarą, krūtinę, bicepsus ir pilvo raumenis. Mynimo atgal funkcija leidžia labiau apkrauti sėdmenis ir galinę šlaunų pusę. Elipsinis treniruoklis idealiai tinka mesti svorį ir pagąžinti jūsų figūrą, derinant su subalansuota dieta.

NUSTATYMAI

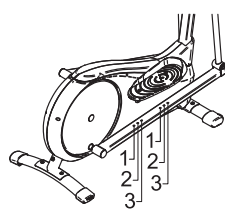
Dėmesio! Norint keisti nustatymus, būtina nulpti nuo dviračio.

DVIRAČIO LYGIAVIMAS



Jeigu dviratis naudojimo metu tapo nestabilus, pasukite vieną arba abi lygiavimo svirtis iki dviračis bus stabilus.

PEDALŲ PADĖTIES REGULIAVIMAS



Galite reguliuoti pedalo padėtį surinkimo metu: yra 3 reguliavimo svirtys: Priekyje: arčiausiai rankenos. Viduryje: Gale: toliausiai nuo rankenos. Optimali padėtis – vidurinė padėtis. Tačiau norint pagerinti pajėgumą ir idealiai pritaikyti prie jūsų kūno formos, šiomis priemonėmis galite optimaliai pritaikyti elipsinį treniruoklį prie savo kūno padėties. Priekinė padėtis optimaliai tinka žmonėms, kurie yra žemesni nei 175 cm ūgio, o galinė padėtis tinka žmonėms, kurie yra aukštesni nei 185 cm.

JUDĖJIMAS



DĖMESIO! Norėdami perkelti elipsinį treniruoklį, jūs turite nuo jo nulpti. Stovėkite ant grindų priešais šį produktą, paimkite už rankenų ir traukite dviratį į save. Tada produktas atsistos ant ratukų ir galėsite jį pastumti. Perkėlę treniruoklį, pastatykite jį ant grindų ant galinių atramų.

Konsolė

Jūsų konsolėje yra daugybė funkcijų, leidžiančių pagerinti jūsų treniruotę. Toliau rasite visas instrukcijas, kaip paprastai naudoti savo treniruoklį.

PRISTATYMAS



- OK Vidurinis mygtukas leidžia įjungti konsolę, patvirtinti pasirinkimus, pradėti treniruotę.
- Mygtukas „Browse“ leidžia meniu pasirinkti programą.
- Mygtukas „Exit“ leidžia grįžti į pagrindinį meniu, išjungti konsolę.
- Mygtukas „Adjust“ (didinti arba mažinti) leidžia keisti mynimo sunkumo lygį, keisti (didinti arba mažinti) nustatymus.

- Greitis km/h (arba mph)
- Laikas, likęs iki seanso galo (arba bendras laikas, praėjęs nuo seanso pradžios, jei pradėjote greitosios priegios seansą).
- Širdies susitraukimų dažnis per minutę.
- Atstumas km (arba Mi). Taip pat leidžia nustatyti visą programos metu nueitą atstumą.

Pasirinkimo jungiklis: Pasirinkite savo įrenginio tipą (VE, RO, VM).
VE: elipsinis treniruoklis / VM: sportinis dviratis / RO: irklavimo treniruoklis / RESET: atstatyti pasirinkimus.

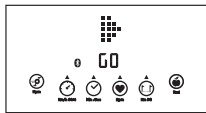
km / mylių pasirinkimas

Jei nenurodyta kitaip, jūsų konsolėje greitis ir atstumas rodomi km ir km/h.
Norėdami pakeisti vienetus į mylias (Mi):

1. Išjunkite konsolę.
- Paspauskite ir laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką arba ilgiau nei 3 sekundes.

Pasirinkite vienetus mygtukų pagalba.

Patvirtinkite paspausdami vidurinį mygtuką pradinis ekranas



Pradiniam ekrane paspauskite mygtuką, norėdami atverti maksimalaus širdies ritmo nustatymų meniu. Nustatykite maksimalų širdies ritmą paspausdami + pagalba. Patvirtinkite paspausdami Patvirtinkite paspausdami (✓).
 Maksimalaus širdies ritmo apskaičiavimas (maks. ŠR):
 Moterims: 226 - amžius, / Vyrams: 220 - amžius.
 Koregavimas atsižvelgiant į patirties lygį:
 Maks. ŠR, priklausomai nuo tikslų:
 Pridėkite 10 pradedantiesiems, nepatyrusiems žmonėms.
 Žmonės, kurie sportuoja retkarčiais, turėtų naudoti aukščiau nurodytą bazinį formulę.
 Jeigu sportuojate reguliariai, atimkite 10.

< 60 % MAKS. ŠR (MĒLYNAS) => MAKS. ŠR atsigavimo fazė
 tarp 60 % ir 69 % MAKS ŠR (ŽALIA) => neintensyvus pratimas

tarp 70 % ir 79 % MAKS. ŠR (GELTONA) => svorio metimas
 tarp 80 % ir 89 % MAKS. ŠR (ORANŽINĖ) => ištermės gerinimas

> 90 % MAKS. ŠR (RAUDONAS) => pajėgumo gerinimas
 Atminkite, kad norint sužinoti savo tikslinį diapazoną, rekomenduojama atlikti kardiologo pratimų testą.

Greitoji prieiga

Pradėkite treniruotę pradėdami minti pedalus. Norėdami reguliuoti mynimo sunkumo lygį, paspauskite + pagalba. Norėdami pailsėti, nustokite minti pedalus kelioms sekundėms. Norėdami tęsti treniruotę (per 15 minučių nuo pertraukos pradžios), pradėkite vėl minti pedalus. Norėdami sustabdyti treniruotę prieš jos pabaigą, paspauskite mygtuką. Norėdami išjungti konsolę, palaikykite nuspaudę mygtuką, kai grįšite į pradinį ekraną. Konsolė išjungžiama automatiškai po 15 minučių neaktyvumo.

PROGRAMOS

Pasirinkite programų meniu paspausdami mygtuką. Programų meniu pasirinkite vieną iš 9 profilių mygtuku arba + pagalba. Jei paspausite / mygtuką; nustatykite treniruotės trukmę mygtukais + pagalba. Patvirtinkite paspausdami (✓) mygtuką arba paleiskite minti pedalus (numatytoji treniruotės trukmė yra 30 minučių). Jei paspausite mygtuką, galėsite nustatyti bendrą įveiktą atstumą, paspausdami + . Patvirtinkite paspausdami (✓) mygtuką arba pradėdami minti pedalus (numatytasis nuvažiuotinas atstumas – 5 km). Galite pradėti savo seansą. Norėdami reguliuoti mynimo sunkumo lygį, paspauskite + pagalba.

PROGRAMŲ PROFILIAI

Numatytasis laikas = 30 minučių (išskyrus Greitosios prieigos (Quick-Start) profilį, kuriame laikas didėja), reguliuojamas + pagalba. Vertikalūs blokai = 3 pasipriešinimo lygiai. Iš viso yra 5 vertikalūs blokai, taigi net 15 pasipriešinimo lygių.

<p>Greitosios prieigos (quick-start) režimas:</p>	<p>Privalumas: greita prieiga. Aprašymas: Tiesiog sėskitės ant dviračio ir minkite!</p>	<p>PROGRAMA „KCAL 01“</p>	<p>Privalumas: Svorio metimas (1 lygis). Aprašymas: Nedidelio intensyvumo dvigubas pastovumo periodas – palaikysite gana greitą ritmą visos treniruotės metu. Patarimas: Jei galite, treniruotės metu laikykite rankas ant rankenų.</p>	<p>Programa „SOFT“</p>	<p>Privalumas: 5 km Aprašymas: nužingsnuokite penkis kilometrus vidutiniu tempu, esant vienodam pasipriešinimo lygiui.</p>	<p>PROGRAMA „PERF 03“</p>	<p>Privalumas: Pajėgumas 3. Aprašymas: Didelio intensyvumo intervalai, leidžiantys pagerinti ištermę ir krūvį raumenims. Turite išlaikyti tą patį tempą visos treniruotės metu. Mažesnis pasipriešinimas = atsigavimo fazės.</p>
<p>Programa „FIT1“:</p>	<p>Privalumas: Fizinės formos įgavimas Aprašymas: Švelnus pratimas su nedideliais intensyvumo svyravimais.</p>	<p>PROGRAMA „KCAL 02“</p>	<p>Privalumas: Svorio metimas (2 lygis). Aprašymas: nedidelio intensyvumo intervalai, siekiama išlikti tikslniame diapazone, krūvis raumenims didesnis nei 1 lygyje.</p>	<p>PROGRAMA „PERF 01“</p>	<p>Privalumas: Pajėgumas 1. Aprašymas: Dvigubas kilimas, pasirinkite tempą pagal pasipriešinimo lygį. Norint įtraukti didesnį raumenų skaičių: Didelis pasipriešinimas = lėtesnis tempas.</p>		
<p>Programa „FIT2“:</p>	<p>Privalumas: Fitnessas. Aprašymas: du intensyvumo pikai treniruotėje, kurioje yra laipsniško lūpmo ir nusileidimo fazės.</p>	<p>PROGRAMA „KCAL 03“</p>	<p>Privalumas: Svorio metimas (3 lygis). Aprašymas: Palaikykite gerą krūvį visos treniruotės metu: laipsniško kilimo fazė, tolygi fazė ir nusileidimo fazė.</p>	<p>PROGRAMA „PERF 02“</p>	<p>Privalumas: Pajėgumas 2. Aprašymas: Didelio intensyvumo intervalai, leidžiantys pagerinti ištermę ir krūvį raumenims. Turite išlaikyti tą patį tempą visos treniruotės metu. Mažesnis pasipriešinimas = atsigavimo fazės.</p>		

EKRANAS TRENIRUOTĖS METU

<p>Sudegintos kalorijos, kcal </p>		<p>Pedalų sukčių skaičius per minutę (arba suk. / min.) </p>
<p>Širdies susitraukimų dažnis per minutę. </p>		<p>Atstumas km (arba Mi). </p>
<p>Greitis km/h (arba mph) </p>		<p>Pasipriešinimo lygis (pratimų intensyvumas) </p>
<p>Laikas, likęs iki seanso galo (arba bendras laikas, praėjęs nuo seanso pradžios, jei pradėjote greitosios prieigos seansą). </p>		<p>Širdies ritmo zonos indikatorius </p>

TRENIRUOTĖS APŽVALGA

Jūsų pajėgumo lygis automatiškai rodomas treniruotės pabaigoje dviejų minučių trukmės atsigavimo fazėje. Jūs galėsite matyti: savo vidutinį širdies dažnį (jei treniruotės metu dėvėjote nekoduotą analoginį širdies ritmo monitoriaus diržą); apskaičiuotą sudegintų kalorijų skaičių; jūsų vidutinį greitį; nueltą atstumą. Norėdami sustabdyti jūsų rezultatus apžvalgą prieš pabaigą, ilgai spauskite centrinį mygtuką.

SUTRIKIMŲ ŠALINIMAS

- Jei konsolė neįsijungia: patikrinkite, ar adapteris prijungtas prie dviračio; atikrinkite kabelo jungtį konsolės galinėje pusėje ir rėmo viduje. Jei problema išlieka, patikrinkite lentelę paskutiniame jūsų naudotojo vadovo puslapyje.
- Mano konsolės ekranų „E1“, „E2“, „E3“ vaizdas: Susisiekiate su „Domyos“ garantinio aptarnavimo centru.

DAUGIAU INFORMACIJOS

Eikite į www.decathlon.fr skyrių „After-Sales Service“, kur rasite:

- DUK (klausimai / atsakymai)
- Priežiūros nurodymus
- Vaizdo įrašus, skirtus jūsų produktui taisyti
- Jūsų produktui prieinamas atsarginės dalys

SR

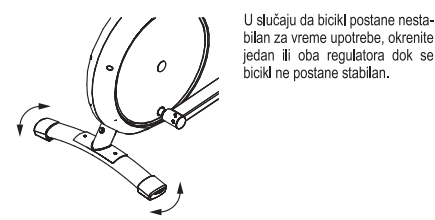
PREZENTACIJA

Kros-trening je izvanredna aktivnost koja će povećati vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet dok jačate telo: zadnjica, kvadriceps, listovi, leda, grudi, biceps trbušnjaci. Funkcija okretanja pedala unazad omogućava da radi zadnjica i zadnja loža. Kros trening je idealan za mršavljenje i definisanje tela ako kombinovano sa uravnoteženom dijetom.

PODEŠAVANJA

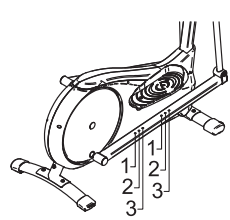
Pažnja : Važno je da sedite sa bicikla da bi regulisali podešavanja.

NIVELISANJE BICIKLA



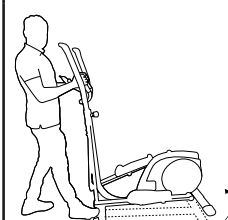
U slučaju da bicikl postane nestabilan za vreme upotrebe, okrenite jedan ili oba regulatora dok se bicikl ne postane stabilan.

REGULISANJE POLOŽAJA PEDALA



Možete da regulišete položaj pedala za vreme montaže. Postoje 3 nivoa regulisanja: Napred: bliže upravljaču. U sredini. Pozadi: Dalje od upravljača. Optimalni položaj je srednja pozicija. Ipak, kako biste poboljšali performas i kako bi najbolje prilagodili svom obliku tela, ova regulisanja će vam omogućiti da unapredite na vašoj eliptičnoj spravi. Frontalni položaj će biti savršen osobe ispod 175cm visine a položaj pozadi će biti prikladan za osobu preko 185 cm.

POMERANJE



Pažnja : Morate sići sa eliptičnog bicikla da biste ga pomerili na bilo koji način. Stanite na pod ispred vašeg proizvoda, držite upravljače i vucite bicikl ka vama. Proizvod stoji na točkicama i možete ga pomerati. Kada završite sa pomeranjem, gurnite ga ka podu sa zadnjim nogama.

Konzola

Vaša konzola pruža brojna sredstva za poboljšanje vašeg treninga. Naći ćete dole sva uputstva za jednostavnu upotrebu.

PREZENTACIJA



- Pritisnite Srednje dugme na konzoli, potvrdite izbor, započnite trening.
- Pritisnite Traži meni za odabir programa.
- Pritisnite Izadi iz programa da se vratite na glavni meni i da isključite konzolu.
- Dugme Podešavanje (povećavanje ili smanjenje) za nivo težine okretanja pedala, podesi (povećaj ili saminj) postavke

Promena odabira: Izaberite tip mašine (VE, RO, VM).
VE: kros trening/ VM: bicikl/ RO: sprava za veslanje/ RESET: Ponovo podesite izbor.

- Brzina u km (ili mph)
- Vreme pre kraja sesije (ili ukupno vreme od početka sesije, u slučaju sesije brzi-početak).
- Otkucaji srca u minutu.
- Razdaljina u km (ili Mi). Dozvoljava vam takođe da podesite potpunu razdaljinu koja treba da se pređe za vreme programa.

km/milja odabir

Po difoltu, vaša konzola će vam dati informacije o razdaljini i brzini u km i km/h.
Za promenu jedinice u Milja (Mi):

Isključiti konzolu.

Pritisnite i držite srednje dugme ili više od 3 sekunde.

Izaberite jedinicu sa dugmadima.

Potvrdite pritiskajući srednje dugme na glavnom ekranu

MENI



Od početnog ekrana, pritisnite Dugme za pristup menija za podešavanje maksimalnog otkucaja srca. Podesite maksimalan otkucaj srca pritiskajući dugmad. Potvrdi pritiskajući Dugme ili počnite sa okretanjem pedala (po difoltu trajanje treninga je 30 minuta) Ako pritisnete Dugme, možete podesiti potpunu razdaljinu puta koristeći dugmad . Potvrdite pritiskajući dugme ili počni okretanje pedala (po difoltu potpuna razdaljina koja treba da se pređe je 5km) Možete započeti sesiju Da bi se podesio nivo težine okretanja pedala, pritisnite dugmad.

Max HR, povezano sa ciljem:
 <60% of MAX HR (PLAVO) => MAX

između 70% i 79% of MAX HR (ŽUTO) => gubljenje kilaže

> 90% MAX HR (CRVENO) => poboljšanje performansama

HR faza oporavka

između 60% i 69% MAX HR (ZELENO) => blago vežbanje

između 80% i 89% MAX HR (NARANDŽASTO) => stamino poboljšanje

Molimo vas, obratite pažnju da bi ste saznali vaše ciljane zone, preporučuje se da se sprovede test na stres sa kardiologom.

Brzi početak

Počnite sa okretanjem pedala za početak sesije. Za podešavanje nivoa okretanja pedala, pritisnite dugmad. Da bi napravili pauzu, prestanite da okrećete pedale nekoliko sekundi. Da biste uspostavili sesiju (u roku od 15 minuta od početka pauze), počnite sa okretanjem pedala. Kako biste zaustavili sesiju pre kraja, pritisnite dugme. Da biste ugasili konzolu pritisnite i držite Dugme dok se ne vratite na početni ekran. Konzola će se ugasiti automatski nakon 15 minuta neaktivnosti.

PROGRAMI

Izaberite meni programa pritiskanjem dugmeta. U meniju programa izaberite profil od 9 opcija koristeći dugme dugmad. ako pritisnete / dugme; odredite trajanje treninga koristeći dugmad. Potvrdite pritiskajući dugme ili početak okretanja pedala (po difoltu trajanje treninga je 30 minuta) Ako pritisnete Dugme, možete podesiti potpunu razdaljinu puta koristeći dugmad . Potvrdite pritiskajući dugme ili počni okretanje pedala (po difoltu potpuna razdaljina koja treba da se pređe je 5km) Možete započeti sesiju Da bi se podesio nivo težine okretanja pedala, pritisnite dugmad.

PROFILI PROGRAMA

Prosečno vreme= 30 minuta (osim za brzi-početak, u kojem se vreme povećava), podešljivo sa dugmadima. Vertikalna pločica= 3 nivoa izdržljivosti. Postoji 5 vertikalnih blokova prema tome 15 nivoa izdržljivosti ukupno.

»Quick-Start» program:



Prednost: Brza upotreba.
Opis: Samo sedite na bicikl i vozite!

»KCAL 01» program



Prednost: Gubljenje kilaže (Nivo 1).
Opis: Nisko intenzitetni dvostruki plato, koji održava ravnotežan brzi korak tokom treninga.
Savet: Ako možete, držite ruke u mestu tokom vežbanja.

»SOFT» program



Prednost: 5 km
Opis: Vozite pet kilometara umerenim tempom i bez varijacije otpora.

»PERF 03» program



Prednost: Performans 3 .
Opis: Visoko intenzivni intervali za poboljšanje izdržljivosti i opterećenje mišića. Držite isti ritam tokom sesije. Manji otpor = faze oporavka

»FIT1» program



Prednost: Budite u formi
Opis: Nežni trening sa blagim promenama intenziteta

»KCAL 02» program



Prednost: Gubljenje kilaže (Nivo 2).
Opis: Intervali niskog intenziteta da bi se zadržalo u okviru ciljne zone, uključujući veći teret od nivoa 1.

»PERF 01» program



Prednost: Performans 1 .
Opis: Duplo penjanje, prilagodite tempo prema nivou otpora
Za veće uključivanje mišića: Visoki otpor= slabiji ritam.

»FIT2» program



Prednost: Fitness .
Opis: Dva vrhunca intenziteta u sekvenci treninga koja uključuje progresivnu (penjanje) i opadajuću (opadanje) fazu.

»KCAL 03» program



Prednost: Gubljenje kilaže (Nivo 3).
Opis: Sačuvajte dobar rad kroz trening što uključuje progresivnu fazu, plato i opadajuću fazu.

»PERF 02» program



Prednost: Performans 2 .
Opis: Visoko intenzivni intervali za poboljšanje izdržljivosti i opterećenje mišića. Držite isti ritam tokom sesije. Manji otpor = faze oporavka.

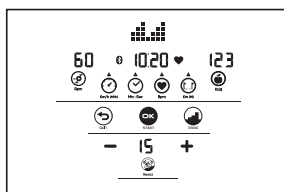
TESTIRAJTE ZA VREME SESIJE

Sagorene kalorije u Kcal

Otkucaji srca u minutu.

Brzina in kmh (ili mph)

Vreme pre kraja sesije (ili ukupno vreme od početka sesije u slučaju sesije sa „quick-startom“)



Broj okretaja pedala u minutu (rpm)

Razdaljina u km (ili Mi)

Nivo otpora (skala intenziteta vežbe)

Indikator zone otkucaja srca

SAŽETAK PERFORMANSA

Sažetak vašeg performansa se automatski prikazuje na kraju sesije tokom perioda oporavka od 2 minuta. Moći ćete da vidite: Prosečan rad srca (ako ste nosili nekadirani analogni monitor rada srca za vreme sesije); Procenjen broj sagorenih kalorija; Prosečna brzina; Pređena distanca. Kako bi izašli iz sažetka performansa pre završetka pritisnite i držite srednje dugme.

OTKLANJANJE GREŠAKA

• Ako se konzola ne uključuje: Proverite da li je adapter povezan sa biciklom; Proverite da je li kabl povezan na poleđini konzole i unutar okvira Ako problem potraje, proverite tabelu na poslednjoj strani uputstva.

• Ekran konzole prikazuje 'E1', 'E2', 'E3': Kontaktirajte Domyos-ov servis nakon kupovine.

VIŠE INFORMACIJA

Idite na www.decathlon.fr Servis za pomoć nakon kupovine i nađite:

- FAQ (pitanja/odgovori)
- Uputstvo za održavanje

- Snimci i tutorijali za obnovu vašeg proizvoda
- Rezervni delovi za vaš proizvod

RU

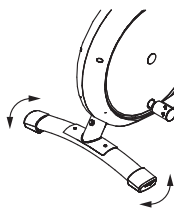
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эллиптический тренажер — отличное средство для тренировок, которое позволяет увеличить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляя при этом все группы мышц: ягодичные, четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы, мышцы спины, груди, бицепсы и мышцы брюшного пресса. Функция вращения педалей в обратную сторону позволяет делать акцент на ягодичах и задней части бедер. Эллиптический тренажер идеально подходит для снижения веса и улучшения фигуры в сочетании со сбалансированной диетой.

РЕГУЛИРОВКИ

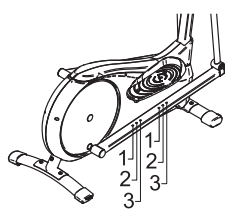
Предупреждение: необходимо сойти с Велотренажер для выполнения настроек.

ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Если во время эксплуатации тренажер неустойчив, поверните один или оба выровнителя до приведения в устойчивое положение.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ



При сборке вы можете отрегулировать положение педалей. Вам доступны 3 уровня регулировки: Педали сдвинуты вперед: максимально близко к ручке. В среднем положении. Педали сдвинуты назад: на максимальном удалении от ручки. Наиболее оптимальным является центральное положение. Однако, в целях достижения наилучших характеристик и максимальной адаптации к вашему телосложению эта регулировка позволяет оптимизировать ваше положение на эллиптическом тренажере. Переднее положение лучше всего подойдет людям с ростом до 175 см, а заднее положение – людям с ростом более 185 см.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



Обратите внимание: Необходимо сойти с эллиптического велотренажера, перед тем как осуществлять любые его перемещения. Станьте на полу перед вашим тренажером, возьмитесь за руль и потяните тренажер на себя. Теперь тренажер опирается на транспортировочные колесики, и вы можете его переместить. Когда перемещение завершено осторожно опустите задние ножки на пол.

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.

Home Перемещение по меню выбора программы.

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

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

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

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

Speed Скорость в км/ч (или миль/ч)

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

HR Частота сердечных сокращений в минуту.

Distance Расстояние в км (или милях). Позволяет также задавать максимальное расстояние, которое вы хотите пройти во время тренировки.

Выбор км/мили

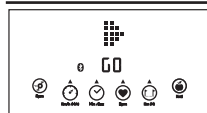
По умолчанию пульт управления настроен на указание дистанции и скорости в км и км/ч. Для изменения единицы на мили (MI):

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



МЕНЮ

Выбор максимальной ЧСС:



На начальном экране нажмите кнопку **Home** для доступа к меню регулирования максимальной ЧСС. Нажимая на кнопки **- +** отрегулируйте максимальную ЧСС. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку **OK**. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку **OK**.

Расчет максимальной частоты сердечного ритма (FC max):

Для женщин: 226 – возраст. / Для мужчин: 220 – возраст.

Уточнения при разных уровнях занятий:

Максимальная частота сердечного ритма FC max в соответствии с поставленной задачей:

Добавьте +10 для начинающих и не тренируемых.

Используйте базовый расчет, приведенный выше, при нерегулярных занятиях.

Отнимите -10 при регулярных занятиях.

Heart < 60% ЧСС МАКС (СИНИЙ) => фаза восстановления ЧСС МАКС

Heart < 60% до 69% ЧСС МАКС (ЗЕЛЕНый) => плавное возобновление тренировки

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 **Back**. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку **Home** после возврата на главный экран. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

ПРОГРАММЫ

Выберите меню программ, нажав кнопку **Home**. В меню программ выберите профиль из 9 предложенных с помощью кнопки **Home** или кнопок **- +**. При подтверждении нажатием на кнопку **OK** / **Home**, время занятия настраивается кнопками **- +**. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку **OK** или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут). При подтверждении нажатием на кнопку **Home** вы настроите общее расстояние, которое будет преодолено за тренировку, кнопками **- +**. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку **OK** или начните крутить педали (по умолчанию общая дистанция пробега составляет 5 км). Можете начинать сеанс тренировки. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, нажмите кнопки **- +**.

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.

<p>Режим «Quick-Start»</p>	<p>Преимущество: Быстрое использование.</p> <p>Описание: Просто сядьте на велотренажер и начните крутить педали!</p>	<p>Программа «KCAL 01»</p>	<p>Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).</p> <p>Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью – поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки.</p> <p>Совет: при приложении усилия руки предпочтительно удерживать в одном положении.</p>	<p>Программа «SOFT»</p>	<p>Преимущество: 5 км</p> <p>Описание: Прохождение расстояния в пять километров с умеренной скоростью без изменения сопротивления.</p>	<p>Программа «PERF 03»</p>	<p>Преимущество: Показатель 3.</p> <p>Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и проработки мышц. Вы должны поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Более низкое сопротивление = фазы восстановления.</p>
<p>Программа «FIT1»</p>	<p>Преимущество: Восстановление физической формы</p> <p>Описание: Плавное начало тренировки с небольшими изменениями интенсивности.</p>	<p>Программа «KCAL 02»</p>	<p>Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).</p> <p>Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.</p>	<p>Программа «PERF 01»</p>	<p>Преимущество: Показатель 1.</p> <p>Описание: Двойной подъем — регулируйте скорость в зависимости от уровня сопротивления. Для большей мышечной нагрузки: Большое сопротивление = темп более низкий.</p>		
<p>Программа «FIT2»</p>	<p>Преимущество: Оставаться в форме.</p> <p>Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.</p>	<p>Программа «KCAL 03»</p>	<p>Преимущество: Потеря веса (Уровень 3).</p> <p>Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всего цикла, включающего фазу повышения, пик усилия и фазу понижения.</p>	<p>Программа «PERF 02»</p>	<p>Преимущество: Показатель 2.</p> <p>Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и проработки мышц. Вы должны поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Более низкое сопротивление = фазы восстановления.</p>		

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 окончании 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 подключение велотренажера к адаптеру сети; Проверьте подключение кабелей на задней стороне консоли 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 Domus.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На сайте www.decathlon.ru в разделе «Сервисное обслуживание» вы найдете:

- FAQ (вопросы/ответы)
- Рекомендации по уходу
- Обучающие видеоролики по ремонту изделия
- Запасные части для вашего изделия

VI

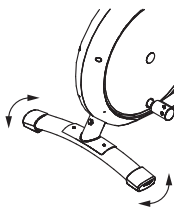
CAHÑ BÁO

Xe đạp tập elip vừa là một cỗ máy tuyệt vời cho phép bạn nâng cao khả năng tim mạch và hô hấp vừa làm săn chắc toàn bộ cơ thể của bạn: mông, đùi, bắp chân, lưng, ngực, bắp tay và bụng. Việc tập đạp ngược giúp tăng cường sự hoạt động của mông và mặt sau của đùi. Kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng, xe đạp tập elip là cỗ máy li tưởng giúp bạn giảm cân và cải thiện vóc dáng.

ĐIỀU CHỈNH

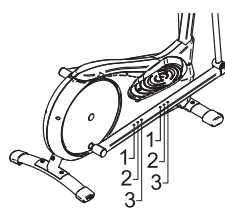
Cảnh báo : Điều quan trọng là phải rời khỏi Đạp xe để chỉnh bất kỳ cài đặt nào.

ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CHO XE ĐẠP



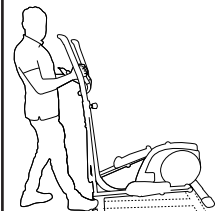
Trong trường hợp sản phẩm không ổn định trong quá trình sử dụng, xoay một hoặc cả hai bộ bù từ mức đặt trên chân sau cho đến khi ổn định.

ĐIỀU CHỈNH VỊ TRÍ BÀN ĐẠP



Bạn có thể điều chỉnh vị trí các bàn đạp trong quá trình lắp ráp. Có 3 mức độ điều chỉnh : Ở phía trước : gần với tay lái nhất. Ở giữa. Ở phía sau : xa nhất từ tay lái. Vị trí tối ưu là vị trí trung tâm. Tuy nhiên, để nâng cao hiệu suất và để thích ứng tốt nhất với hình dáng cơ thể của bạn, điều chỉnh này sẽ giúp bạn tối ưu vị trí của bạn trên thiết bị luyện tập hình elip. Vị trí phía trước sẽ hoàn hảo cho những người cao dưới 175 cm và vị trí phía sau sẽ đặc biệt phù hợp với người trên 185 cm.

Di chuyển



Cảnh báo: Luôn xuống xe trước khi di chuyển xe. Đứng trước xe đạp, giữ cố định tay lái và kéo xe về phía bạn. Khi chiếc xe đạp được cố định trên bánh xe, bạn có thể di chuyển xe. Khi đã hoàn thành, đẩy chân chống phía sau cho đến khi chạm mặt đất.

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.

CAHÑ BÁO



- 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). Cũng giúp thiết lập tổng khoảng cách trong một chương trình.

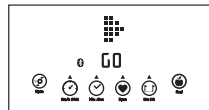
Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy (VE, RO, VM).
VE: huấn luyện viên chéo / VM: xe đạp thể dục / RO: máy tập đa năng / KHỞI ĐỘNG LẠI: Khởi động lựa chọn.

Lựa chọn km/dặm

- | | |
|----|--|
| mi | 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): |
| mi | 1. Tắt bảng điều khiển. |
| mi | 2. Nhấn và giữ nút Central (giữa) tối thiểu 3 giây. |

- Chọn đơn vị bằng các nút.
- Xác nhận bằng cách nhấn vào nút Central (giữa) , bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình khởi động.

Màn hình chủ



DANH MỤC

Thiết lập nhịp tim tối đa:



Từ màn hình trang chủ, nhấn nút để đến phần danh mục điều chỉnh nhịp tim tối đa. Điều chỉnh nhịp tim tối đa của bạn bằng cách nhấn vào nút . Xác nhận bằng cách ấn nút .
 Tính toán nhịp tim tối đa (HR tối đa):
 Đối với phụ nữ: 226 - tuổi. / Đối với đàn ông: 220 - tuổi.
 Điều chỉnh dựa trên mức độ kinh nghiệm:
 HR tối đa có gần mục đích:

- < 60 % FC MAX (XANH NƯỚC BIẾN) => Giai đoạn nghỉ của FC MAX
 - Giữa 60% và 69% của FC MAX (XANH LÁ CÂY) => phục hồi nhẹ nhàng
 - Giữa 70% và 79% của FC MAX (VÀNG) => Giảm cân
 - Giữa 80% và 89% của FC MAX (CAM) => Cải thiện khả năng chịu đựng
 - > 90 % của FC MAX (ĐỎ) => cải thiện hiệu suất
- Hãy chú ý rằng để tìm ra những vùng đích của bạn, bạn được khuyến nên thực hiện bài kiểm tra căng thẳng cùng với một bác sĩ tim mạch.

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 tập 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 bàn 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 9 lựa chọn, hoặc . Nếu bạn ấn nút / ; thiết lập thời gian tập luyện bằng cách ấn nút ; Xác nhận bằng cách ấn nút hoặc khởi động bàn đạp (tổng khoảng cách mặc định phải đi được là 5 km). Bạn có thể bắt đầu phần luyện tập. Để điều chỉnh độ khó bàn đạp, hãy nhấn vào các nút ;

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: Đơn giản ngồi lên xe và đạp!

Chương trình «KCAL 01»



Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).
Mô tả: Cường độ thấp giúp đốt giai đoạn cao nguyên, duy trì tốc độ khả năng 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: 5 km
Mô tả: Đạp 5 kilomet với nhịp bình thường và không thay đổi khả năng chịu đựng.

Chương trình «PERF 03»



Lợi ích: Thực hiện 3.
Mô tả: Khoảng thời gian cường độ cao để cải thiện sức bền và tài cơ. Bạn phải giữ tốc độ như nhau trong suốt phiên. Sức chịu đựng kém hơn = giai đoạn phục hồi.

Chương trình «FIT1»



Lợi ích: Lấy lại vóc dáng
Mô tả: Phục hồi dần dần với nhiều mức độ khác nhau.

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 01»



Lợi ích: Thực hiện 1.
Mô tả: Tăng gấp đôi, điều chỉnh tốc độ(7) theo khả năng chịu đựng (8). Để cơ bắp hoạt động nhiều hơn: Khả năng chịu đựng tăng lên = tốc độ (9) chậm hơn.

Chương trình «FIT2»



Lợi ích: Thể dục thể hình.
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 «KCAL 03»



Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 3).
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 «PERF 02»



Lợi ích: Thực hiện 2.
Mô tả: Khoảng thời gian cường độ cao để cải thiện sức bền và tài cơ. Bạn phải giữ tốc độ như nhau trong suốt phiên. Sức chịu đựng kém hơn = giai đoạn phục hồi.

BẢO VỆ TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH LUYỆN TẬP

Năng lượng được đốt cháy bằng Kcal



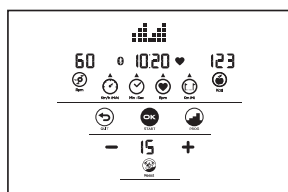
Nhịp tim/phút.



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 phân tập bắt đầu nhanh).



Số lượng vòng quay bàn đạp mỗi phút (hoặc rpm)



Quãng đường: km (hoặc dặm).



Mức chịu đựng (phạm vi cường độ bài tập)



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 khởi 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.

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 khung xe. Nếu vẫn 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.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Truy cập website www.decathlon.fr, vào mục Assistance SAV và tìm kiếm:

- FAQ (câu hỏi/trả lời)
- Khuyến cáo bảo dưỡng

- Video hướng dẫn sửa chữa thiết bị,
- Phụ tùng cơ bản cho thiết bị của bạn.

ID

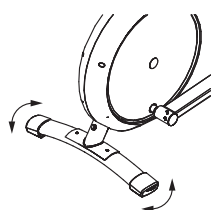
PRESENTASI

Sepeda elliptikal merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan paru-paru 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. Sepeda elliptikal ideal untuk menurunkan berat badan dan melangsingkan tubuh, disertai dengan pola makan yang seimbang.

PENGATURAN

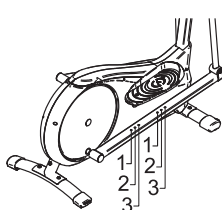
Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.

PENSTABILAN SEPEDA



Apabila produk tidak stabil saat digunakan, putarlah salah satu penyeimbang atau kedua-duanya sampai produk stabil kembali.

PENGATURAN POSISI PIJAKAN KAKI



Anda dapat mengatur posisi pijakan kaki saat perakitan. Ada 3 posisi pengaturan: Di depan: posisi terdekat dengan pegangan tangan. Di tengah. Di belakang: posisi terjauh dari pegangan tangan. Posisi optimal yang telah ditentukan adalah posisi di tengah. Namun, demi hasil yang optimal dan agar paling sesuai dengan morfologi Anda, dengan pengaturan ini Anda dapat mengoptimalkan posisi tubuh di sepeda elliptikal. Posisi di depan sangat sesuai untuk orang yang tingginya kurang dari 175 cm dan posisi di belakang sangat sesuai untuk orang yang tingginya lebih dari 185 cm.

PEMINDAHAN



PERHATIAN: Anda harus turun dari sepeda elliptikal untuk memindahkannya dengan cara apa pun. Berdirilah pada lantai, di depan produk Anda, peganglah stang dan tariklah sepeda ke arah Anda. Maka produk bertumpu pada roda pemindah dan Anda dapat memindahkannya. Ketika Anda selesai memindahkannya, turunkanlah ke lantai dengan penumpu belakang.

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.
- Hand icon Navigasi dalam menu pilihan program.
- Reset icon Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.
- + - Mengatur (menambahkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, Mengatur (menambahkan atau mengurangi) setting Anda.

- Speedometer icon Kecepatan dalam km/jam (atau Mi/jam).
- Clock icon Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan quick start).
- Heart icon Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit.
- Road icon Jarak dalam km (atau Mi). Dapat juga mengatur jarak total yang harus ditempuh dalam suatu program.

Tombol pemilih: Pilih jenis peralatan (VE, Ro, VM).
VE: sepeda elliptikal / VM: sepeda statis / RO: dayung / RESET: Reset pilihan.

PILIH KM / MI

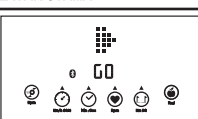
Secara default, monitor Anda menunjukkan indikasi jarak dan kecepatan dalam km dan km/jam. Untuk menggunakan satuan Miles (Mi):

1. Matikan monitor.
2. Tekan tombol utama (OK) lebih dari 3 detik.

3. Pilih satuan dengan tombol + -.

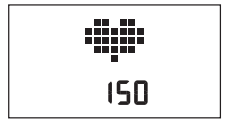
4. Konfirmasi dengan menekan tombol utama (OK), monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.

LAYAR UTAMA



MENU

Pengaturan detakan jantung maksimal:



Mulai dari halaman utama, tekan tombol untuk masuk menu pengaturan detakan jantung maksimal. Aturlah detakan jantung maksimal dengan menekan tombol . Untuk validasi, tekanlah tombol . Hitungan detakan jantung maksimal (DJ maks): Untuk wanita: 226 - umur. / Untuk pria: 220 - umur. Pengaturan sesuai dengan level latihan: DJ maks, sesuai dengan target:

< 60 % DJ MAKS (BIRU) => fase pemulihan DJ MAKS
 antara 60% sampai dengan 69% DJ MAKS (HIJAU) => mulai kembali secara bertahap

antara 70% sampai dengan 79% DJ MAKS (KUNING) => penurunan berat badan
 antara 80% sampai dengan 89% DJ MAKS (ORANYE) => peningkatan daya tahan

> 90 % FC MAKS (MERAH) => peningkatan prestasi
 Untuk mengetahui area target Anda, disarankan agar Anda melakukan tes daya tahan dengan Dokter ahli jantung

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 9 profil yang ditawarkan dengan menggunakan tombol ataupun tombol . Apabila Anda melakukan validasi dengan menekan tombol / . Anda mengatur waktu latihan dengan menggunakan tombol . Untuk validasi, tekanlah tombol atau dengan memulai mengayuh (secara default, durasi latihan adalah 30 menit). Apabila Anda melakukan validasi dengan menekan tombol , aturlah jarak total yang harus ditempuh dengan menggunakan tombol . Untuk validasi, tekanlah tombol atau dengan memulai mengayuh (secara default, jarak total yang akan ditempuh adalah 5 km). Anda dapat memulai sesi latihan Anda. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol .

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.

<p>Modus «Quick-Start»</p> <p>Keuntungan: Pemakaian cepat Keterangan: Naik sepeda dan tinggal mengayuh!</p>	<p>Program «KCAL 01»</p> <p>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</p>	<p>Program «SOFT»</p> <p>Keuntungan: 5 km Keterangan: Tempuhlah jarak lima kilometer dengan irama sedang dan tanpa variasi daya lawan.</p>	<p>Program «PERF 03»</p> <p>Keuntungan: Hasil 3 Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk memperkuat daya tahan dan kinerja otot. Kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Daya lawan lebih rendah = fase pemulihan.</p>
<p>Program «FIT1»</p> <p>Keuntungan: Pembugaran Keterangan: Kembali berlatih secara perlahan dengan variasi intensitas kecil.</p>	<p>Program «KCAL 02»</p> <p>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.</p>	<p>Program «PERF 01»</p> <p>Keuntungan: Hasil 1 Keterangan: Dua tanjakan, sesuaikan irama dengan tingkat daya lawan. Agar otot bekerja lebih intensif: Daya lawan tinggi = irama lebih rendah.</p>	
<p>Program «FIT2»</p> <p>Keuntungan: Kebugaran. Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat (tanjakan) lalu mereda (turun).</p>	<p>Program «KCAL 03»</p> <p>Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 3). Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap.</p>	<p>Program «PERF 02»</p> <p>Keuntungan: Hasil 2 Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk memperkuat daya tahan dan kinerja otot. Kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Daya lawan lebih rendah = fase pemulihan.</p>	

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: Periksa sambungan adaptor pada sepeda; Periksa 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.

INFORMASI LEBIH LANJUT

- Kunjungi www.decathlon.fr dan masuklah bagian Layanan Purna Jual dan lihatlah:
- FAQ (tanya / jawab)
- Saran pemeliharaan
- Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda
- Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda

ZH

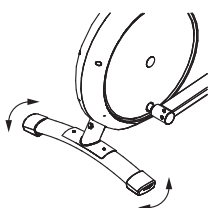
介绍

椭圆机是一种非常好的运动，有助于提高您的心血管活力和呼吸能力，锻炼到全身各个部位：臀肌、股四头肌、小腿肌肉、背部肌、肱二头肌和腹肌。反踏练习有助于加强臀部和后腿后部的锻炼。椭圆机是减肥的理想器械，并配合营养均衡的饮食，会使您的线条变得纤细优美。

调节

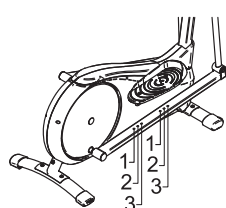
注意事项: 进行任何调节之前用户须离开椭圆机 (踏板)。

椭圆机稳定性调节



如在使用中产品出现失衡，可旋转两个调整脚垫之一 (或全部) 直至产品稳定为止。

调整踏板位置



您可以在组装过程中调整踏板的位置。共有3个调整级别：前面：离握把最近。中间：后面：离握把最远。最佳位置为中间位置。但是，为了提高性能和更好地适应您的身形，此类调整可以优化您在椭圆训练机上的位置。前面位置适合身高不足175 cm的人们，后面位置专供身高超过185 cm的人们使用。

移动



注意事项: 在移动椭圆机之前须先下车。请您站立于地面，身体位于椭圆机的前方，双手握住车把并向自己身体方向拉动。此时椭圆机便可通过下方的移动小滑轮移动。当移动结束后，将产品后方的支脚重新立于地面。

电子表

电子表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。



- 按钮 中央按钮用于在电子表进行切换、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、返回主菜单并关闭电子表。
- 按钮 调整 (增加或降低) 蹬车难度并调整 (增加或降低) 设置。

选择开关：选择机器的类型 (VE、RO或VM)。
VE：椭圆机 / VM：健身车 / RO：划船器 / 重置：重置选择。

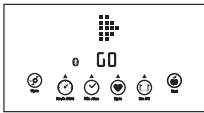
- 速度单位为公里/小时 (或英里/小时)。
- 按钮 距离锻炼结束的时间 (或者按快速入门键后的累积锻炼时间)。
- 以每分钟搏动次数显示的心率值。
- 行程距离, 以公里为单位 (或英里)。还可设置在训练方案中需完成的总行程距离。

kml/公里选择

默认情况下, 电子表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.关闭电子表。
- 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, 电子表将自动显示开机屏幕。

主界面



菜单

最高心率设定:



在初始显示界面上, 按下 按钮进入最高心率设定菜单。按下 按钮设定您的最高心率。按下 按钮确认。
计算最高心率 (最高HR) :
对于女性: 226 - 年龄。 / 对于男性: 220 - 年龄。
根据经验调整:
最高HR, 这与目标有关:

- < 60%最高心率 (蓝色) =>最高心率
 - 70%-79%最高心率 (黄色) =>减重练习
 - > 90%最高心率 (红色) =>提高全面体能
 - 80%-89%最高心率 (橙色) =>增强耐力
- 请注意,要找出你的目标区域,建议在心脏病专家的帮助下进行运动压力测试。

率身体恢复阶段
 60%-69%最高心率 (绿色) =>中等强度练习

快速入门
脚踏踏板, 训练开始。如果需要调整踏板难度, 请按 按钮。如需休息, 可停止踏板几秒钟。如继续训练 (休息开始后15分钟内), 可重新开始踏板。如果需要停止锻炼, 请按 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9个选项中选择属性, 按钮或者 按钮设置最高心率 如果您按下 / 按钮确认, 使用 按钮。按下 按钮确认或开始踏踏 (默认锻炼时间为30分钟)。如果您按下 按钮, 您可以使用按钮设置总距离 按钮 按钮确认或开始踏踏 (默认总距离为30分钟)。您可以开始锻炼。如果需要调整踏板难度, 请按 按钮。

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 按钮设置最高心率 垂直片 = 3级阻力。共有5个垂直方块, 因此有15种阻力大小。

<p>"快速启动"模式:</p> <p>优点: 快速入门。 说明: 只需坐上椭圆机并踏踏!</p>	<p>"KCAL 01"计划</p> <p>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, 训练期间可将手放在原位。</p>	<p>"SOFT"计划</p> <p>优点: 5 km 说明: 采用中等节奏行进5公里, 阻力无变化。</p>	<p>"PERF 03"计划</p> <p>优点: 体能模式。3 说明: 高间隔密度, 以便增强耐力和肌肉负荷。您必须在训练过程中保持相同步伐。低阻力 = 恢复期。</p>
<p>"FIT1"计划</p> <p>优点: 做好准备姿势 说明: 轻缓练习, 其中强度略有变化。</p>	<p>"KCAL 02"计划</p> <p>优点: 减轻体重 (等级2) 说明: 低频率间隔, 以保持在目标区域内, 肌肉负载比等级1更大。</p>	<p>"PERF 01"计划</p> <p>优点: 体能模式。1 说明: 双爬坡期, 根据阻力等级调整节奏。如需更大程度增强肌肉机能: 高阻力=更慢节奏。</p>	
<p>"FIT2"计划</p> <p>优点: 健身 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。</p>	<p>"KCAL 03"计划</p> <p>优点: 减轻体重 (等级3) 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。</p>	<p>"PERF 02"计划</p> <p>优点: 体能模式。2 说明: 高间隔密度, 以便增强耐力和肌肉负荷。您必须在训练过程中保持相同步伐。低阻力 = 恢复期。</p>	

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, 请按中央按钮。

故障诊断

• 电子表法开启: 检查椭圆机电源适配器的连接状况; 检查电子表背面以及车架内部的连线情况。如仍存在故障, 请查阅说明书最后一页的表格。 • 我的电子表显示"E1", "E2", "E3": 联系Domyos售后服务部。

- 更多信息
- 请通过www.decaathlon.fr售后服务支持栏联系我们并查阅:
- FAQ (问题 / 回答)
 - 产品修理教学视频
 - 为产品提供的零备件
 - 保养建议

介绍

エリプティカル・バイクは、臀筋、大腿四頭筋、小くらはぎ、背筋、胸筋、二頭筋、腹筋を強化することで体全体に活力を与えつつ、心血管と呼吸器の能力を高める、理想的な運動です。バックペダルのトレーニングは、臀筋と大腿後部の働きを強化します。エリプティカル・バイクは、バランスの良い食事と組み合わせることで、減量し、シルエットを美しくする理想的な手段となります

調整

警告: (サドル、ハンドルを) 調整する際は、必ずバイクから降りてから行うようにしてください。

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 ・ 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。
- ・ 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。

より詳しく

www.decathlon.frの顧客サービスにアクセスして、こちらを見てください：

- ・ FAQ(質問/回答)
- ・ メンテナンスのアドバイス
- ・ 商品を準備するためのチュートリアルビデオ
- ・ 商品には付属部品があります

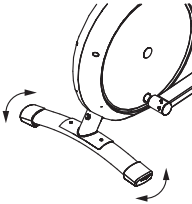
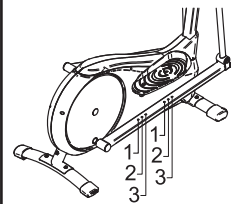

ZT

電子表

橢圓機是一项非常適宜的運動，對心血管和呼吸功能大有裨益。此器械可訓練全身各個部位：臀部肌肉、股四頭肌、小腿肌群、背部肌群、肱二頭肌以及腹肌。反踏能夠加強訓練臀部和後腿。橢圓機非常適合減肥，再配合均衡的飲食，擁有纖細優美的身體線條指日可待。

調節


警告：進行任何調節操作前須下車。

<h4>橢圓機穩定性調節</h4>  <p>如在使用中產品出現失衡，可旋轉兩個調整腳墊之一（或全部）直至產品穩定為止。</p>	<h4>調整踏板的位置</h4>  <p>您可以在組裝的過程中調整踏板的位置。共有3個調整高度：在前方：最靠近握桿的位置。在中央：在後方：最遠離握桿的位置。最佳的位置就是中心的位置。然而，為了改善其效能以及找到配合您體型的最佳方式，您可以利用這項調整功能，在您的橢圓機上找到最適合您的位置。在後方的位置，適合身高在 175 公分以下的人；而在後方的位置，則特別適合身高超過 185 公分的人。</p>	<h4>移動</h4>  <p>注意事項：在移動橢圓機之前須先下車。請您站立於地面，身體位於橢圓機的前方，雙手握住車把並向自己身體方向拉動。此時橢圓機便可通過下方的移動小滑輪移動。當移動結束後，將產品後方的支腳重新立於地面。</p>
---	---	--

電子表

電子表提供多種功能來輔助您運動。電子表簡單易用，說明如下。

電子表



<ul style="list-style-type: none">OK 按鈕：用來開啟電子表、確認選擇、開始訓練的中央按鈕。方向鍵：瀏覽模式選單。退出鍵：退出模式、返回主選單、關閉電子表。+- 按鈕：調整（調高或調低）踏路難度、調整（調高或調低）設定。 <p>選擇開關：選擇機器類型（VE、RO、VM）。 VE：橢圓機 / VM：健身車 / RO：劃船器 / RESET：重置選擇。</p>	<ul style="list-style-type: none">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）。還可設定每一回合的總距離。
---	---

km/mi 選擇


<p>電子表預設以 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)：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 關閉電子表。2. 按住中央按鈕 OK 3 秒以上。	<ol style="list-style-type: none">3. 使用 +- 按鈕選擇單位。4. 按中央按鈕 OK 確認，電子表將自動顯示開始畫面。
---	---

主介面



功能表

最大心率設定：



在開始頁面，按 鈕，進入最大心率設定功能表。按 **+-** 鈕，設定最大心率。按下 鈕，設定最大心率。

最高心率計算（最高 HR）：
女性：226 - 年齡。 / 男性：220 - 年齡。
根據經驗等級調整：
與目標連結的最高 HR：

- ♥ <60%的MAX HR (藍色) => MAX
- ♥ 70%至79%的MAX HR (黃色) => 減重
- ♥ 80%至89%的MAX HR (橙色) => 提高精力
- ♥ > 90%的MAX HR (紅色) => 提高身體效能






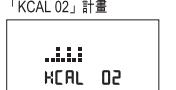




請注意，若要找出您的目標區，建議會同心臟科醫生進行運動壓力試驗。

HR恢復階段
♥ 60%至69%的MAX HR (綠色) => 溫和運動

快速開始
開始踏路板，進行訓練階段。若要調整踏路難度，請按 **+-** 按鈕。若要休息，請停止踏路板幾秒。若要繼續訓練階段（在開始休息的15分鐘內），請再次開始踏路板。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 按鈕。控制台會在開置 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 9 個選項中選擇設定檔，按 **+-** 按鈕設定最高心率。若您按下 / 按鈕確認；使用 **+-** 按鈕。按下 按鈕確認或開始踏路（預設運動時間為 30 分鐘）若您按下 按鈕，您可以使用按鈕設定總行程距離 **+-**。按下 按鈕確認或開始踏路（預設總行程距離為 5 km）。您可以開始訓練。若要調整踏路難度，請按 **+-** 按鈕。

預設時間 = 30 分鐘（除了快速啟動意外，時間會增加），可使用 **+-** 按鈕設定最高心率。一個直立動態磚 = 3 個阻力等級。計有5個垂直力塊，因此共有15種阻力大小。

<p>「快速啟動」模式：</p>  <p>效益：快速使用。 說明：只需坐上單車，即可開始踏路！</p>	<p>「KCAL 01」計畫</p>  <p>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，請在運動時把手放定位。</p>	<p>「SOFT」計畫</p>  <p>效益：5 km 說明：以適度的速度、同樣的阻力划五公里。</p>	<p>「PERF 03」計畫</p>  <p>效益：體能。3 說明：改善耐力和肌肉強度的高密度訓練時間。您必須在整個訓練過程中，都保持相同的步調。較低的阻力=恢復期。</p>
<p>「FIT1」計畫</p>  <p>效益：瘦身 說明：溫和的運動、輕微的強度變化。</p>	<p>「KCAL 02」計畫</p>  <p>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。</p>	<p>「PERF 01」計畫</p>  <p>效益：體能。1 說明：兩段升速，按阻力大小調整速度。運動更多部位的肌肉：高阻力=速度較慢。</p>	
<p>「FIT2」計畫</p>  <p>效益：健身。 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。</p>	<p>「KCAL 03」計畫</p>  <p>效益：減重(第3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。</p>	<p>「PERF 02」計畫</p>  <p>效益：體能。2 說明：改善耐力和肌肉強度的高密度訓練時間。您必須在整個訓練過程中，都保持相同的步調。較低的阻力=恢復期。</p>	

燃燒卡路里數，單位為Kcal

以每分鐘搏動次數顯示的心率值。

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)

每分鐘踏板圈數 (或 rpm)

里程單位為公里 (或英里)。

阻力等級 (運動強度單位)

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

- 電子表無法開啟：檢查觸摸電源適配器的連接狀況，檢查電子表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。
- 我的電子表顯示"E1"，"E2"，"E3"：聯繫Domyos售後服務部。

想了解更多資訊

請至官網 www.decathlon.fr 售後服務頁面取得相關資訊：

- 常見問題集 (問題 / 答覆)
- 保養建議
- 維修本產品的教學影片
- 適用於本產品的零配件

TH

ภาพรวม
 จักรยานออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดีเยี่ยมในการเพิ่มสมรรถนะของหัวใจและระบบทางเดินหายใจ พร้อมทั้งเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าแก่ร่างกายโดยรวม ไม่ว่าจะเป็นสโปก กล้ามเนื้อต้นขา น่องขา ส่วนหลัง กล้ามเนื้ออก กล้ามเนื้อต้นแขน ส่วนท้องและลำตัว. การปั่นจักรยานโดยหลังจะเสริมสร้างกล้ามเนื้อสโปกและต้นขาส่วนหลัง จักรยานออกกำลังกายช่วยในการเผาผลาญไขมันและทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวยได้เป็นอย่างดี เมื่อปฏิบัติตามคู่มือการปรับทานอาหารที่สมดุล.

การตั้งค่า
 คำเตือน: ต้องลงจากจักรยานก่อนการปรับเปลี่ยนใด ๆ (อ่าน แชนด์)

<p>การปรับระดับจักรยาน</p> <p>ในกรณีที่จักรยานไม่เสถียรระหว่างการใช้งาน หมุนแถบปรับระดับที่ขาหลังด้านใดด้านหนึ่งหรือทั้งสองด้านให้พอดี</p>	<p>ปรับตำแหน่งที่วางเท้า</p> <p>คุณสามารถปรับตำแหน่งของที่วางเท้าในระหว่างการประกอบ มีการปรับได้ 3 ระดับ: ที่ตำแหน่ง: ซิตกับแถบราวมือจับ ที่ตรงกลาง ที่ตำแหน่ง: โกลสจากแถบราวมือจับ ตำแหน่งที่เหมาะสมคือตำแหน่งตรงกลาง อย่างไรก็ตามการเพิ่มความสูงสามารถปรับประสิทธิภาพและเพื่อที่จะปรับให้เข้ากับรูปร่างของคุณ การปรับนี้จะทำให้คุณปรับตำแหน่งของคุณให้เหมาะสมกับเครื่องออกกำลังกายสู่เดินกึ่งสแต็ป ตำแหน่งด้านหน้าจะเหมาะสมสำหรับบุคคลที่มีความสูงน้อยกว่า 175 ซม. และตำแหน่งด้านหลังจะเหมาะสมสำหรับบุคคลที่สูงกว่า 185 ซม.</p>	<p>การเคลื่อนย้าย</p> <p>คำเตือน: หลังจากจักรยานก่อนที่จะเคลื่อนย้าย. ยืนด้านหน้าจักรยาน จับแฮนด์และดึงเข้าหาตัว เมื่อจักรยานตั้งน้ำหนักก่อนปล่อย คุณสามารถเคลื่อนย้ายจักรยานได้อย่างง่ายดาย เมื่อเคลื่อนย้ายเสร็จแล้ว ค่อยๆ วางขาหลังไว้บนพื้น.</p>
---	--	---

ตัวเครื่อง
 คอนโซลของคุณมีคุณสมบัติมากมายเพื่อช่วยคุณเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายของคุณจะพบขั้นตอนทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย

- ปุ่ม ปุ่มกลางใช้เพื่อเปิดคอนโซล ยืนยันสิ่งที่เลือก เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม
- ปุ่ม เรียกดูผ่านเมนูการเลือกโปรแกรม
- ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล
- ปุ่ม ปรับ (เพิ่มหรือลด) ระดับความยากในการปั่น ปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ

สวิตช์เลือก: เลือกชนิดของเครื่อง (VE, RO, VM)
 VE: เครื่องเดินวงรี / VM: จักรยานออกกำลังกาย / RO: การเขย่งยก / จีเช็ต: จีเช็ตสิ่งที่เลือก

- ความเร็วเป็น กม./ชม. (หรือไมล์/ชม.)
- ปุ่ม เวลาที่เหลือก่อนที่จะสิ้นสุดเซสชัน (หรือเวลาสะสมตั้งแต่เริ่มเซสชัน ในกรณีของเซสชันที่เริ่มอย่างรวดเร็ว)
- อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที
- ระยะทางเป็นกม. (หรือไมล์) ช่วยให้คุณสามารถกำหนดระยะทางทั้งหมดที่จะเดินในระหว่างโปรแกรม

การเลือกกม./ไมล์

กม	ตามค่าเริ่มต้น คอนโซลของคุณจะให้ข้อมูลระยะทางและความเร็วในหน่วย กม. และ กม./ชม. ในการเปลี่ยนหน่วยเป็น ไมล์ (MI):
หม	1. ปิดคอนโซล
	2. กดปุ่มกลาง ค้างไว้เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วินาที
	3. เลือกหน่วยด้วยปุ่ม - + .
	4. ยืนยันโดยการกดปุ่มกลาง , คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ

หน้าจอหลัก

เมนู
 การตั้งค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด:

ISO

จากหน้าจอเริ่มต้นให้กดปุ่ม เพื่อข้ามเมนูตั้งค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ตั้งค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดโดยกดปุ่ม **- +** ยืนยันโดยการกดปุ่ม ยืนยันโดยการกดปุ่ม

การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด):
 สำหรับผู้หญิง: 226 - อายุ / สำหรับผู้ชาย: 220 - อายุ
 การปรับตั้งขึ้นกับระดับประสิทธิภาพ:

HR สูงสุด เชื่อมโยงกับเป้าหมาย:

- <60% ของจำนวนหัวใจสูงสุด (เป็นสีน้ำเงิน) > 90% ของจำนวนหัวใจสูงสุด (เป็นสีแดง) => การปรับปรุงประสิทธิภาพ
- ระหว่าง 60% ถึง 69% ของจำนวนหัวใจสูงสุด (เป็นสีเขียว) => การออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป
- ระหว่าง 70% ถึง 79% ของจำนวนหัวใจสูงสุด (เป็นสีเหลือง) => การลดน้ำหนัก
- ระหว่าง 80% ถึง 89% ของจำนวนหัวใจสูงสุด (เป็นสีส้ม) => การปรับปรุงความแข็งแรงของร่างกาย

เพิ่ม 10 สำหรับผู้เริ่มต้น ซึ่งไม่มีประสิทธิภาพ
 ผู้ออกกำลังกายแบบไม่หนักการวัดการคำนวณพื้นฐานเพื่อให้ไว้ด้านบน
 ลบออก 10 สำหรับผู้ออกกำลังกายปกติ

เริ่มต้นอย่างรวดเร็ว











เริ่มต้นการปั่นเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ ในการปรับระดับความยากในการปั่น กดปุ่ม **- +** ในการที่เบรก ให้หยุดการปั่นประมาณสองสามวินาที สำหรับการกลับมาทำเซสชันของคุณต่อ (ภายใน 15 นาทีของการเริ่มที่เบรก) ให้เริ่มต้นการปั่นอีกครั้ง ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปยังหน้าจอเริ่มต้นแล้ว คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่ไม่มีกิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

โปรแกรม


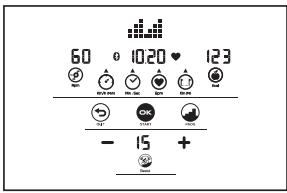







เลือกเมนูโปรแกรม โดยการกดปุ่ม . ในเมนูโปรแกรม เลือกโปรแกรมที่ 9 ตัวเลือกที่มีโดยใช้ปุ่ม หรือปุ่ม **- +**. หากกดปุ่ม / ตั้งค่าระยะเวลาการออกกำลังกายของคุณโดยใช้ปุ่ม **- +**. ยืนยันโดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการปั่น (ระยะเวลาการออกกำลังกายมาตรฐานคือ 30 นาที) หากกดปุ่ม คุณสามารถตั้งระยะการเดินทางโดยใช้ปุ่ม **- +**. ยืนยันโดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการปั่น (ระยะทางมาตรฐานที่จะเดินทางคือ 5 กม.) คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ ในการปรับระดับความยากในการปั่น กดปุ่ม **- +**.

ไปโฟลว์โปรแกรม

เวลาเริ่มต้น = 30 นาที (ยกเว้นการเริ่มต้นแบบเร็ว เวลาจะเพิ่มขึ้น) สามารถปรับได้โดยใช้ปุ่ม **- +**. มีลิทแวนด์ = 3 ระดับการต้านทาน มีบล็อกแวนด์ = 15 ตัวเพื่อให้ระดับแรงต้านทั้งหมด 5 ระดับ

<p>โหมด «เริ่มต้นเร็ว» :</p> 	<p>ประโยชน์: ใช้อ่างเร็ว คำอธิบาย: เพียงนั่งบนจักรยาน แล้วก็ขับ!</p>	<p>โปรแกรม «KCAL 01»</p> 	<p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1) คำอธิบาย: ขึ้นก้าวหน้าเข้าเป็นสองเท่าด้วยความเข้มข้นต่ำ เป็นการรักษาร่างกายให้แข็งแรงประมาณตลอดเซสชันการออกกำลังกาย คำแนะนำ: หากสามารถทำได้อาจปรับระดับขึ้นหรือลดระดับลงในระหว่างการออกกำลังกาย</p>	<p>โปรแกรม «SOFT»</p> 	<p>ประโยชน์: 5 km คำอธิบาย: เดิน 5 กิโลเมตรที่ก้าวระดับปานกลางและไม่มีการเปลี่ยนแปลงแรงต้าน</p>	<p>โปรแกรม «PERF 03»</p> 	<p>ประโยชน์: สมรรถภาพ 3. คำอธิบาย: ช่วงออกกำลังกายความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความทนทานและการรักษาของกล้ามเนื้อ คุณจะต้องรักษาร่างกายให้เร็วที่สุดช่วงเวลา แรงต้านน้อย = ขึ้นการฟื้นฟู</p>
<p>โปรแกรม «FIT1»</p> 	<p>ประโยชน์: ได้รูปร่างที่ดี คำอธิบาย: การออกกำลังกายแบบเบาๆ ได้โดยมีระดับความเข้มข้นน้อย</p>	<p>โปรแกรม «KCAL 02»</p> 	<p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2) คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นต่ำเพื่อรักษาให้อยู่ภายในพื้นที่เป้าหมาย นำไปสู่แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อที่ดีขึ้นในระดับ 1</p>	<p>โปรแกรม «PERF 01»</p> 	<p>ประโยชน์: สมรรถภาพ 1. คำอธิบาย: ก้าวขึ้นเป็นสองเท่า การปรับระดับก้าว ตามระดับแรงต้านทาน ทำให้มีส่วนร่วมของเรื่องกล้ามเนื้อมากขึ้น: แรงต้านสูง = การก้าวที่ช้าลง</p>		
<p>โปรแกรม «FIT2»</p> 	<p>ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง คำอธิบาย: 2 จุดยอดสุดของความเข้มข้นในลำดับการออกกำลังกายที่รวมถึงขั้นก้าวหน้า (ได้ระดับขึ้น) จากนั้นลดถอย (ลดลง)</p>	<p>โปรแกรม «KCAL 03»</p> 	<p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 3) คำอธิบาย: รักษาการให้ไหลการทำงานที่ติดต่อก่อนออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงขั้นก้าวหน้า ขึ้นก้าวหน้าช้าลง และขึ้นถอย</p>	<p>โปรแกรม «PERF 02»</p> 	<p>ประโยชน์: สมรรถภาพ 2. คำอธิบาย: ช่วงออกกำลังกายความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความทนทานและการรักษาของกล้ามเนื้อ คุณจะต้องรักษาร่างกายให้เร็วที่สุดช่วงเวลา แรงต้านน้อย = ขึ้นการฟื้นฟู</p>		

หน้าจอระหว่างเซสชัน

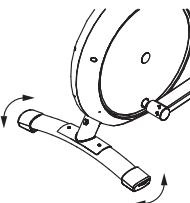
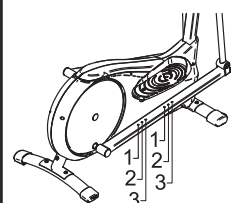

แคลอรีที่เผาไหม้ในหน่วยKcal			 จำนวนการหมุนของสปีดเทคที่ (หรือrpm)
อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที			 ระยะทางเป็น กม. (หรือไมล์)
ความเร็วเป็น กม./ชม. (หรือไมล์/ชม.)			 ระดับความต้านทาน(ระดับความเข้มในการออกกำลังกาย)
ปุ่ม เวลาที่เหลือก่อนที่จะสิ้นสุดเซสชัน (หรือเวลาสะสมตั้งแต่เริ่มเซสชัน ในกรณีของเซสชันที่เริ่มอย่างรวดเร็ว)			 ตัวชี้วัดเขตอัตราการเต้นของหัวใจ

สรุปสมรรถภาพ
สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเซสชัน ระหว่างช่วงระยะเวลาที่ตัว 2 นาที คุณจะสามารถดู: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของคุณ (ถ้าคุณสวมเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบแอลที1ไม่มีการเข้ารหัสไว้ระหว่างเซสชันของคุณ); จำนวนแคลอรีที่เผาไหม้โดยประมาณ; ความเร็วเฉลี่ยของคุณ; ระยะทางที่เดินทาง ในการออกจากสรุปสมรรถภาพก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่มกลางค้างไว้

- การแก้ไขปัญหา**
- ส่วนควบคุมเปิดไม่ติด ตรวจสอบการเชื่อมต่อปลั๊กการรับสัญญาณ ตรวจสอบการเชื่อมต่อสายเคเบิลที่ด้านหลังของส่วนควบคุม และภายในเฟรม หากปัญหาอยู่คงอยู่ ดูตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งาน
 - หน้าจอส่วนควบคุมแสดงผล «E1» «E2» «E3» ติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos
- ข้อมูลเพิ่มเติม**
- เข้าเว็บไซต์ www.decathlon.fr หัวข้อฝ่ายบริการลูกค้าและค้นหา:
- คำถามที่พบบ่อย (คำถามและคำตอบ)
 - เติลติบริการดูแล
 - วิดีโอแนะนำเพื่อซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ของคุณ
 - อะไหล่ที่มีอยู่สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ


KO









พรีเซนเตชัน
อิมัลทีคัล トレイเนอร์로 운동하면 심혈관과 폐의 기능이 강화되는 되는 한편 전신을 단련할 수 있습니다. 둔부 근육, 대퇴부 사두근, 종아리 근육, 등 근육, 가슴 근육, 코어 복근. 역 페달링은 둔부와 종아리 뒷부위의 운동량을 높여줍니다. 크로스 트레이닝은 칼로리를 많이 소모합니다(균형 잡힌 다이어트와 병행할 경우 체중 감량에 이상적입니다).

<p>자전거 수평 조정하기</p>  <p>사용 중 제품이 불안정해질 경우 수평 조정기를 하나 또는 둘 다 돌리면서 안정을 맞추십시오.</p>	<p>페달 위치 조정하기</p>  <p>자전거를 조립할 때 페달 위치를 조정할 수 있습니다. 다음과 같이 세 가지 가능한 설정이 있습니다: 앞쪽: 핸들바에 가까워집니다. 가운데: 뒤쪽: 핸들바에서 멀어집니다. 최적으로 정의된 위치는 가운데 위치입니다. 페달 위치는 체형 위치를 적응시킴으로써 운동 효과를 높여주고, 타원형 자전거를 탄 사용자의 위치를 최적화해줍니다. 앞쪽 위치는 키가 175cm 미만의 사람에게 이상적이고, 뒤쪽 위치는 특히 키가 185cm 이상의 사람에게 적합합니다.</p>	<p>제품 이동하기</p>  <p>경고: 어느 방향으로든 타원형 자전거를 이동하려면 자전거에서 내려야 합니다. 바닥에 발을 대고 제품 앞에 서서 핸들을 잡고 자전거를 자신 쪽으로 당깁니다. 그러면 제품이 바퀴 위에 올려지면서 제품을 이동할 수 있습니다. 이동을 마치면, 뒤쪽 다리를 이용하여 바닥에 내려놓습니다.</p>
---	---	---

콘솔
콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 아래는 이를 쉽게 사용할 수 있도록 도와주는 지침입니다.




프러젠테이션



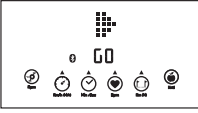
 콘솔을 켜고 선택을 확인하며 트레이닝 세션을 시작하는 가운데 버튼.	 속도(단위: km/h 또는 마일/시).
 프로그램 선택 메뉴를 탐색합니다.	 세션이 끝날 때까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션을 시작한 후 경과한 시간).
 프로그램을 종료하고 주 메뉴로 돌아가며 콘솔을 끕니다.	 분당 심박수.
 페달링 난이도를 조정하고(높이거나 낮춤) 설정을 조정합니다(증가시키거나 감소시킴).	 거리(단위: km 또는 마일). 또한 프로그램 동안 주파해야 하는 총 거리를 설정할 수 있습니다.

선택 스위치: 장치 종류를 선택합니다(VE, Ro,VM).
VE: 크로스 트레이너 / VM: 운동용 자전거 / RO: 로잉 머신 / RESET: 선택을 리셋합니다.

KM/Mi 선택

km	기본으로 콘솔에 사용자가 달린 거리와 속도(단위: km과 kph)가 표시됩니다.마일(Mi)로 전환하려면: 1. 콘솔을 끕니다. 2. 가운데 버튼을 3초 이상 누릅니다  .	3 -  버튼으로 단위를 선택합니다. 4. 가운데 버튼을 눌러 확인합니다  . 콘솔이 자동으로 홈 화면으로 들어갑니다.
----	--	--

시작 화면



최대 심박수 설정:



시작 화면에서 [ON] 버튼을 눌러 최대 심박수 설정 메뉴에 액세스하십시오. [OFF] 버튼을 눌러 최대 심박수를 설정하십시오. 버튼을 눌러 확인하고, 버튼을 눌러 확인하고, [ON] 최대 심박수 계산(최대 HR): 여성의 경우: 226 - 나이, 남성의 경우: 220 - 나이, 경향 레벨 상기 기본 계산을 따라 합니다. 규칙적인 운동 참여자는 10을 빼십시오. 목표와 연계된 최대 HR:

- ♥ 최대 심박수의 60% 미만(파란색) => 최대 심박수 회복 단계
♥ 최대 심박수의 70% ~ 79%(노란색) => 체중 감소
♥ 최대 심박수의 80% ~ 89%(주황색) => 체력 강화

♥ 최대 심박수의 90% 이상(빨간색) => 성능 강화
귀하의 목표 구간을 확인하려면 심장병 전문의에게 운동부하 심전도 검사를 받을 것을 권장합니다.

빠른 시작

세션을 시작하려면 페달링을 시작하십시오. 페달링 난이도를 조정하려면 [ON] 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 [OFF] 버튼을 누르십시오. 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아왔을 때 [ON] 버튼을 길게 누르십시오. 15분 동안 아무런 활동이 없으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

프로그램

버튼을 사용하여 프로그램 메뉴를 선택합니다. [ON] 프로그램 메뉴에서 [ON] 버튼을 사용하여 9가지 옵션 중에서 프로그램을 선택하십시오. 버튼 또는 [ON] 버튼을 누른 후 버튼을 사용하여 총 주행 거리를 설정할 수 있습니다. [ON] 버튼을 사용하여 운동 시간을 설정하십시오. [ON] 버튼을 누르십시오. 버튼을 눌러 확인하고, [ON] 또는 버튼을 누른 후 버튼을 사용하여 총 주행 거리를 설정할 수 있습니다. [ON] 버튼을 눌러 확인하고, [ON] 버튼을 눌러 확인하거나 페달링을 시작할 수 있습니다 (기본으로 총 거리는 5 km입니다). 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다. 페달링 난이도를 조정하려면 [ON] 버튼을 누르십시오.

프로그램 프로필

기본 시간 = 30분(시간이 증가하는 렉스타트 제외), [ON] 수직 타일 = 3가지 저항 레벨, 세로 블록이 5개로서 저항 레벨이 총 15개입니다.

Grid of program profiles including GO, FIT1, FIT2, KCAL 01-03, SOFT, and PERF 01-03 with descriptions of intensity and goals.

세션 동안의 화면

Dashboard layout showing icons for calories, heart rate, speed, distance, resistance, and heart rate zone.

운동수행능력 레벨의 요약

세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다. 평균 심박수(세션 동안 비코딩 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.
• 콘솔의 화면에 «E1», «E2», «E3»가 표시되는 경우: Domyos 애프터 서비스 센터로 연락하십시오.

추가 정보

- www.decathlon.fr의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.
• FAQ(질문/답변)
• 제품 수리를 설명하는 자습 비디오
• 제품에 사용할 수 있는 예비 부품

KM

이 장치는 운동수행능력 레벨을 기반으로 운동수행능력 레벨을 자동으로 표시합니다. 다음을 확인할 수 있습니다. 평균 심박수(세션 동안 비코딩 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.
• 콘솔의 화면에 «E1», «E2», «E3»가 표시되는 경우: Domyos 애프터 서비스 센터로 연락하십시오.

추가 정보
www.decathlon.fr의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.
• FAQ(질문/답변)
• 제품 수리를 설명하는 자습 비디오
• 제품에 사용할 수 있는 예비 부품

Diagram showing the correct posture and usage of the elliptical trainer with numbered steps 1-3.

운동수행능력 레벨의 요약
세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다. 평균 심박수(세션 동안 비코딩 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.
• 콘솔의 화면에 «E1», «E2», «E3»가 표시되는 경우: Domyos 애프터 서비스 센터로 연락하십시오.

추가 정보
www.decathlon.fr의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.
• FAQ(질문/답변)
• 제품 수리를 설명하는 자습 비디오
• 제품에 사용할 수 있는 예비 부품

운동수행능력 레벨의 요약
세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다. 평균 심박수(세션 동안 비코딩 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.
• 콘솔의 화면에 «E1», «E2», «E3»가 표시되는 경우: Domyos 애프터 서비스 센터로 연락하십시오.

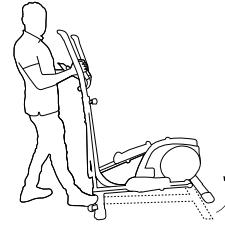
추가 정보
www.decathlon.fr의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.
• FAQ(질문/답변)
• 제품 수리를 설명하는 자습 비디오
• 제품에 사용할 수 있는 예비 부품

운동수행능력 레벨의 요약
세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다. 평균 심박수(세션 동안 비코딩 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.

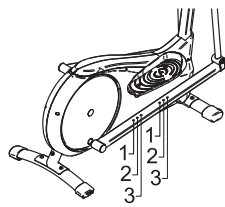
문제 해결
• 콘솔이 켜지지 않는 경우: 어댑터가 자전거에 연결되었는지 확인하십시오. 콘솔 뒷면과 프레임 내부의 케이블 연결을 확인하십시오.
• 콘솔의 화면에 «E1», «E2», «E3»가 표시되는 경우: Domyos 애프터 서비스 센터로 연락하십시오.

추가 정보
www.decathlon.fr의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.
• FAQ(질문/답변)
• 제품 수리를 설명하는 자습 비디오
• 제품에 사용할 수 있는 예비 부품

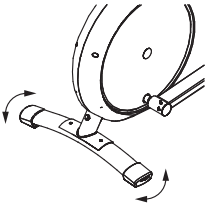
تنبيه: يجب النزول عن الدراجة قبل الشروع في أي تفل لها. وأنت واقف على الأرض، أمام الجهاز، أمسك الذراع واسحب الدراجة تحوّل، وعندئذ سيعتمد الجهاز على عجلات التحريك، وحينئذ يمكنك تحريكه. عند الانتهاء من التحريك، قم بإرجاع الدراجة بإتزال الأقدام الخلفية على الأرض ببطء.



يمكنك ضبط وضعية البدالات أثناء التجميع. هناك 3 مستويات للضبط: في المقدمة: الأقرب للمقود. في المنتصف. في الخلف: الأبعد عن المقود. الوضعية المثلى هي الوضعية المركزية. ومع ذلك، ولتحسين الأداء والوضعية الأكثر ملاءمة لشكل جسمك، فإن هذا الضبط سيتمكن من اتخاذ الوضعية الأمثل على جهاز التمارين الرياضية. الوضعية الأمامية ستكون مثالية للأشخاص الذين يقل طولهم عن 175 سم والوضعية الخلفية ستكون مناسبة بشكل خاص للأشخاص الذين يزيد طولهم عن 185 سم.



في حالة عدم ثبات الدراجة أثناء الاستعمال، قم بلف أحد صابطي المستوى أو الاثنين معا حتى يختفي الشعور بعدم الثبات.



تقدم لك أزرار التحكم العديد من الوظائف من أجل تعزيز ممارستك. سوف تجد أدناه كافة التوصيات حتى يتعين عليك استخدامها بكل سهولة ويسر.

- ⊙ هو بمثابة زر مركزي لإضاءة أزرار التحكم وتفعيل اختيارك وبدء جلسة التمرين.
- ⏪ التصفح في قائمة اختيار البرنامج.
- ⏩ مغادرة برنامج، العودة إلى القائمة الرئيسية، إطفاء أزرار التحكم.
- ⊕ زر (ضبط) زيادة أو نقصان (صعوبة تهيئتها، وضبط) زيادة أو نقصان (الإعدادات الخاصة بك).

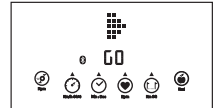
- السرعة بـ كلم / ساعة) أو ميل / ساعة
- الوقت المتبقى قبل نهاية الجلسة) أو الوقت المتراكم منذ بداية الجلسة، في حالة الجلسة ذو البدء السريع.)
- معدل ضربات القلب في الدقيقة.
- المسافة بالكيلومتر) أو بالمتري. (تتيح أيضاً ضبط المسافة الكلية التي تقطعها أثناء البرنامج.



خيار قاطع التيار: اختر نمط الجهاز الخاص بك (VE, Ro, VM).
VE: دراجة بضاوية الشكل / VM: دراجة منزلية / RO: ذو ميّجذ
إعادة التشغيل: إعادة تعيين الاختيار.

تعتريك أزرار التحكم افتراضياً توضيحات عن المسافة والسرعة والكيلومتر والكيلومتر/ساعة. للانتقال إلى وحدة أميال) دقيقة):

- ⊕ 1. إطفاء أزرار التحكم.
- ⊙ 3. اختر الوحدة مع الأزرار.
- ⊙ 4. قم بالتأكد بالضغط على الزر المركزي (⊙)، تظهر أزرار التحكم بصورة تلقائية على شاشة استقبال الجهاز.



ضبط الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب:

للوصول إلى قائمة ضبط الحد الأقصى لضربات القلب (⊙) من شاشة الاستقبال، اضغط على الزر. قم بضبط الحد الأقصى لضربات القلب على الأزرار. ⊕ - قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر (⊙) إضافة +10 بالنسبة للأشخاص المبتدئين غير المدربين. البقاء على حساب القاعدة أعلاه بالنسبة للممارسين الموسمين. رفع -10 بالنسبة للممارسين المنتظمين. الحد الأقصى من معدل ضربات القلب، بالارتباط مع الهدف:



- ⊙ 90% < لأقصى ضربات <= تحسين الأداء
- ⊙ بين 70% و 79% لأقصى ضربات) أصفر <= (فقد الوزن
- ⊙ بين 60% و 69% لأقصى ضربات) أخضر <= (الاستئناف في لطف البدء السريع

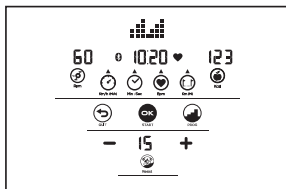
أبدأ في التبدل لبداية جلسة التمارين. لضبط صعوبة آلة التدوير، اضغط على الأزرار. ⊕ - لاخذ فترة استراحة، توقف عن التبدل لنواص معدودة. لاستئناف تمارينك) في غضون 15 دقيقة من بدء فترة الاستراحة، ابدأ في التبدل ثانية. لإيقاف الجلسة قبل النهاية، اضغط على الزر. ⊙ إطفاء أزرار التحكم، اضغط لفترة مطولة على الزر (⊙) بمجرد الرجوع إلى شاشة الاستقبال. تنطفئ أزرار التحكم بصورة تلقائية بعد 15 دقيقة من انعدام النشاط.

اختار قائمة البرامج من خلال الضغط على الزر. ⊙ من قائمة البرامج، اختر ال نمودج المخصص من بين ال 9 خيارات الموجودة وذلك باستخدام زر (⊙) أو الأزرار. ⊕ - إذا قمت بالتأكد بالضغط على الزر (⊙) / ⊕ : قم بضبط مدة التمرين باستخدام أزرار. ⊕ - قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر (⊙) أو البدء في التبدل) وقت التمرين الافتراضي هو 30 دقيقة. (إذا قمت بالتأكد بالضغط على الزر (⊙)، سوف تقوم بضبط المسافة الكلية المقطوعة باستخدام الأزرار. ⊕ - قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر (⊙) أو البدء في التبدل) المسافة الكلية الافتراضية هي 5 كلم. (يمكنك بدء جلستك. لضبط صعوبة آلة التدوير، اضغط على الأزرار. ⊕ - أنماط البرنامج

الزمن الافتراضي 30 =دقيقة) فيما عدا خاصية Quick-Start، حيث يزيد فيها الوقت، ويمكن تعديله باستخدام المفاتيح ⊕ - قمر يد عمودي 3 = مستويات مقاومة. هناك 5 مربعات رأسية، وعليه فإن إجمالي مستويات المقاومة هو 15 مستوى.

الفائدة: الأداء. 3	برنامج «PERF 03»	الفائدة: فقدان الوزن (المستوى. 1)	برنامج «KCAL 01»	الفائدة: فقدان الوزن (المستوى. 2)	برنامج «KCAL 02»	الفائدة: فقدان الوزن (المستوى. 3)	برنامج «KCAL 03»
الوصف: تمارين متقطعة عالية الكثافة لتحسين قدرة التحمل والحمل العضلي. ينغى الحفاظ على نفس الوتيرة طوال جلسة التمرين. مستويات مقاومة أقل = مراحل لاستعادة النشاط.	الفائدة: الأداء. 1 الوصف: صعوب مزدوج، قم بتكيف الوتيرة تبعاً لمستوى المقاومة. لمشاركة العضلات الأكثر أهمية: المقاومة المرتفعة =وتيرة أكثر ضعف.	الوصف: فقدان الوزن (المستوى. 1) أداء التمارين الخفيفة، يتم الحفاظ على وتيرة سريعة إلى حد ما في الأداء طوال الجلسة التدريبية. نصيحة: حافظ على ثبات يديك أثناء التمرين إن أمكنك ذلك.	الوصف: عند مضاعفة زمن مرحلة الثبات مع أداء التمارين الخفيفة، يتم الحفاظ على وتيرة سريعة إلى حد ما في الأداء طوال الجلسة التدريبية.	الوصف: الغرض من التمارين الحقيقية المتقطعة البقاء في حيز المستوى التدريبي المستهدف، و تنطوي على حمل أكبر على العضلات مقارنة بالمستوى. 1	الوصف: فقدان الوزن (المستوى. 2) الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.	الوصف: فقدان الوزن (المستوى. 3) الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.	الوصف: فقدان الوزن (المستوى. 3) الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.
الفائدة: الاستفادة من الشدة في مجموعة التمرينات الواحدة ويشتمل على مرحلة تصاعدي (ارتفاع ثم مرحلة تنازلي) هبوط.	الوصف: هناك طرفان من الشدة في مجموعة التمرينات الواحدة ويشتمل على مرحلة تصاعدي (ارتفاع ثم مرحلة تنازلي) هبوط.	الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.	الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.	الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.	الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.	الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.	الوصف: حافط على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشتمل على مرحلة للارتقاء التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.

- السُّعرات التي يتم حرقها بالكيلو كالوري
- معدل ضربات القلب في الدقيقة.
- السرعة بـ كلم / ساعة) أو ميل / ساعة
- الوقت المتبقي قبل نهاية الجلسة) أو الوقت المتراكم منذ بداية الجلسة، في حالة الجلسة ذو البدء السريع.



- عدد دورات الدواسة بالدقيقة) أو(rpm)
- المسافة بـ كلم) أو ميل.
- مستويات المقاومة) درجة كثافة المجهود)
- 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 تتردى حزام حساب معدلات ضربات القلب من النوع التناظري غير المشفر أثناء جلستك؛ تقدير عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها؛ متوسط سرعتك؛ المسافة المقطوعة. لوقوف استعادة معدلات الأداء قبل النهاية، اضغط على الزر المركزي.

تشخيص الحالات الشاذة

- تظهر على شاشة لوحة التحكم الخاصة بي «E1»، «E2»، «E3» اتصل بخدمة ما بعد البيع.Domyos
- 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.

معلومات أخرى

- تفضل زيارة الموقع www.decathlon.fr، وادخل على العنوان « دعم خدمة ما بعد البيع » و« اعتر على:»
- تتوافر الفيديوهات التعليمية التي تتناول إصلاح المنتج
- تتوافر قطع الغيار للمنتج

- الأسئلة والأجوبة
- نصائح المحافظة

FA

إرائه

تمرين بر تمرين دهته بيضى شكل طرفيت تنفسى و قلبى-عروقى شما را افزایش می دهد، در عين حال، کل بدن شما را نرمش می دهد: تشيمينگاه، ماهيجه های چهارس، ماهيجه ساقيا، كم، سینه ها، ماهيجه دوسر و ماهيجه های شكمی. بدال زدن به سمت عقب حرکت تشيمينگاه و قسمت پشت رانها را افزایش می دهد. انجام ورزش جانبی به شما اجازه می دهد كاری های بیشتری را بسوزانید) ابده آل برای کاهش وزن، مخصوصاً همزمان با یک رژیم متعادل.

تنظیمات

لطابقاً توجه داشته باشید که قبل از تنظیم پالن، دسته دوچرخه و تراز باید از دوچرخه پیاده شوید.

ترازکردن دوچرخه	تنظیم وضعیت پدال ها	جابجا کردن محصول
<p>در صورتی که محصول در طول استفاده غیرثابت شده، یک یا تا دوباره ثابت شود.</p>	<p>شما می توانید حين مونتاز، وضعیت یا جایگاه پدال ها را تنظیم کنید. سه نوع جایگاه برای تنظیم پدال ها موجود می باشد: در قسمت جلو: نزدیک ترین جایگاه نسبت به میله دسته. در قسمت میانی. در قسمت عقب: دورترین جایگاه نسبت به میله دسته. بهترین جایگاه در قسمت میانی می باشد. این تنظیمات، با توجه به تطبیق وضعیت پدال ها به تناسب اندام شما و بهینه سازی عملکرد، به شما امکان می دهد که وضعیت مناسب تری را روی البتکال یا اسکی فضایی خود داشته باشید. وضعیت جلویی برای افرادی با قد کوتاه تر از 175 سانتی متر و وضعیت عقبی به خصوص برای افرادی با قد بیشتر از 185 سانتی متر مناسب است.</p>	<p>هشدار: برای حرکت دادن دوچرخه بیضی شکل به هر صورتی، باید حتماً از آن پیاده شوید. در حالت استاده روی زمین در جلوی دستگاه، دسته های دوچرخه را نگه دارید و دوچرخه را به طرف خودتان بکشید. سپس این محصول روی چرخ زیر صندلی قرار می گیرد و می توانید آن را جابجا کنید. وقتی جابجایی تمام شد، با پایه های عقبی به سمت کف زمین جابجا شوید.</p>

کنسول

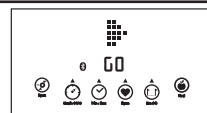
کنسول شما دارای عملکردهای بسیاری برای بهینه سازی روش تمرین شماست. در ادامه دستورالعمل هایی برای کمک به استفاده آسان از دستگاه ارائه شده است.

آرائه	کنسول
<ul style="list-style-type: none"> دکمه مرکزی برای روشن کردن کنسول، تأیید انتخاب ها، و آغاز یک جلسه تمرینی است. جستجو در فهرست انتخاب برنامه. خروج از یک برنامه، بازگشت به فهرست اصلی، خاموش کردن کنسول. تنظیم) افزایش یا کاهش (سختی پدال زدن، تنظیم) افزایش یا کاهش (تنظیمات خودتان. 	<p>سرعت بر حسب کیلومتر در ساعت) یا مایل در ساعت.</p> <p>زمان تا پایان جلسه تمرینی) یا زمان از آغاز جلسه تمرینی، در صورت نیاز به آغاز سریع یک جلسه تمرینی.</p> <p>ضربان قالب بر حسب ضربان در دقیقه.</p> <p>فاصله بر حسب کیلومتر) یا مایل. (همچنین به شما اجازه می دهد مسافتی را تعیین کنید که فرار است در طول برنامه طی کنید.</p> <p>تفسیر انتخاب: نوع دستگاه خود را انتخاب کنید.(VE, Ro,VM) / ورزش جانبی: VM / تمرین دوچرخه: RO / دستگاه پاروزنی / تنظیم مجدد: تنظیم مجدد انتخاب.</p>

انتخاب کیلومتر / مایل

- کنسول شما به صورت پیش فرض مسافت و سرعت شما را به کیلومتر و کیلومتر در ساعت نشان می دهد. برای تغییر به مایل: (Mi)
- 3. واحد مورد نظر را با دکمه های + - انتخاب کنید.
- 4. با فشار دادن دکمه OK آن را تأیید کنید. این کنسول به صورت خودکار به صفحه اصلی می رود.
- 1. کنسول را خاموش کنید.
- 2. دکمه مرکزی را بیش از 3 ثانیه OK نگه دارید.

صفحه نمایش آغازین



فهرست

تنظیم حداکثر ضربان قلب:



انجام دهد.










- فشار دهید تا به فهرست تنظیم حداکثر ضربان قلب دسترسی پیدا کنید (قلب) در صفحه آغازی، روی دکمه . حداکثر ضربان قلب خود را با فشار بر دکمه های + - با فشار بر دکمه OK محاسبه حداکثر ضربان قلب: (max HR) برای زنان - 226 / سن / برای مردان - 220 / سن. تنظیم بر اساس میزان تجربه: حداکثر ضربان قلب، مرتبط با یک هدف: قلب آزمایش استرس قلبی برای شما
- بین 80% و 89% حداکثر ضربان قلب) نارنجی => (افزایش بنیه و طاقت
- بین 60% و 69% حداکثر ضربان قلب) سبز => (تمرین ملایم و سبک
- بین 70% و 79% حداکثر ضربان قلب) زرد => (کاهش وزن
- 90% > حداکثر ضربان قلب) قرمز => (پهلود عملکرد
- توجه داشته باشید توصیه می شود برای درک منطقه هدف خودتان یک متخصص

آغاز سریع

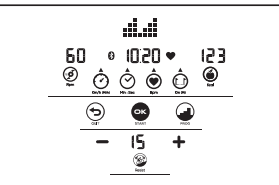
برای آغاز جلسه خودتان، پدال زدن را آغاز کنید. برای تنظیم سختی پدال زنی، روی دکمه + - فشار دهید. برای استراحت کردن، چند ثانیه پدال زدن را متوقف کنید. برای ادامه جلسه تمرینی خود) ظرف 15 دقیقه از زمان آغاز استراحت). دوباره پدال زدن را آغاز کنید. برای توقف جلسه قبل از پایان، روی دکمه OK فشار دهید. برای خاموش کردن کنسول، وقتی به صفحه اصلی بازگشتید، دکمه OK را پایین نگه دارید. کنسول بعد از 15 دقیقه عدم فعالیت به صورت خودکار خاموش می شود. برنامه ها

فهرست برنامه را با استفاده از دکمه OK انتخاب کنید. در فهرست برنامه ها، برو فایل مورد نظر را از میان 9 گزینه موجود با استفاده از دکمه + - تنظیم کنید. اگر دکمه OK / تایید کنید: مدت تمرین را با استفاده از دکمه های + - فشار دهید. با فشار بر دکمه OK یا آغاز پدال زنی تأیید نهایی صورت می گیرد) هر جلسه تمرینی، به صورت پیش فرض، 30 دقیقه است. (اگر دکمه OK را برای تأیید فشار دهید، با کمک دکمه ها کل مسافت طی کردنی را تنظیم می کنید. + - با فشار بر دکمه OK یا آغاز پدال زنی تأیید نهایی صورت می گیرد) کل فاصله بطور پیش فرض 5 کیلومتر است. (می توانید جلسه تمرینی خود را آغاز کنید. برای تنظیم سختی پدال زنی، روی دکمه + - فشار دهید.

زمان پیش فرض 30 = دقیقه) بجز مورد آغاز سریع، که زمان آن افزایش میابد، با استفاده از کلیدهای + - تنظیم کنید. یک کاشی عمودی 3 = سطح مقاومت 5. بلوک عمودی وجود دارند، بنابراین در کل 15 سطح مقاومتی وجود دارد.

<p>میزت : عملکرد 3</p> <p>شرح: برای بهبود استقامت و عضله سازی، دستگاه با قدرت بالا در فاصله های زمانی تنظیم می شود. در طول یک جلسه تمرینی، باید یک ریم را حفظ کنید. مقاومت کم دستگاه = زمان استراحت.</p>	<p>میزت : 5 km</p> <p>شرح: 5 کیلومتر حرکت با سرعت متوسط و بدون تنوع در مقاومت.</p>	<p>برنامه «SOFT»</p> 	<p>برنامه «KCAL 01»</p> 	<p>میزت : کاهش وزن (سطح: 1)</p> <p>شرح: شدت پایین، شرایط پایای دوگانه - سرعت نسبتاً بالایی را در طول جلسه تمرینی حفظ کنید.</p> <p>نکته: اگر می توانید، در طول تمرین دستان خود را درجا نگه دارید.</p>	<p>میزت : استفاده سریع</p> <p>شرح: سوار دوچرخه شوید و پدال بزنید.</p> <p>حالت «آغاز سریع»:</p> 
<p>میزت : عملکرد 1</p> <p>شرح: ترفی دوگانه- سرعت را بر اساس میزان مقاومت تنظیم کنید. برای افزایش حرکات ماهیچه ای مقاومت بالا= سرعت کمتر.</p>	<p>میزت : عملکرد 2</p> <p>شرح: برای بهبود استقامت و عضله سازی، دستگاه با قدرت بالا در فاصله های زمانی تنظیم می شود. در طول یک جلسه تمرینی، باید یک ریم را حفظ کنید. مقاومت کم دستگاه = زمان استراحت.</p>	<p>برنامه «PERF 01»</p> 	<p>برنامه «KCAL 02»</p> 	<p>میزت : کاهش وزن (سطح: 2)</p> <p>شرح: وقفه های شدت تمرین را با درگیر کردن حجم بیشتری از ماهیچه هانسبت به سطح 1، برای باقی ماندن در منطقه هدف نگهداری کنید.</p>	<p>میزت : حفظ تناسب اندام</p> <p>شرح: تمرین سبک به همراه تنوع اندک در شدت تمرین.</p> <p>برنامه «FIT1»</p> 
<p>میزت : عملکرد 2</p> <p>شرح: برای بهبود استقامت و عضله سازی، دستگاه با قدرت بالا در فاصله های زمانی تنظیم می شود. در طول یک جلسه تمرینی، باید یک ریم را حفظ کنید. مقاومت کم دستگاه = زمان استراحت.</p>	<p>میزت : تناسب اندام.</p> <p>شرح: دو اوج شدید در یک تمرین که شامل مرحله افزایشی (صعود سپس افت) می شود.</p> <p>برنامه «FIT2»</p> 	<p>برنامه «PERF 02»</p> 	<p>برنامه «KCAL 03»</p> 	<p>میزت : کاهش وزن (سطح: 3)</p> <p>شرح: حجم تمرینی خوبی را در طول ورزش، که شامل از جمله مرحله افزایشی، شرایط پایا و مرحله کاهش می است، حفظ کنید.</p>	

صفحه نمایش در طول تمرین

<p>کالری سوزانده شده به کیلوکالری</p> <p>ضربان قلب بر حسب ضربان در دقیقه.</p> <p>سرعت بر حسب کیلومتر در ساعت (یا مایل در ساعت).</p> <p>زمان تا پایان جلسه تمرینی (یا زمان از آغاز جلسه تمرینی، در صورت نیاز به آغاز سریع یک جلسه تمرینی).</p>		<p>تعداد چرخش های پدال در دقیقه) یا دور در دقیقه)</p> <p>فاصله بر حسب کیلومتر) یا مایل.)</p> <p>میزان مقاومت) مقیاس شدت حرکات ورزشی)</p> <p>شاخص منطقه ضربان قلب</p>
---	---	--

خلاصه سطوح عملکرد

خلاصه سطوح عملکرد شما به صورت خودکار در پایان جلسه تمرینی در مدت 2 دقیقه مرحله بهبودی به نمایش در خواهد آمد. موارد ذیل را می توانید ببینید: میانگین ضربان قلب خودتان) اگر یک موبایل ضربان قلب آنالوگ غیرمزمی در طول تمرین استفاده کرده باشید! برآورد تعداد کالری های سوزانده شده؛ میانگین سرعت شما؛ فاصله پیموده شده. برای توقف نمایش خلاصه سطوح عملکرد خودتان قبل از پایان، دکمه مرکزی را چند ثانیه پایین نگه دارید.

- صفحه کنسول من «E1»، «E2»، «E3» را نمایش می دهد: با مرکز خدمات پس از فروش Domyos تماس بگیرید.
- اگر کنسول روشن نمی شود: بررسی کنید آداپتور به دوچرخه وصل است یا خیر؛ اتصال کابل در پشت کنسول و داخل فریم را بررسی کنید. اگر مشکل ادامه داشت، جدول موجود در آخرین صفحه راهنمای کاربر را بررسی کنید.

اطلاعات بیشتر

به سایت www.decathlon.fr بخش پشتیبانی بعد از فروش Assistance SAV مراجعه کرده تا اطلاعات زیر را پیدا کنید:

- سوالات متداول) پرسش/پاسخ)
- توصیه های نگهداری
- قطعات یدکی موجود برای دستگاه شما


AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

<p>UK</p> <p>Do you need assistance?</p> <p>Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p>FRANCE</p> <p>Besoin d'assistance ?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>	<p>ESPAÑA</p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarlo a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p>ITALIA</p> <p>Hai bisogno di assistenza?</p> <p>Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p>BELGIQUE</p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<p>NETERLAND</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	<p>PORTUGAL</p> <p>Necessita de assistência?</p> <p>Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<p>DEUTSCHLAND</p> <p>Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<p>BELGIË</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>	<p>中国</p> <p>您需要帮助吗？</p> <p>请访问我们的网站 http://supportdecathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。</p>

<p>EN - OTHER COUNTRIES</p> <p>Need help?</p> <p>Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.</p>	<p>FR - AUTRES PAYS</p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.</p>	<p>ES - OTROS PAÍSES</p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.</p>	<p>DE - ANDERE LÄNDER</p> <p>Brauchen Sie Hilfe?</p> <p>Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.</p>	<p>IT - ALTRI PAESI</p> <p>Bisogno di assistenza?</p> <p>Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.</p>
<p>NL - ANDERE LANDEN</p> <p>Hulp nodig?</p> <p>Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p>PT - OUTROS PAÍSES</p> <p>Precisa de assistência?</p> <p>Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.</p>	<p>PL - INNE KRAJE</p> <p>Potrzebujesz pomocy?</p> <p>Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	<p>HU - MÁS ORSZÁGOK</p> <p>Segítségre van szüksége?</p> <p>Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk bevásárlóátlához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.</p>	<p>RO - ALTE ȚĂRI</p> <p>Aveți nevoie de asistență?</p> <p>Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (costo di una conexiune la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>
<p>SK - OSTATNÉ KRAJINY</p> <p>Potrebujeťte pomoc?</p> <p>Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákaznikom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</p> <p>Potřebujete pomoc?</p> <p>Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p>SV - ANDRA LÄNDER</p> <p>Behöver du hjälp?</p> <p>Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</p> <p>Имате нужда от помощ?</p> <p>Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.</p>	<p>HR - OSTALE ZEMLJE</p> <p>Potrebna vam je pomoć?</p> <p>Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>

<p>SL - DRUGE DRŽAVE</p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebujeťte pomoč?</p> <p>Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p>EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια;</p> <p>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p>TR - DİĞER ÜLKELER</p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var?</p> <p>www.supportdecathlon.com bir internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığımız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</p> <p>Нужна поддержка?</p> <p>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p>VI - QUỐC GIA KHÁC</p> <p>Cần hỗ trợ?</p> <p>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>
<p>ID - NEGARA LAIN</p> <p>Perlu bantuan?</p> <p>Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p>ZH - 其他国家</p> <p>需要帮助？</p> <p>请登录 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。</p>	<p>JA - その他の国</p> <p>ヘルプが必要ですか？</p> <p>サイト www.supportdecathlon.com をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>	<p>ZT - 其他國家</p> <p>需要幫助？</p> <p>請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。</p>	<p>TH - ประเทศอื่น ๆ</p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ ?</p> <p>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือไปที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>

<p>KO - 기타 국가</p> <p>도움이 필요하십니까?</p> <p>당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត</p> <p>តើអ្នកប្រើប្រាស់ទំព័រគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com រឺស្រាប់ធើ្វ (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) រឺទៅកាន់ហាងមួយផ្សេងៗ អ្នកបានទិញផលិតផលរបស់យើងកម្រិតណាមួយទេ?</p>	<p>AR - دول أخرى</p> <p>هل تحتاج إلى مساعدة؟</p> <p>www.supportdecathlon.com على عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة الاتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء</p>	<p>FA - سایر کشورها</p> <p>به کمک نیاز دارید؟</p> <p>تथा یا هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com یا ما در تماس باشید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشان های که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید</p>	
---	---	--	--	---

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

